



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

**“LOS JOVENES ADULTOS Y EL PROYECTO DE VIDA:
PROPUESTA DE UN CURSO TALLER EN OCTAVO
SEMESTRE DE LA UPN”**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A
LIZBETH MORILLON SOLORZANO

Asesor:

S. LORENA ESPERON LORENZANA

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES:

Aurora Solórzano y Pablo Morillon quienes me han tenido paciencia para lograr mis metas. Gracias por su apoyo incondicional, cariño y afecto. Agradezco el que esté conmigo en todo momento.

A MIS HERMANOS:

Sandra, Eduardo y Yesenia, gracias por su ánimo que siempre motivan mis actividades y por ser no sólo mi familia, sino también mis amigos con quienes puedo contar siempre.

A MI ASESORA:

Lorena Esperon Lorenzana, quien ha dirigido este trabajo de investigación para enriquecerlo con más aportes pedagógicos. Gracias por la paciencia y el entusiasmo durante el proceso en el cual, la motivación siempre estuvo presente así como la orientación profesional que me ha brindado.

A MIS SINODALES:

Gracias por ayudarme a contribuir en este proceso de investigación.

AL DR. EMILIO LECHUGA:

Gracias por impulsarme en el estudio académico, por contribuir en mi formación personal y orientarme en el proceso vital. Reconociendo en usted, un buen profesional.

A MIS ALUMNOS DE DANZA:

Gracias por hacerme ameno este proceso de investigación, por compartir momentos en el taller de danza folclórica de la UPN, como el espacio que necesito entre actividad académica y actividad cultural.

A MIS AMIGOS:

*Oscar Reyes Meza, Santiago Aguilar.
Gracias por ser una guía en mis actividades
Profesionales y cotidianas.*

A MIS MAESTROS:

*Al profesor Armando Ríos con quien
tuve la oportunidad de conversar en
algunas ocasiones respecto a mi trabajo
de investigación. También a los profesores
que contribuyeron en mi licenciatura.*

INDICE

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

CAPITULO I PROYECTO DE VIDA

1.1 ¿Qué es vida?	18
1.2 ¿Qué es un proyecto?.....	27
1.3 ¿Que es un proyecto de vida?.....	33
1.4 ¿Para qué un proyecto de vida?.....	43

CAPITULO II EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

2.1 Etapas de vida.....	50
2.2 Niñez.....	55
2.3 Adolescencia.....	59
2.4 Adulto.....	75

CAPITULO III LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y EL PROYECTO DE VIDA

3.1 Orientación educativa en el proyecto de vida.....	103
3.2 Orientación para el desarrollo humano.....	112
3.2.1 Autoconocimiento.....	117
3.2.2 Autorrealización.....	130
3.3 Uso del tiempo.....	137
3.4 Metas a corto, mediano y largo plazo.....	141

CAPITULO IV PROPUESTA DE PROGRAMA PARA APOYAR EL DISEÑO DE UN PROYECTO DE VIDA

4.1	La orientación desde el modelo de intervención por programas.....	146
4.2	Propuesta de programa para apoyar el diseño de un proyecto de vida en adultos jóvenes.....	151
4.3	Reflexiones finales.....	164
4.4	Bibliografía.....	168

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes adultos que están por concluir una licenciatura en esta casa de estudios, podrían carecer de un proyecto de vida sistematizado. Generarlo de manera más consistente es una labor de orientación. Se puede realizar durante un proceso de formación ¿Será suficiente? La enseñanza no tiene límites. Va más allá. Es un proceso continuo a emplear en el desarrollo personal. Orientar a los jóvenes en la formación profesional, implica ayudarlos a reforzar o construir debilidades que se le presentaron en alguna etapa de su vida.

Por lo tanto, la vida de un/a individuo es más que un estilo de vida. El estilo de vida es el modo de vivir. El proyecto de vida guía el estilo de vida, obteniendo herramientas para el empleo y la competitividad.

La desorientación frente a los grandes retos de la sociedad, a pesar de tener una formación profesional, es un problema respecto a la toma de decisiones en el trabajo laboral a futuro. Por ello la orientación tiene que contribuir a la formación profesional, aportando espacios de creatividad como cursos talleres para un desarrollo humano.

La necesidad de crecer profesionalmente en el desarrollo personal, propicia aun más el nivel de conocimiento, teniendo la disponibilidad de estar bajo un proceso de enseñanza humanista.

I.- Antecedentes históricos

El hombre a través de la historia, busca mejorar el funcionamiento social de la humanidad. Por medio de movimientos como el humanismo, se transmite una ideología de cooperatividad para la formación y el bienestar del ser humano.

Este movimiento no aparece como tal, tiene su origen y desarrollo en distintas épocas que corresponde al valor de la persona, para facilitar la elección del propio estilo de vida en función del humanismo. Exaltar las cualidades humanas dándole un nuevo sentido a la existencia, es una actitud positiva para los humanistas y también racional respecto a la comprensión del mundo.

A través de las épocas surgen modelos a fin de mejorar como seres humanos y en ocasiones se olvida que el hombre es quien transforma su propia naturaleza y su alrededor. Llegar al humanismo, es sólo una gran ventaja para promover el valor del individuo, ya que estas cualidades se pueden resaltar a un mas al surgir nuevos movimientos para la vida humana.

A continuación, se aborda el desarrollo histórico de los movimientos que plasmaron cambios hacia el humanismo. De esta manera se puede comprender más adelante conceptos como la vida humana entre otros, a fin de dar una amplia explicación sobre el proyecto de vida.

Época Antigua

Para entender la vida humana, es importante el estudio del humanismo así como su evolución.

Desde la antigüedad surge la pregunta: ¿Qué es la vida? En el transcurso de las épocas se ha buscado una explicación de tal concepto, dando inicio a la preocupación por la naturaleza de los seres y las cosas, que significa la esencia de lo que es.

Un ejemplo es: “La Iliada cuenta la historia de Héctor, el mejor guerrero de Troya quien sale a enfrentarse con Aquiles. Las termita-soldado no pueden desertar, ni rebelarse para que otras vayan en su lugar están programadas necesariamente por la naturaleza para cumplir su heroica misión. A diferencia de las termitas, decimos que Héctor es libre y por eso admiramos su valor”.¹

Se refiere a la naturaleza de ambos casos, por sus formas de comportamiento y están programados naturalmente por lo que son. De esta forma surge un primer pensamiento con Homero, quien entendía que la naturaleza de los seres y las cosas pertenecen a lo divino. Su filosofía consiste en un mito, donde el sentido de la vida de cada individuo, corresponde a una educación basada en la creencia y voluntad de los dioses (Siglo IX a.c.).

Esta idea trascendió en los griegos los cuales adoptan una ideología subjetiva, con la finalidad de dar respuesta a lo desconocido en la vida del hombre. A través de los periodos se continúa explorando nuevas formas e ideas respecto al problema de la naturaleza, pero ya de manera más objetiva; es decir con una explicación racional.

¹ Cfr. SAVATER, Fernando. *Ética para Amador*. Editorial Ariel, México, 2000, P.p. 24-25.

Al buscar fundamentos sobre el origen de las cosas, los griegos centran su atención en el universo, mas no en los hombres, pues se piensa que es lo primordial y la temática de los seres se deja al olvido hasta comenzar la época clásica (siglos V y IV a.c.).

Época clásica

En este cambio, la naturaleza del hombre toma un papel importante a partir de los estudios de Sócrates, que fue el conocimiento. La finalidad es medir la racionalización para aclarar problemas del ser humano. Una forma fue el diálogo.

En el texto Diálogos de Platón, nos dice: “Así fue formado este mundo que comprende a los mortales e inmortales y que esta poblado por ellos; animal visible en el que encierra todos los animales visibles; Dios sensible, imagen del Dios inteligible, muy grande, muy bueno y muy hermoso completo de todas las perfecciones, este cielo único y de una sola naturaleza”.² Platón señala dos elementos importantes como forma de racionalización. La inteligencia, porque permite la conexión de los conceptos relacionados al hombre como la virtud, el alma, el lenguaje, entre otros y da como resultado el segundo que es la sensibilidad hacia las demás personas. Ambos integran al ser en la comprensión de la propia vida.

El hombre al insistir con el estudio de su naturaleza, se interroga: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? Con el fin de encontrar un sentido a la vida. La inquietud va generando un cambio más ambicioso. Los primeros son los sofistas quienes se

² LARROYO, Francisco. *Diálogos de Platón*. Editorial porrua, México, 1998, Pág.721.

nombran maestros de *areté* y significa la excelencia y plenitud de desarrollo. Estas personas aportan proyectos educativos donde el contenido trata sobre lecciones de retórica, política, etc. dándose un desarrollo de habilidad y razonamiento. El propósito es analizar más la existencia del ser humano.

El primer sofista o bien profesional es Protagoras. Plantea que el hombre es la medida de todas las cosas es decir; puede desarrollar las posibilidades propias. El ser humano es capaz de moldear su entorno respecto a su forma de pensamiento, así mismo podrá elegir.

Protagoras sostiene: “Todos los hombres participan de las características que debe tener el buen ciudadano; sostiene también que esas no se dan por naturaleza, sino por instrucción y práctica”³. La naturaleza humana está concebida; es decir, se da en su momento y existe por lo que es. La instrucción y la práctica son elementos que ayudan al ser humano a enriquecer valores y ámbitos en su vida cotidiana, que conducen a la superación. La superación no está concebida, se da en su momento existe por lo que se trabajo, para ser un momento de logro y de transformación a la naturaleza del hombre.

Por ejemplo, Protagoras retoma el mito de Prometeo “Frente al equilibrio natural de los animales (alas, garras, fuerza, velocidad, etc.) el hombre resulta débil y naturalmente indefenso. Con el fin de remediar esta evidente inferioridad, Prometeo proporciona a los hombres el fuego, símbolo de

³ PLATON. *Protagoras*. Editorial Universidad Nacional Autónoma de México, 1993, Pág. XVI.

progreso técnico (vivienda, agricultura, etc.). Pero a pesar del saber técnico, los hombres son incapaces de convivir y colaborar entre sí”.⁴

Los seres humanos, ante muchas situaciones, tienen la capacidad para progresar e inclusive pueden ser incapaces de convivir entre sí, pero también pueden ser capaces al someterse a una instrucción, llevándolo a la práctica. De esta manera se puede colaborar en la vida individual y colectiva. Los sofistas entonces crean una ideología siempre progresista en la vida del ser humano.

En relación a esta preocupación, Sócrates rescata la idea donde el problema del hombre es el más importante; y conociéndonos a nosotros mismos, podemos investigar las cosas del universo. De ahí su frase es: “Conócete a ti mismo”⁵

El hombre es quien reflexiona acerca del mundo, de sus ventajas y desventajas. Una vez que conoce sus limitaciones y virtudes; explora, crea, modifica lo que esta a su alcance.

Aristóteles dice que el hombre es una naturaleza compuesta de cuerpo dependiente del alma humana, a este movimiento le llama “vida”. Así, genera dos conocimientos importantes: el sensible e intelectual.

Sensible a su vez interno como aquel que refleja el color, un ejemplo es la vista, sentido que no puede equivocarse. En lo externo la imaginación. Julián

⁴ Cfr. CALVO Martínez, Tomas. *De los sofistas a Platón: política y pensamiento*. Editorial Cincel, Madrid, 1986, Pág.79.

⁵ CHAVEZ Calderón, Pedro. *Historia de las doctrinas filosóficas*. Editorial Pearson, México, 2004 Pág.63.

Marías menciona que “La imaginación presenta una pluralidad de posibilidades entre las que hay que elegir. Ésta es la forma en que acontece la vida humana”⁶.

La imaginación como conocimiento sensible y externo, lleva a producir ideas que pueden encaminarse al beneficio de los propósitos en la vida. No es un elemento para tener éxito, es una posibilidad de conducir al hombre hacia sus expectativas. Sólo al realizar una elección correcta de acuerdo a las virtudes personales, se puede alcanzar el logro y la superación.

La virtud señalaba Aristóteles “Es la causa de que sea recto el fin a que apunta la elección. Y por esto mismo juzgamos de la condición de un hombre por su elección, no por lo que hace, sino por aquello que es motivo de su acción, y de manera semejante el vicio hace a su elección por motivos contrarios”⁷.

Respecto a las acciones de bien de cada hombre se elige, y de esta manera se adopta el conocimiento intelectual que ya se mencionaba. Entonces cuando el hombre realiza actos por su voluntad de manera inteligente, su mayor satisfacción lo lleva a la felicidad.

Platón considera que “La situación mas acorde con la naturaleza consiste en que el alma sea justa y por serlo, gobierne adecuadamente; éste es el orden natural en que consiste el vivir bien y por tanto, la felicidad”⁸.

⁶ MARIAS, Julián. *La moral y las formas de vida*. Editorial Alianza, México, 1998, Pág. 22.

⁷ ARISTOTELES. *Ética Eudemia*. Editorial UNAM, México, 1994, Pág. 54.

⁸ CALVO Martínez, Tomas. *De los sofistas a Platón y pensamiento*. Editorial Cincel, Madrid, 1986, Pág. 190.

Entonces, la naturaleza del hombre en cuanto a sus virtudes, requiere del bien individual para llegar a la felicidad y llevar una vida plena. Así mismo, surge un cambio de pensamiento hacia el cristianismo, donde se propone a cristo como un modelo a seguir así como filósofos y sus aportaciones.

Época Medieval

La forma de vida que se presentó después del periodo clásico es monoteísta, llevando la conducta del hombre en relación con Dios.

Para comenzar con las aportaciones, un filósofo destacado, San Agustín, resalta y coincide con las ideas platónicas sobre conocimiento y alma, quien considera que así lo quiere Dios, por ello los dos elementos son importantes. Ésta es una forma de manifestar la realidad en la Época Medieval.

Un tema interesante ha sido la fe, que significa la creencia en algo o en alguien, en este caso a Dios. San Agustín considera que la persona que cree puede entender como una forma de conocimiento. Su filosofía es “Si el objetivo de una persona es el logro de su propio provecho, entonces forma parte de la ciudad terrestre, si, por el contrario, el móvil de sus acciones es el amor a Dios, entonces pertenece al segundo tipo de ciudad”⁹.

El ideal que adopta es el segundo. La explicación y respuesta que ofrece sobre las cosas y hechos es respecto a Dios, inclusive el conocimiento y el alma fueron creados por él mismo.

⁹ CHAVEZ Calderón, Pedro. *Historia de las doctrinas filosóficas*. Editorial Pearson, México, 2004 Pág.87.

Una de las formas en que se transmite esta filosofía es: “Si amas a Dios, ya tienes alta ocupación para todos los instantes, porque no habrá acto que no ejecutes en su nombre ni el mas humilde ni el mas elevado. Si amas a Dios, ya no querrás investigar los enigmas; porque le llevas a Él, que es la clave y resolución de todos”¹⁰.

Estas frases conducen a una superación personal por medio de una religión que trascienda el conocimiento y alma cambiando la visión de los hombres. Mientras que otro filosofo como Anselmo hace la relación entre fe y la razón con otra argumentación.

San Anselmo da a conocer como primer elemento la fe, que significa creer para después entender, de esta manera se habla de la razón como segundo elemento donde se interpretan los hechos.

La postura que adopta San Anselmo es la creencia de Dios como el ser mayor. El hombre, entonces, no puede pensar en ningún otro, de lo contrario sería superado. Esta idea medieval me ofrece interpretar un mensaje donde los seres humanos continúen realizándose en el mundo real de la competencia, pero al mismo tiempo no dejar al olvido la parte sensible del alma; logrando buenos propósitos de manera inteligente, luchando constantemente por ser mejores como individuos y superando mas obstáculos. Como transcurre el tiempo, los filósofos trascienden sus ideas para aceptarlas o rechazarlas, pero

¹⁰ Cfr. AMADO Nervo. *Tesoro de la superación personal*. Editores Mexicanos Unidos, México, 2002, Pág. 38.

siempre con la finalidad de buscar avance y éste ha sido pensando en la humanidad.

La fe y la razón fueron dos elementos destacados dentro de la religión cristiana a la que llamaron filosofía escolástica, en el cual consiste en ser creyentes convencidos a Dios, pero también la ideología medieval tuvo que dar un giro a otro movimiento llamado el Renacimiento.

Época el Renacimiento

El Renacimiento también se conoce como humanismo, pues es una revaloración del hombre. En esta época la cultura regresa a su mayor esplendor así como la ciencia y la sociedad. El ser humano se convierte en el centro de atención tomando al individuo por lo que vale.

El Renacimiento surge con la idea de que “el hombre puede <<conquistar>> algo a la naturaleza para crear de esa naturaleza primera, una <<segunda>> naturaleza”¹¹.

La primer naturaleza es el ser individuo, para proyectar una segunda naturaleza la superación. De esta forma se está presentando una filosofía donde el ser humano pueda luchar por su propia existencia y al mismo tiempo busque diversos caminos para que su vida tenga sentido, valor y éxito, despojando las ideologías de otras épocas.

Otro ejemplo respecto a la primera y segunda naturaleza del hombre en el humanismo es “lo más humano del humano es su enorme poder para elegir,

¹¹ HELLER Agnes. *El hombre del Renacimiento*. Ediciones península, Barcelona, 1994, Pág. 17.

aunque la mayor parte del tiempo lo hace inconscientemente. El reto: hacerlo mas consciente”.

El ejemplo ha sido una muestra clara, para dirigir esta ideología como poder personal. Vivir la vida como tal se puede, pero que mejor si estamos conscientes en la lucha de nuestra existencia y elegir lo que queremos. El humanismo trasciende en el Renacimiento para adoptar una filosofía diferente, otorgando al individuo un valor significativo.

Una de las figuras destacadas en esta época fue Shakespeare. Así Fernando Savater retoma su idea “Todos los humanos estamos hechos de la sustancia con la que se trenzan los sueños”¹². Entonces la primera naturaleza sería que todos los humanos tenemos sueños por cumplir en la vida, pero diferentes. Mientras que la segunda naturaleza es cumplirlos a base de esfuerzos individuales para llegar a tenerlos.

Los movimientos que surgen en cuestión de la humanidad, son siempre una nueva forma de vida, así como un sentido para la misma.

II. Naturaleza humana

A través de los movimientos que se presenta en los antecedentes, se puede distinguir que el objetivo de ello es, mejorar la naturaleza humana. Para su comprensión, citaré dos autores principales como referencia: Abraham Maslow y Carl Rogers.

¹² SAVATER Fernando. *Op.Cit.*, Pág.127.

Maslow.

La naturaleza humana, siendo la esencia de lo que somos como personas, se puede ver desde dos perspectivas: biología humanista y la buena sociedad.

Respecto a la biología humanista “Maslow se fue convencido de que importantes diferencias individuales en la personalidad humana que funciona se debían a factores biológicos innatos. Concretamente, llegó a corroborar la hipótesis de que los hombres y las mujeres que se autorrealizan-aquellos a los que a veces denominaba “plenamente humanos”¹³.

La biología humanista está encaminada a la plena humanidad es decir, a ser mejores como personas, teniendo la capacidad para abstraer y poseer valores de cierto tipo y autorrealizarse o sea que el humano puede llegar a ser todo lo que es capaz. Ello implica, tener una buena salud emocional para un mejor equilibrio personal.

Maslow menciona que la autorrealización significa “tratar de hacer bien lo que uno quiere hacer. Ser un médico de segunda clase no es un buen camino hacia la autorrealización. Uno debe desear ser de primera categoría o tan bueno como se pueda”¹⁴.

Este argumento, nos conduce a trabajar en descubrir nuestra propia naturaleza y encaminarnos hacia nuestros gustos, habilidades, posibilidades e interés. Al descubrir nuestra naturaleza, nos dirigimos a nuestra autorrealización.

¹³ MASLOW Abraham. *Visiones del futuro*. Editorial kairós, Barcelona, 2001, Pág.113

¹⁴ MASLOW Abraham. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Editorial trillas, México, 1982, Pág. 60.

La autorrealización es un factor que puede llevar el sentido de vida de las personas. Ésta es sólo una forma de sentir que la vida vale la pena a pesar de la tristeza y alegría que se presenta en el transcurso de ella, porque así se demuestra valores como la belleza y plenitud de sentido.

Los valores entonces forman parte de un ambiente humanista porque hacen reconocer la naturaleza de un individuo y así autorrealizarse. En la revista *entre maestras* se nos dice que “Los valores son, pues el resultado de las condiciones mas radicales que gobiernan la vida de los hombres. Se nutren de nuestras convicciones y experiencias más profundas”¹⁵. De esta manera no sólo pertenecen a una biología humanista, sino que rigen la vida y el comportamiento del ser humano hacia lo que emprende.

Maslow sostuvo que “se necesitaba una nueva filosofía de la humanidad una verdadera iluminación nueva para ayudar a reconocer y desarrollar nuestras capacidades más elevadas respecto a la estética, la compasión, la creatividad, la ética, el amor, la espiritualidad y otros rasgos exclusivamente humanos”¹⁶.

La visión de Maslow es interesante, porque presenta una guía humana para realizar intentos de no caer en la destrucción personal y social como la delincuencia, la drogadicción, el pandillismo, entre otras. Desde épocas anteriores así como en la actualidad se realizan enseñanzas de valores positivos como la tolerancia, la justicia, el amor; con el propósito de una mejor elección de vida. Al mejorar nuestra vida personal se contribuye a beneficiar una vida social.

¹⁵ Revista para maestras. *Entre maestras*. Consejo Editorial UPN, México, 2001, Pág. 82.

¹⁶ MASLOW Abraham. *Visiones del futuro*. Editorial kairos, Barcelona, 2001, Pág. 23.

Antes de pensar en una buena sociedad se requiere conocer la importancia de una biología humanista, porque comienza desde la preocupación, para ser mejores personas. Con base en ello, se formula un plan teórico que beneficie a la humanidad. La segunda perspectiva que es la buena sociedad, la cual se encarga de actuar.

Abraham Maslow nos dice que “la sociedad es buena en la medida en que fomenta el máximo desarrollo de los potenciales humanos y ayuda a alcanzar el máximo grado de humanismo”¹⁷. Así mismo, al existir una buena base teórica en la biología humanista, es posible que la buena sociedad tenga un buen funcionamiento.

Las personas tienen distintos gustos y preferencias por lo que el mensaje de un plan no es universal, pero si se pretende que llegue a la mayor parte de los humanos para convertirse en normas sociales. Significa un control para la humanidad es decir, es la capacidad para extraer valores y trascender.

Recordemos tan sólo la época clásica en donde el texto *Diálogos de Platón* analiza y da a conocer la importancia del amor, la justicia, la virtud, el deber y son los mismos valores que se quieren continuar en la actualidad, para enfrentarse con más valor a la vida de acuerdo a las dificultades que existen en el transcurso de ella. ¿En cuantos escritos se muestra la necesidad de valores para la vida humana? He aquí un ejemplo:

¹⁷ MASLOW, Abraham. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Editorial trillas, México, 1982, Pág.23.

“MODERNIDAD

Ayer asesinaron a Francisco
Con extraña crueldad, a pleno día.
Ni piedad tuvieron, ni miedo, ni vergüenza
Impunemente huyeron en un auto.
¿Por qué? no lo sabemos
Son los tiempos que corren,
Ciegos, tristes como el origen mismo.
El hombre sigue en sí,
Empeñado en su propio sufrimiento”.¹⁸

Dicha necesidad se requiere también de una segunda perspectiva de la naturaleza humana, la buena sociedad. Me refiero a la forma en que se puede actuar para ascender los valores, como la actitud social y creativa del hombre. La persona con creatividad social se define que “es capaz de generar nuevas relaciones humanas, fundar grupos o asociaciones originales, así como organizar actividades sociales y políticas”¹⁹.

La creatividad se extiende a diversas áreas con el quehacer humano que influye al transformar su vida y entorno. Una forma creativa es la educación a través del arte, se trasciende en las escuelas como una actividad artística que da como resultado la belleza y la libertad de expresión, disciplina, entre otros. Al mismo tiempo se transmite el mensaje de valores. Por supuesto no es el único medio para difundirlos, también en lo académico, con un diálogo, con un poema, una canción, en la actividad laboral, el viaje a casa, la profesión, el

¹⁸ MACIAS Cedillo, César. *Poesía para el viaje*. Editorial poetas en construcción, México, 2005, Pág.25

¹⁹ GUZMÁN Álvarez, Rafael. *Carpeta de orientación educativa*. Editorial Edre, México, 2003, Pág.133.

ejemplo, una plática etc. Todo ello es parte de la creatividad humana. Así se puede contemplar ideas nuevas para la humanidad. Los cambios de filosofía en las diferentes épocas se han dado por la creatividad del hombre, teniendo como tarea: los valores para la vida humana.

Carl Rogers.

En cierta manera Rogers no separa la biología humanista y la buena sociedad, sin embargo, lo aborda. Mantiene su postura hacia el crecimiento personal.

La primera perspectiva de la que habla Maslow es una biología humanista dirigida a la plena humanidad o bien a la autorrealización. Rogers dice que “La razón por la que pueden llevar una vida plena reside en la confianza que poseen en sí mismos como instrumentos idóneos para enfrentar la vida”²⁰. Su visión es enriquecedora y además progresista, viene desde el interior de cada persona para crecer y afrontar cada etapa de la vida. De esta manera la naturaleza del ser humano la considera constructiva.

¿A que se refiere con ser constructiva? El individuo necesita relacionarse y asociarse con los demás, de esta manera decide libremente y tomar precaución en su experiencia de vida. Tomar control interno en sus acciones, es su trabajo, ya que puede llegar a obtener una vida plena o sea autorrealizarse satisfactoriamente.

La segunda perspectiva que habla Maslow es la buena sociedad, retomando la creatividad como punto de partida. Carl Rogers retoma la creatividad como un proceso de construcción original donde el individuo resalta sus cualidades

²⁰ ROGERS Carl. *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México, 1990, Pág.175.

para formular y difundir la idea no antes pensada. La definición del proceso creativo dice que es “la aparición de un producto original de una relación, que surge por una parte, de la unicidad del individuo y, por otra, de los materiales, acontecimientos, personas o circunstancias de su vida”²¹.

El producto original al que se refiere no es universal, sólo una mayoría pudiese estar contenta. Dependen las circunstancias como el tipo de valores, ejemplo; un delincuente no le va a favorecer que se imponga un severo castigo a lo que él, realiza sin embargo a la persona que sufre el daño le beneficiará porque tiene valores sanos como la justicia. Este acontecimiento está involucrado por la creación del hombre pero socialmente tiene que ser aceptado por la mayor parte de los seres humanos para dar inicio a transmitir la idea. También podemos contribuir al someternos a una norma sana e incorporar ideas creativas para la vida humana.

Muchos de los avances de la humanidad han sido por la naturaleza creativa de cada ser humano. También pueden existir fallas, pero ¿Quién tiene la capacidad para volver a crear algo nuevo? Ellos mismos.

De acuerdo a Maslow y Carl Rogers, puedo decir que la naturaleza humana comienza al descubrirnos como personas, conociendo nuestras habilidades para después crear. De esta manera podemos tener más confianza en nosotros mismos, siendo un instrumento para afrontar la vida en forma constructiva y así autorrealizarnos. Al destacar nuestra creatividad es posible contribuir a una buena sociedad.

²¹ Idem.

Nuestra vida es el proceso continuo de descubrir nuestras posibilidades y son nuestros compromisos y nuestras acciones los que convierten nuestras posibilidades en realidades.

SÓCRATES

CAPÍTULO I PROYECTO DE VIDA

1.1 ¿Qué es vida?

Cuando surge esta pregunta no es fácil responder. La vida tiene diversos enfoques; por ello, sólo retomare el humano en base a tres disciplinas: filosofía, psicología y pedagogía. El apoyo de éstas me permite realizar un concepto general y no universal. La reflexión se dirige hacia la buena sociedad.

El filósofo José Ortega y Gasset considera que “la vida humana es construir el mundo con la circunstancia”²². La vida del hombre se integra por aspectos familiares, económicos, emocionales, etc., en cada uno existen circunstancias (lo que puede ocurrir en el proceso) y son elementos para cambiar o no dicha situación es decir, se tiene que elegir y la vida construir.

En la vida se presentan circunstancias que pueden:

²² CHÀVEZ Calderón, Pedro. *Op. Cit.*, Pág.210.

- 1) Favorecer, por ejemplo: Una joven de preparatoria, realizaba su servicio social en el aseo de la institución a cambio de un pase automático a la universidad expedido por la escuela. Se realizó un sorteo y su papel indicaba un cambio de actividad agradable para su vida. Más tarde, se dedicó también a ejercitarlo.
- 2) Desfavorecer, por ejemplo: Un señor quería invertir en un negocio, pero su cónyuge se enfermó. Por un tiempo quedó en crisis económica y además en una situación desfavorable.

Este último tipo de circunstancias, a veces no son las que se esperan sin embargo, se tiene que elegir entre diversas opciones: atender el momento y después de un tiempo realizar las metas, atender el momento y olvidarse de las metas, atender el momento y encontrar nuevas metas. Así mismo, el hombre va creando una historia de vida. La historia de vida está hecha de circunstancias y es la vida misma.

Según Dilthey la vida histórica es abordar el enigma y los problemas de la vida, pero tiene que hacerlo históricamente, porque el hombre es lo que es por su historia”²³.

La historia del hombre va adoptando vivencias a través de las circunstancias y el tiempo. La historia personal deja huella en la humanidad, trasciende para proporcionar un modelo humano (cuando las acciones son adecuadas para una mayoría en la vida social).

²³ Ibidem, Pág.201.

La concepción de otro filósofo como Nietzsche nos dice que: “La vida es un impulso natural y es vivencia, es lo más valioso de la realidad”²⁴. Las vivencias son experiencias que constituyen la vida.

Las experiencias dentro de una historia de vida, pueden explicar lo que el hombre sabe y puede hacer. Así, la concepción filosófica sobre vida, me proporciona este primer pensamiento.

Mientras que, desde la Psicología, para Rogers “la vida es un proceso activo y no pasivo: venga el estímulo de dentro o de fuera, sea el entorno favorable o desfavorable, el comportamiento dentro de un organismo estará siempre orientado a mantenerse, desarrollarse y reproducirse así mismo.”²⁵

En relación al concepto de Rogers, la vida se refiere a un proceso de circunstancias, sean de un entorno favorable o desfavorable; sin embargo, a pesar de las dificultades que se presentan en la vida, el hombre puede desarrollarse continuamente. Esta disciplina, centra aun más el comportamiento del ser humano frente a los problemas, desafíos y éxitos de la vida.

Se considera que el entorno favorable es lo que da mayor satisfacción a nuestra existencia, mientras que el desfavorable es el peor pasaje; sin embargo, podemos sacar ventajas convirtiendo el mal momento en aprendizaje para la vida.

²⁴ Cfr. Idem, Pág.201.

²⁵ QUITMANN, Helmut. *Psicología humanística*. Editorial Herder, Barcelona, 1989, Pág. 164.

Viktor Frankl dirige su concepto vital en encontrar un sentido, y nos dice: “Podemos encontrar también sentido en la vida incluso cuando nos enfrentamos, como víctima impotente, con una situación desesperada, con un destino que no puede ser cambiado. Lo que importa entonces es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana: la de transformar una tragedia en un triunfo personal, la propia desgracia en un logro humano”²⁶.

La interpretación que nos proporciona Viktor Frankl, no significa que al resignarnos a las desgracias de la vida, vamos a pensar que son un logro humano. Quiere decir que al pasar por un entorno desfavorable, se pueda aprender respecto a las vivencias. Apuntar y comenzar a actuar hacia el logro humano.

Por ejemplo, ya comentaba un cliente a su psicoterapeuta lo siguiente:

“Mire, uno piensa que tiene que construirse un modelo, ¡pero son tantas las piezas y es tan difícil ver como encajan unas con otras! A veces uno las coloca mal, y cuanto mayor es el número de piezas mal dispuestas, mas cuesta mantenerlas en su lugar; al final uno se cansa tanto que llega a preferir esa confusión espantosa a tener que seguir construyendo el modelo Por último, uno descubre que las piezas se acomodan por sí solas. La tarea de uno es descubrirlo; hay que dejar que la propia experiencia le dicte a uno su significado y entablar una lucha con uno mismo”²⁷.

En cierta forma el cliente que ha terminado de platicar su mala experiencia

²⁶ FRANKL E. Víctor. *Psicoterapia y humanismo*. Editorial fondo de cultura, México, 1994, Pág. 41.

²⁷ Cfr. CARL Rogers. *Op. Cit.* Editorial Paidós, 1990, Pág.108.

comienza a conversar sobre las vivencias finalmente llegan a la conclusión en que las cosas quedan en su lugar, ¿pero cómo llegan a ese lugar? Por la lucha constante de uno mismo, porque también hay experiencias malas como referencia, lección u otras que nos permite prevenir y estar a la expectativa en el futuro. Como aprendizaje de lo que es, vida.

Las experiencias son aprendizaje de la vida. Así desde la psicología me proporciona este segundo pensamiento.

Desde la pedagogía, Víctor García nos dice que “la vida verdaderamente humana, la encontramos en el quehacer en y con nosotros mismos, en esa que llamamos vida interior, que es justamente vivir dejando en segundo plano la realidad externa de las cosas”²⁸.

La vida humana está aliada en sentirse bien con uno mismo, con el mundo interno. Pero no por ello, vamos a aislarnos de un mundo externo; es decir, de la realidad que crea otras circunstancias en la vida: personas, acontecimientos evitables e inevitables, etc.

El movimiento que se preocupa por el ser humano como el humanismo, requiere aliarse a la realidad para enriquecer la vida humana de cada persona, superarse y ser mejor.

Veamos el siguiente texto de reflexión:

²⁸ GARCÍA Hoz Víctor. *Introducción general a una pedagogía de la persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág. 30.

“EL ÁGUILA REAL

Un hombre se encontró un huevo de águila, se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos. Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Un día pasó cerca del corral un naturalista y sacó al águila del corral la llevó a una alta montaña y le dijo tienes corazón de águila y, con toda seguridad puedes volar. Tu perteneces al cielo no a la tierra abre las alas y vuela y el águila voló alejándose majestuosamente”²⁹.

Este texto es en relación a la vida del ser humano, donde el águila a través de sus experiencias encuentra en su mundo interno, una mejor valoración y el vuelo hacia la superación humanista. Necesitó también de su mundo externo para tener este encuentro de humanidad consigo mismo.

Analizando este texto de reflexión nos da la posibilidad de pensar otras opciones que pudieron acontecer: quizá el águila hubiese pensado ser y actuar como un pollo y así mismo comienza a comportarse. Su mundo externo lo comienza a valorar de esa manera, porque son los valores que en el proceso vive. Se presentan nuevas circunstancias al conocer a otras águilas que tienen valores diferentes. Se entusiasma al conocer estos valores y los imita hasta lograr cambiar los suyos y comenzar una rutina diferente en la vida.

Otra opción, es que el águila se convenciera de ser un pollo definitivamente. Se le presenta una buena circunstancia para realizar una magnífica experiencia, pero la deja a un lado. La buena sociedad requiere que el

²⁹ Cfr. RUIZ Serafín. *Ser yo mismo*. Editorial CCS, Madrid, 1997, Pág. 67.

individuo se enfoque en las experiencias progresistas, llevando un fin positivo en la vida.

Freinet en alguna de sus frases nos dice que “la vida sigue adelante y nosotros nos fatigamos siguiéndola en lugar de mover valientemente las banderas que la orienten y la sublimen”³⁰. La actividad y elección humana puede o no proporcionar la riqueza en los bienes materiales y espirituales. Dejarnos guiar también por una buena orientación externa, es permitirnos entrar a una orientación interna que encamine la superación de nuestra vida.

La concepción sobre vida de Juan Jacobo Rosseau nos dice que “vivir es adaptarse, y es precisamente porque el esfuerzo de la naturaleza y la infinita variedad de las formas y condiciones de la vida tienden a especializar a diferenciar cada vez mas a los individuos”³¹.

Rousseau señala que la vida es adaptación y es que cada ser humano tiene su propia naturaleza es decir; su forma de ser, sus costumbres, valores de los cuales hace la diferencia a otras personas. Decimos que de acuerdo a estos lineamientos es su forma de vida. Pero también existen moldes.

Los moldes a los que me refiero, son enseñanzas para orientar la vida, trabajando aspectos de los cuales puedan dañar el progreso continuo.

Bodgan Suchodolski dice “La producción material no se limita a la creación

³⁰ FREINET *Una pedagogía de sentido común*. Editorial el caballito, México, 1985, Pág.47.

³¹ ROSSEAU Juan Jacobo. *La doctrina educativa*. Editorial labor, México, Pág.41.

por el hombre de su propio ambiente notablemente más rico que lo impuesto por la necesidad de mantenerse en vida, sino que es igualmente el reflejo de la actividad humana, del individuo que toma en sus manos su propio destino y cuya grandeza atestigua precisamente esa producción”³².

Un tipo de molde es la producción, ya que el pedagogo especifica que la actividad humana no sólo recibe como premio lo material sino también logros. El premio es sentirse bien internamente de lo que se realiza día a día en la vida.

He aquí dos frases de Pestalozzi respecto a la vida humana:

“El bienestar de mi mismo como obra de la naturaleza descansa en la plena vitalidad de mis instintos.

Como obra de mí mismo me elevo, por mi fuerza moral a la más alta dignidad que es capaz mi naturaleza”³³.

En la primer frase nos habla de un ser externo a otro, que como individuo ayuda a la humanidad y es el bienestar de sí mismo. En la segunda frase nos habla de la grandeza interna de sí mismo por un acercamiento externo, de su propia naturaleza. Le brinda si un bienestar personal.

La ayuda de un mundo interno y externo podrá asociarse para mejorar y construir la vida. Así mismo me proporciona este tercer pensamiento.

³² SUCHODOLSKI Bodgan. *Una pedagogía socialista*. Editorial Laia, Barcelona, 1976, Pág. 227.

³³ PESTALOZZI J. Henrich. *Antología de Pestalozzi*. Editorial Losada, Buenos Aires, 1946, Pág.58.

En apoyo a estas tres disciplinas, puedo proporcionar un concepto de vida.

La vida humana es una experiencia personal que se constituye de elecciones, en base a circunstancias de las diversas etapas del desarrollo, creando así la propia historia. Es el proceso de vivencias respecto a problemas y éxitos individuales, con el fin de buscar un sentido humanista y convertirlo en aprendizaje. La vida individual puede proporcionar ayuda social, entablando un buen diálogo entre el mundo interno y externo para adaptar o continuar valores positivos, al progreso vital y se requiere tener un proyecto.

Nuestros pensamientos son sólo sueños hasta que los actuamos.

W. Shakespeare

1.2 ¿Qué es un proyecto?

El hablar de un proyecto significa varios elementos y no sólo uno. Es un procedimiento a la realización futura. Esta primera noción personal y general, me permite dar inicio a la comprensión del mismo.

Es necesario mencionar algunos conceptos sobre proyecto, con la finalidad de reunir características y elementos esenciales e integrarlos a esta primera noción. Para ello, citaré algunas fuentes enciclopédicas, así como autores de la educación.

Para iniciar un proyecto es porque existe una motivación que tiene sentido.

“1.-La causante del comportamiento.

2.-Lo que induce a la acción.

3.-Una idea, una emoción, un deseo, un incentivo o un impulso.

4.-Una necesidad o impulso interior que incita a un individuo a la acción.

5.-Un deseo mantenido como firme esperanza con la creencia de que será realizado”³⁴

³⁴ MAGGI Yañez Rolando Emilio. *et. al. . Aprender a elegir*. Editorial Limaza, México, 2001, Pág.127.

La primera, se refiere a la actitud con que se quiere lograr algo; si no hay interés, no hay proyecto que comenzar.

En segunda, cuando se elige iniciar un proyecto se inicia la acción. La acción es más fuerte que las palabras, para impulsar lo que se desea.

En tercera, un deseo no es suficiente, sin embargo, si existe interés, se inicia por realizar un espacio generando ideas.

Se necesita constantemente el impulso interno como cómplice del proyecto.

En la Enciclopedia de la Real Academia se nos dice que “el proyecto es la idea que se tiene de algo que se quiere hacer y de cómo hacerlo”³⁵. Es aquel deseo por cumplir en la vida y se requiere un espacio para pensar y crear como la imaginación es un elemento donde pueden ocurrir diversos escenarios del cómo se va a realizar lo que se quiere lograr.

Un ejemplo es, Cecilia desea tener un auto. Se imagina que trabaja e invierte en un negocio donde le pueda dejar buenas ganancias. Finalmente lo obtiene.

Este ejemplo, es sólo el principio de un proyecto. Existe interés e ilusión, es la pretensión. Ahora la joven se tiene que preguntar: ¿cuál será el negocio? verificar tiempo y organización en las actividades como segundo elemento.

³⁵ LARA Luis Fernando. *Diccionario del Español usual en México*. Editorial Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México, 1996, Pág. 73.

En la Enciclopedia del Trabajo Social se nos dice que el proyecto es “diseño o pensamiento de ejecutar algo; cualquier previsión u ordenamiento o predeterminación. Componente o unidad más pequeña que forma parte de un programa, por ejemplo, un camino, una escuela, un hospital, etc., tiene el máximo grado de concreción y especificidad, con respecto a un plan o programa”³⁶.

El concepto me proporciona un tercer elemento para el proyecto, un programa. Éste tiene que cubrir con las necesidades de una sociedad, obteniendo un producto final como recompensa del proceso. Víctor García Hoz dice que “la noción de un programa puede referirse a actividades intelectuales, para describir con anticipación cualquier tipo de actividad humana”³⁷. El proyecto es una actividad humana sea institucional o no, siempre implica una clave más cercana a la constancia y compromiso.

El proyecto necesita de un programa.

En algunas definiciones han considerado que el proyecto y el programa son sinónimos. La Enciclopedia técnica de la educación dice que “El programa es un proyecto de acción que consiste en la pormenorización de un temario de exigencias generales y mínimas”³⁸. El programa es tan importante, que se llega a pensar son los mismos, pues en ambos existe un procedimiento. La diferencia está, en que el proyecto es una estructura y dentro de él interviene un programa.

³⁶ ANDER-Egg, Ezequiel. *Diccionario del trabajo social*. Editorial el Cid, Argentina, 1981, Pág. 308

³⁷ GARCÍA Hoz., Víctor. *Educación personalizada*. Editorial Miñon, Valladolid, 1972, Pág.111

³⁸ SANCHEZ Cerezo, Sergio. *Enciclopedia técnica de la educación*. Editorial Elfo, Madrid, 1970, Pág.421.

El proyecto puede ser de un período corto o de toda la vida. Un programa puede ser de un período corto, pero no es de toda una vida humana.

Es cierto que en toda la vida se puede adoptar un programa, pero también la enseñanza cambia, y es necesario buscar más modelos y evolucionar. A continuación presento un cuadro que he elaborado, respecto a similitudes y diferencias entre proyecto y programa.

S I M I L T U D E S	<p>PROYECTO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exigencias -Procedimiento -Objetivos -Educación <p>(enseñanza-aprendizaje)</p>	<p>PROGRAMA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exigencias -Procedimiento -Objetivos -Educación. <p>(enseñanza-aprendizaje)</p>
D I F E R E N C I A S	<p>PROYECTO</p> <p>-Determina un ciclo o varios, plasmado físicamente. En su vivencia de elaboración puede ser corta pero también larga, inclusive de una vida, más que un programa.</p>	<p>PROGRAMA</p> <p>-Determina un ciclo o varios, plasmado físicamente. La vivencia de elaboración es menor que un proyecto.</p>

Dentro de este cuadro se encuentran más elementos que es preciso señalar y que no han sido mencionados.

El cuarto elemento se refiere a las exigencias. Exigir es proyectar nuestras acciones: interés y calidad. Si no hay exigencia es mucho más difícil de lograr lo que queremos.

El sexto elemento es también interesante, la educación. Ayuda a cambiar o permanecer el ambiente cultural de la persona. El proyecto es la sistematización en base a la cultura y educación.

Educación es una expresión amplia, que involucra en todo momento la enseñanza y aprendizaje. Si se adopta un buen programa educativo encaminado a lo que se quiere en la humanidad, es posible contribuir con el proyecto personal, académico, empresarial, entre otros.

Un programa requiere tener un buen pilar de enseñanza. Pierre Faure habla sobre caminos hacia la persona y dice que “al acercarnos a ese misterio del universo personal, su ser y su existencia, se manifiestan en su devenir, como una superación. La base sólida de este proyecto pedagógico que nos ocupa es ya una realidad”³⁹.

La enseñanza tiene que estar aliada a la realidad, entonces el proyecto tendrá un mejor funcionamiento en cuestión de aprendizaje.

³⁹ FAURE, Pierre. *Educación personalizada, un proyecto pedagógico*. Editorial Narcea, Madrid, 1976, Pág.39.

Por último, otro elemento es mantener firme el objetivo desde un inicio hasta el final. Cuando desistimos se va perdiendo el ideal y el compromiso. El objetivo es lo que queremos lograr actividades ocupacionales y personales frente a la sociedad.

Marina Muller nos dice que “el proyecto significa imaginarse anticipatoriamente, cumpliendo un papel social y ocupacional”⁴⁰. Cuando se habla de un proyecto, es que estamos pensando en prepararnos para algo, en este caso a la vida, con la intención de perfeccionamiento.

Entonces, el proyecto es un procedimiento a la realización futura con apoyo de programas.

Un proyecto implica imaginación, deseo, conocer posibilidades de cualquier índole personal, tiempo, organización, objetivos, exigencia, educación, (enseñanza-aprendizaje) y programas.

⁴⁰ MULLER, Marina. *Elección vocacional*. Editorial Trillas, México, 1986, Pág.168.

Me interesa el futuro porque ahí pasaré el resto de mi vida.

C. Kettering.

1.3 ¿Qué es un proyecto de vida?

Después de haber realizado un análisis respecto a los conceptos vida y proyecto, es preciso unirlos y hablar de un proyecto de vida.

El proyecto de vida es el procedimiento a la realización futura, creando una historia personal de vida, en busca del éxito.

Víctor García Hoz dice que “Idear lo que uno mismo debe hacer y el orden y modo de realizarlo, es tanto como formular el proyecto personal de vida. Obrar de acuerdo con el proyecto es construir la vida y sería insuficiente si no tuvieran en cuenta los diferentes marcos ambientales en los que la existencia desenvuelve”⁴¹. Según el autor el proyecto de vida es construir la vida de acuerdo al entorno. La construcción es un procedimiento. Anteriormente, se ha comentado que idear es el primer elemento de un proyecto respecto al entorno. Comenzar a cuestionarse ¿Qué voy hacer? ¿A dónde quiero llegar? ¿Cómo lo voy a lograr? Es parte de un segundo elemento. De esta manera interviene un plan en el proyecto de vida.

⁴¹ GARCIA Hoz Víctor. *Introducción general a una pedagogía de la persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág.230.

El plan no es un proyecto, sin embargo es parte de un proyecto de vida.

Dentro del desarrollo humano nos dice que “planear la vida es definir y promover el logro de los objetivos centrales: lograr la autorrealización mediante un proceso continuo de crecimiento y desarrollo personal para realizar el potencial de todas las cualidades y usar el tiempo para el logro de los objetivos específicos de salud, familiares, profesionales, intelectuales, económicos y espirituales”⁴².

Planear es fijar un objetivo es decir; un propósito por el cuál se va actuar, para construir el proyecto de vida.

Construir es un procedimiento hacia la realización futura, es proyectar hacia la vida.

El proyecto de vida necesita de una planeación que vaya de acuerdo al entorno. Casares y Siliceo dicen que: “la planeación de vida, es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las fuerzas y debilidades y proyectar, autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y laboral”⁴³.

La planeación no es la actitud. La planeación necesita de una actitud comprometida para llevarse a cabo.

⁴² MAGGI Yañez, Emilio Rolando et. al. *Op. Cit.* Pág. 131.

⁴³ RODRIGUEZ Estrada, Mauro. *Planeacion de vida y trabajo*. Editorial El manual moderno, México, 1989, pp. 44, 45.

Se requiere conocer la naturaleza de sí mismo; tanto aptitudes como debilidades para formular un objetivo real y el plan se pueda llevar a cabo con mayores posibilidades. Así el proyecto de vida no pueda debilitarse.

Para una planeación se requiere un escrito que contenga:

- “1.- Establecer objetivos
- 2.- Analizar capacidades, limitaciones y actitudes.
- 3.-El crecimiento personal y conflictos interpersonales
- 4.-Resolver problemas creativamente, tener nuevas ideas, nuevas relaciones, inventar, improvisar, diseñar, descubrir”⁴⁴.

Un objetivo es un elemento importante en un proyecto de vida, pues es el fin que se encamina a la acción. No es sólo una idea como tal, es una idea que se persigue, para mejorar la vida del ser humano.

Un objetivo puede o no ayudar al proyecto de vida, pues se requiere claridad. Si no hay claridad, el objetivo puede convertirse en ideal al no haber tomado en cuenta capacidades es decir, las habilidades individuales. Se necesita tener presente lo que desempeñamos con mayor facilidad y aprovecharla al máximo así como también limitaciones, por ejemplo; el tiempo o una actitud negativa en dichas situaciones.

Se requiere clasificar puntos positivos y negativos de manera personal y plasmarlos en un escrito, ello permite ir visualizando aspectos de la vida para la construcción del proyecto.

⁴⁴ Idem

De la misma manera se requiere clasificar en un escrito, el crecimiento personal y los conflictos interpersonales. Me refiero al análisis de las experiencias buenas y malas que se tienen en el transcurso de la vida. Realizar anotaciones y reflexionar en tales momentos o etapas de la vida sobre logros y dificultades ¿Cómo lo hice? ¿Qué pasos utilice? ¿Cómo he resuelto los conflictos? ¿Qué resultados he obtenido? ¿Qué pienso hacer para lograr mi crecimiento personal?

Por último, realizar anotaciones sobre posibles soluciones: inventar, improvisar, diseñar, y descubrir.

Estos pasos es preciso que los individuos los tengan presentes en su entorno, para que un proyecto de vida funcione. Cada persona tiene su propia filosofía, como dice el dicho cada persona es un mundo y cada mundo lleva una cultura (costumbres de acuerdo a la filosofía) que actúa poderosamente en el ser humano.

El proyecto de vida puede considerarse dentro de una cultura que conlleva frecuentemente organización y compromiso, entonces ¿el proyecto de vida sólo se puede realizar en este tipo de cultura?

Para responder a la pregunta se continuará con las aportaciones de otros autores, comenzando con Gustavo Torroella que dice: “hay varias clases de planes o proyectos de vida de acuerdo al aspecto o área de la vida de la cual se refiere. En primer lugar está el proyecto fundamental de la clase de persona

que uno quiere ser, de la orientación o sentido que nos proponemos o intentamos darle a nuestra existencia”⁴⁵.

Primero, se ha dicho que un plan y un proyecto no es lo mismo, pero existe mutua relación. Segundo, el proyecto de vida es la ayuda para mejora a cultura de nuestra vida. Tercero, la vida tiene varios enfoques: vida familiar, vida laboral, etc. y en cada uno hay necesidades.

Por ejemplo, para que un automóvil funcione bien, se necesita verificar que todas las piezas estén trabajando adecuadamente. Si la bomba del agua falla, pronto habrá problema en otra pieza, pues no hay atención a lo que se está necesitando.

Lo mismo pasa con algún aspecto de la vida. En el área que hay dificultad se tiene que atender y de esta manera se proyecta hacia una mejor cultura.

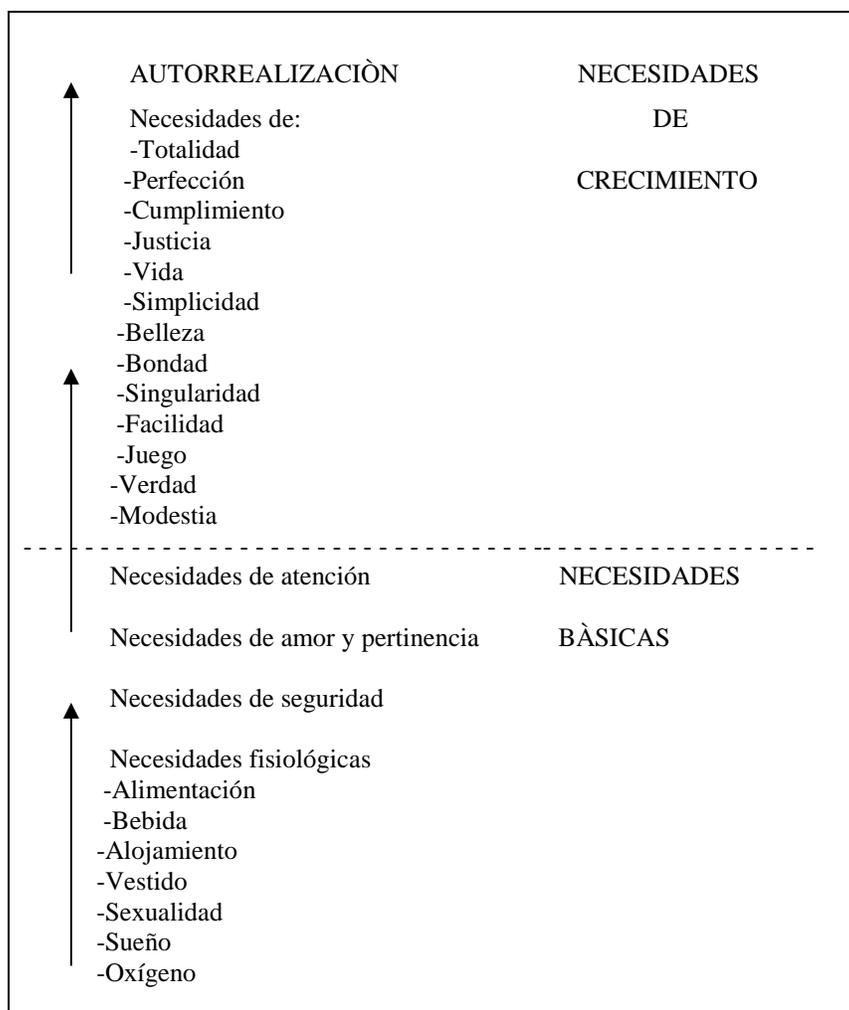
Otro ejemplo es la vida escolar. Juan tiene que realizar un examen, si no aprueba, perderá su beca y tendrá que trabajar. Ello ocasiona disgusto con sus padres, con sus maestros y con él mismo. Se verá más presionado con sus tiempos. Este problema va afectando a las demás áreas, por lo tanto se busca soluciones para organizarse y llevar a cabo sus estudios. Necesita una ayuda, como un proyecto de vida, para poder llevar a cabo sus propósitos.

Continuando con el ejemplo, si Juan llegara a perder su beca y recurriera al proyecto de vida ¿cambiaría de cultura o de proyecto de vida?

⁴⁵ TORROELLA, Gustavo. *Aprender a vivir*. Editorial Nuestro tiempo, México, 1993, Pág.139.

Definitivamente cambiaría de cultura, ya sea por un lapso o definitivo y sólo modificaría su proyecto si lo tiene y si no podría comenzar lo.

“Abraham Maslow presenta la pirámide de las necesidades humanas”⁴⁶. Finalmente éstas tienen que ser atendidas.



El cuadro que nos presenta Abraham Maslow es una pirámide respecto a la teoría de las necesidades humanas, es importante integrarlas en un proyecto de vida. Éstas se dividen en dos: necesidades básicas y de crecimiento. Las

⁴⁶ QUITMANN, Helmut. *Op. Cit.* Pág. 220.

primeras son: vestido, alimento, bebida, oxígeno, sueño, entre otras, una vez que se cubre con estas necesidades, surgen otras cada vez más hasta llegar a las necesidades de crecimiento que son: justicia, bondad, verdad, juego, belleza, etc.

Las necesidades básicas pueden tener un buen funcionamiento, pero si en las necesidades de crecimiento llega a fallar alguna (as) y no se atienden, puede comenzar a dañar las básicas o viceversa. El ser humano tiene que trabajar por cubrir necesidades y atender las que siguen.

Cuando hemos llegado a cubrir muchas necesidades, nos damos cuenta que por encima de todas, se encuentra la necesidad de perfección y es difícil de cubrir, puesto que somos seres humanos. El objetivo es ver más allá para proyectar nuestra vida, dándole una mejor cultura es decir, calidad a nuestras acciones. Para ello, el proyecto de vida requiere de una programación en base a la cultura. Un programa es aquel que consta de una serie de pasos a seguir en base a la cultura y a lo que nos proponemos realizar.

Para ello, Víctor García Hoz dice “la continua ampliación del espacio vital y del ámbito social humano, posibilita la existencia de los programas realistas”⁴⁷.

Un programa realista, toma en cuenta las posibilidades como individuos, para construir un proyecto de vida. Además, el profesional dedicado a la elaboración de programas, puede contribuir con propuestas reales, basándose en un modelo cultural para la sociedad actual.

⁴⁷ GARCIA Hoz Víctor. *Pedagogía de la persona*. Editorial Rialp, México, Pág.133.

El desarrollo humano nos dice que para realizar un programa, hay que seguir seis pasos:

- “1.- Cristalizar el pensamiento
- 2.- Realizar planes por escrito
- 3.-Fijar planes para lograrlos
- 4.- Desarrollar un deseo ferviente
- 5.-Poseer absoluta confianza en sí mismo.
- 6.- Poseer una decisión inquebrantable para ajustarse a un plan”⁴⁸.

Cristalizar el pensamiento, es el primer paso para realizar un programa que es el cuestionamiento, siendo el segundo elemento del proyecto. Quien o quienes se van a cuestionar sobre lo que se quiere lograr en la realización de la humanidad, se necesita esclarecer ideas para dar inicio al segundo paso.

En el segundo paso, se realizan planes por escrito, es decir; se trabajan y escriben los fines convenientes pensando en el logro personal y social.

Una vez que se reúne varios fines convenientes (plan o planes) se elige cual o cuales, Tyler dice que “Un programa educacional no es eficiente si pretende tanto que logra poco. Lo esencial entonces, consiste en elegir un número razonable de objetivos que sean verdaderamente asequibles en buena medida en el tiempo de que se dispone y realmente importantes”⁴⁹. Es preciso no sólo acumular sino reconsiderar los objetivos reales, poniendo fechas límite para

⁴⁸ Cfr. MAGGI Yañez, Rolando Emilio, *et al. Op. Cit.* . Pág. 131.

⁴⁹ TYLER, Ralphw. *Principios básicos del currículo*. Editorial Troquel, Buenos Aires/México, 1973, Pág. 37.

lograr los propósitos de acuerdo a cada persona. De esta manera, se obtiene este tercer paso.

Un cuarto paso es desarrollar un deseo ferviente. Es decir, no olvidar el objetivo, pues es impulsar y continuar desarrollando metas por medio de ejercicios. Por ejemplo, de reflexión, cuestionarios, test, entre otros, para incorporarlos dentro del programa y tener presente el plan.

Como último paso, se requiere recurrir constantemente al plan para no quebrantar la decisión. Así estos pasos nos llevan a la elaboración de un programa y se puede difundir en instituciones, centros, hospitales, etc., como herramienta al proyecto de vida.

Entonces, respondiendo a la pregunta ¿el proyecto de vida sólo se puede realizar en el tipo de cultura, que implica organización y compromiso? Puedo considerar que, efectivamente, parte sólo de una cultura que conlleva organización y compromiso. Con ello, quiero decir que el ser humano se puede encontrar en algunos periodos de la vida fuera de esta cultura o dentro según la voluntad personal o la ayuda que el individuo reciba del entorno para pertenecer a ella. Lo cierto es que cada ser humano, por lo general, lleva una cultura más marcada, que es la familia. De un entorno familiar y social depende que los individuos puedan moldearse en la cultura de un proyecto de vida.

Para concluir se dará una definición de proyecto de vida respecto a todo lo ya mencionado.

La revista Entre Maestras nos dice que “el proyecto de vida es plantear las actividades partiendo del análisis de la problemática y de los recursos en que contamos de acuerdo a la filosofía de vida que cada uno posea; es decir, de acuerdo con nuestras creencias como individuos comprometidos dentro de la sociedad de esa manera, organizaremos los tiempos para desarrollar las tareas”⁵⁰.

Cada acto que realizamos está sustentado por nuestras creencias y por nuestra forma de concebir el mundo. Un proyecto de vida determina la existencia del ser humano.

⁵⁰ Revista para maestr@s de educación básica. Entre maestras. 2004, UPN, Pág.30.

**“El hombre es grande,
sólo si está dedicado a
serlo”.**

Charles de Gaulle

1.4.- ¿Para qué un proyecto de vida?

Se ha mencionado los conceptos vida, proyecto y proyecto de vida así como su desarrollo, pero ¿para qué un proyecto de vida?

Víctor García Hoz dice que “hay proyectos para un instante, para una hora, para un día, para una semana, para una temporada, para un año... para la vida entera. Cuando el joven decide ser tal cosa en su vida y persiste en su decisión, selecciona y adapta todas sus actividades al logro del fin que se ha propuesto”⁵¹. Víctor García menciona que hay diversos proyectos, a diversos plazos. He aquí donde pudiera presentarse una confusión. El proyecto de vida es del que se habla, buscando un para qué entonces: ¿Por qué tendría que mencionar otros proyectos de menos duración que una vida? La respuesta se puede entender en las siguientes frases:

Los proyectos de un instante, una hora, un año, una temporada son necesarios, pues al tener un proyecto de vida, se tiene que integrar al acervo de nuestras experiencias de vida para mejorar como persona. Cuando se habla de proyectos para la vida, puedo decir que son la herramienta de apoyo para las decisiones del transcurso de la existencia.

⁵¹ GARCIA Hoz Víctor. *Introducción a una Pedagogía de la Persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág. 228.

Es importante también considerar los siguientes aspectos para la utilidad de un proyecto de vida

- a) Crecer individualmente
- b) Crecer profesionalmente
- c) Proporcionar productividad y buen servicio a la sociedad.

a) Crecer individualmente. El hombre es un ser que constantemente está buscando un sentido a la vida, como ya se ha mencionado. El sentido puede ser hacia algo o alguien, pero finalmente es algo que lo estimula para que el hombre sea alguien en la vida.

“¿Qué es el hombre? Un hombre es aquel que quiere al hombre, el que lo comprende y lo estimula para seguir en sus buenos y sanos propósitos, el que confía en sus valores positivos el que hace todo lo posible para que éste llegue a ser algo en la vida, al que no le interesa el cómo, si no para que vino al mundo”⁵². Si el hombre no tiene algún sentido, pierde su valor en sí, necesita encontrar un sitio en el mundo, un para qué estoy aquí.

El sentido va a ser la fuerza que motive al ser humano para luchar en la vida, y al encontrarlo, puede emplear un proyecto de vida.

Retomando a García Hoz, éste nos dice que: “La idea de lo que se quiere ser, en la que se sintetiza el sentido de una vida personal es como la semilla, raíz o

⁵² REDONDO Patricio. *Patricio Redondo y la técnica Freinet*. Editorial SEPSETENTAS, México, 1974, Pág.19.

tronco que necesita desplegarse para que el ser humano conozca anticipadamente con el mayor detalle posible de la actividad que requiere la realización del proyecto de su vida”⁵³.

El proyecto de vida es un proceso para anticipar las actividades que se quieren realizar en la vida.

El siguiente esquema que he elaborado, me permite distinguir y analizar dos posturas. Ambas dirigidas al crecimiento individual.

PATRICIO → Encontrar un → Para no perder el valor → Proyecto de
REDONDO → sentido → personal en la vida → vida

VÍCTOR → A partir de lo que uno → Para mantener un → Proyecto de
GARCÍA → quiere ser, se forja el → valor personal en → vida
HOZ → sentido. → la vida

Pretender que fue primero, si el sentido o lo que uno quiere ser, no llevaría a ningún lado. Finalmente cada postura tiene su parte interesante en su momento.

A partir de lo que uno quiere ser, aparece un sentido a nuestra vida. ¿Qué pasa cuando el sentido está dirigido a una persona y no a uno mismo? El sentido dirigido a dicha persona, va forjar el sentido de uno mismo.

⁵³ GARCIA Hoz, Víctor. *Op.Cit.* Pág.228.

Entonces: ¿Cuándo se tiene que encontrar un sentido? El sentido a la vida no sólo es al inicio, es en todas las etapas de la vida y nos corresponde atender a cada una.

Con base en dicha reflexión, podemos darnos cuenta que el sentido de nuestra vida nos lleva a buscar alternativas, por ejemplo: el proyecto de vida para crecer individualmente.

b) Crecer profesionalmente. Me refiero al acercarse a elementos que permitan desarrollar las actividades laborales, ya sea en lo académico (proceso al trabajo) o el trabajo, independientemente de tener o no una profesión.

Este apartado es importante, pues es el desarrollo donde destacamos nuestras habilidades. Un sentido de vida va a impulsar al ser humano para crecer profesionalmente en lo que se realice. De esta manera se puede emplear y recurrir al proyecto de vida.

La Subsecretaría de Educación e Investigación Científica dice “la educación del hombre comienza desde que nace antes de hablar y antes de oír ya se instruye”⁵⁴.

La educación es importante porque interviene en el desarrollo de las diversas etapas de la vida, y de ello también depende el crecimiento profesional e individual, ya que el quehacer educativo proyecta a las generaciones. La

⁵⁴ SEP Subsecretaría de Educación e Investigación Científica. *Antología General*. Editorial clásicos de la pedagogía, México, 1984, Pág. 126.

educación puede fomentar un proyecto de vida para que el individuo crezca profesionalmente y mejore la calidad de vida personal, puesto que los profesores, orientadores, entre otros; son quienes principalmente desprenden la preocupación y propuestas educativas, representando el papel de educar para la vida.

Rousseau menciona: “El objeto de la educación es formar no un ciudadano de tal o de cual profesión, sino un hombre”.

La frase de Rousseau indica que se necesita tener profesión en las acciones y no sólo inducir a tener una profesión.

El tener una profesión se requiere tener profesión. Los educandos pueden y tienen la tarea tan importante de ayudar a las personas en su proceso de vida, hacia un crecimiento personal. Aunque los profesores y orientadores no son todo el entorno de un individuo, contribuyen en gran parte a una orientación de sentido práctico por ejemplo; la organización donde puede intervenir un proyecto de vida para crecer profesionalmente.

Dentro de este apartado voy a citar tres ideas de educación en relación al autor Víctor García Hoz, posteriormente reflexionar sobre el crecimiento profesional en base a la pregunta ¿Para qué un proyecto de vida?

Víctor García dice que “La unidad de la educación es, a su vez la proyección educativa de una realidad más honda, la unidad de vida necesaria en cada existencia humana, si esta ha de alcanzar una realidad auténtica y no quedarse

en un agregado de actos incongruentes y aun dispares que, en lugar de construir, destruye la existencia del hombre”⁵⁵.

La educación es útil siempre y cuando sea para proyectar fines progresistas de la sociedad y no se utilice para la destrucción de quienes se educan, de lo contrario si se elabora un proyecto de vida no será real, para crecer profesionalmente.

También Víctor García dice que “Uno de los valores y conceptos de la educación es el de preparar las actividades futuras o, utilizando una expresión universalizada, preparar la vida”⁵⁶. En esta segunda idea afirma que la educación sería mejor siendo universal. La idea es buscar mejoría en los individuos y encaminar la educación hacia el bien. Así, los proyectos de vida tienden al crecimiento profesional.

C) Proporcionar productividad y buen servicio a la sociedad.

La razón de un proyecto de vida es organizarse para proporcionar productividad, involucrarse a la competencia individual y profesional, dando también un buen servicio a la sociedad.

Víctor García señala “La materia no es el principio que subyace en una operación; no es el principio entendido como causa sino en sentido de

⁵⁵ GARCIA Hoz Víctor. *Op. Cit.* Pág. 232.

⁵⁶ Idem, Pág.228.

comienzo, como sujeto dispuesto a recibir el efecto de la acción. Así un sistema de educación puede tener como materia la vida entera del hombre, mas puede referirse únicamente a niños, adultos, a personas ancianas o bien a distintos tipos de sujetos, tales como militares, obreros, empresarios... En estos casos el fin de cada sistema tiene su propio fin y su propia materia”⁵⁷.

A partir de nuestro crecimiento profesional, la materia es el resultado de nuestra productividad; es decir, del propio esfuerzo en el desempeño de las actividades. Así se ofrece un buen servicio a la sociedad a partir de los aspectos ya mencionados: personal y profesional.

Pestalozzi dice “Hay que reconocer que no es mi carne y mi sangre, ni el instinto animal de mis apetitos, sino las cualidades de mi corazón humano, de mi espíritu humano y de mi productividad artística humana, son las que constituye propiamente mi naturaleza de hombre”⁵⁸.

Cuando se habla de productividad artística humana se refiere a la esencia de nuestro espíritu; es decir, el sentido que impulsa nuestro ser individual como profesional de esta manera se obtiene productividad.

Entonces ¿Para qué un proyecto de vida? Para que el ser humano crezca individualmente, crezca profesionalmente y pueda proporcionar productividad y buen servicio también a la sociedad. Son tres aspectos que constantemente el hombre va a necesitar para mejorar su vida.

⁵⁷ Ibíd. Pág.238.

⁵⁸ PESTALOZZI Juan E. *El canto del cisne*. Editorial Porrúa, México, 1982, Pág. 5.

**“Cualquier cosa que se aprende
se puede desaprender y volver a aprenderse.
en este proceso llamado cambio
es donde radica nuestra esperanza”.**

Alejandro Ariza.

CAPÍTULO II

2.1 Etapas de vida

El ser humano requiere estar en constante crecimiento personal, ya se mencionaba el proyecto de vida como apoyo o alternativa de éste. La importancia radica desde la infancia hasta la última etapa de vida.

Víctor García Hoz dice que “el concepto de etapa implica no sólo un incremento cuantitativo en la capacidad funcional, sino también cambios cualitativos. Los cambios de las etapas en el desenvolvimiento humano se han conceptualizado no simplemente como incremento en cantidad de actividades o destrezas, sino también como una nueva reorganización de marcos para el pensamiento o la conducta individual”⁵⁹.

Un cambio cuantitativo va ser el periodo en que el hombre desarrolle actividades de su interés, para lograr sus objetivos en cierta etapa de la vida. Un cambio cualitativo es la conclusión del trabajo cuantitativo; es decir, los resultados que se obtuvieron durante un periodo, en cierta etapa de vida.

Los cambios cualitativos representan las experiencias del hombre y dan la pauta para reorganizar nuevos proyectos en las etapas de vida. Sin embargo, ambos cambios son importantes siendo el funcionamiento en el transcurso de las etapas.

Las etapas de vida tienen cambios cuantitativos y cualitativos, que implican un desarrollo cognoscitivo y afectivo en el medio que lo rodea: escuela, familia, trabajo, sociedad. Finalmente involucran una relación con las personas.

⁵⁹ Cfr. GARCÍA Hoz, Víctor. *Introducción General a una Pedagogía de la Persona*. Editorial Riap, Madrid, 1993, Pág. 199.

Para Piaget “los desarrollos cognoscitivo y afectivo son el equivalente intelectual de la adaptación biológica del medio. Conforme nos adaptamos biológicamente al medio, nos adaptamos también intelectualmente. Mediante la asimilación y el ajuste, organizamos y estructuramos el mundo externo. Los esquemas son fruto de la organización y construcción”⁶⁰.

Cuando el hombre evoluciona, va adoptando formas de pensamiento. El individuo va actuar en su medio, de acuerdo a lo que piensa, mostrando y recibiendo afectividad con cierta selección.

Así mismo, se forman también valores ya que el hombre selecciona a las personas con las que desea convivir en sus etapas de vida: “Los hombres se muestran más felices cuanto mas satisfactorias son sus relaciones con las demás personas. Naturalmente esto no significa que sean más felices cuanto mas cordiales sean sus relaciones basten para hacerlos felices, sino que la gente aprecia cualquier relación que le ayude a satisfacer sus necesidades”⁶¹.

El hombre tiene cierta preferencia de convivir y seleccionar a las personas, pero no en todos los casos. En ocasiones, el ser humano se tiene que relacionar con otras personas que no muestran empatía, pero se tiene la necesidad de llegar a un acuerdo, ya sea en equipo escolar, el trabajo, entre otros.

La necesidad de llegar a un acuerdo puede traer cambios cuantitativos y cualitativos en la forma de pensar, dentro de las etapas de vida. Tal vez, se

⁶⁰ Wadsworth Barry J. *Teoría de Piaget del desarrollo cognoscitivo y afectivo*. Editorial Diana, México, 1999, Pág. 27.

⁶¹ SUPER, D.E *Psicología de la vida profesional*. Editorial Rialp, Madrid, 1962, Pág. 14.

puede carecer de afectividad con algunas personas, pero se puede negociar el beneficio personal y social. Quizá mas tarde una buena relación.

Las relaciones personales son importantes en las etapas de vida. El ser humano las va dirigir de acuerdo a su manera de pensar, basándose también en sus vivencias.

Según Vigotsky “desde el comienzo de la vida humana el aprendizaje está relacionado con el desarrollo, ya que es un aspecto necesario y universal de la evolución de las funciones psíquicas y superiores, las cuales son lo específicamente humano”⁶².

En todas las etapas de la vida aparece una enseñanza–aprendizaje, al relacionarnos con las personas. Estos dos elementos van a ir construyendo aun más, la dirección y la noción de elegir en la vida.

Para Vigotsky “en determinados momentos del desarrollo del ser humano aparecen en escena nuevos elementos y fuerzas que modifican el desarrollo. En esos momentos ocurría lo que el llamaba saltos del desarrollo. Estas influencias como puede adivinarse, en el caso de la educación se refieren a la intervención de los padres y maestros dentro de este desarrollo”⁶³.

Los saltos del desarrollo que habla Vigotsky son las etapas de vida, ya que la intervención de los padres y maestros preparan para ella, de acuerdo a la cultura y forma de pensar.

⁶² VIGOTSKY. *La construcción histórica de la psique*. Editorial trillas, México, 2000, Pág. 111.

⁶³ Ibidem Pág.104.

Víctor García Hoz dice “las etapas de la vida son realizaciones parciales en la existencia de un ser humano. Cada una de ellas tiene un doble valor: las operaciones y actos que se realizan y que llenan un período de tiempo y, al mismo tiempo, el aumento de capacidad vital que permite culminar una etapa e iniciar la siguiente”⁶⁴.

Las etapas de vida son el tiempo determinado del desarrollo físico y biológico humanista. Físico en cuanto al crecimiento corporal, biológico humanista hacia la forma de pensar durante el crecimiento. Ambas le atribuyen un rigor, una experiencia para conformar una etapa de vida.

Buehler definió cinco etapas psicológicas en la vida: “la etapa de crecimiento que va desde la concepción hasta los catorce años. A continuación viene la etapa de la exploración que comprende el período de los quince a los veinte cinco aproximadamente. Después de los veinte cinco a los cuarenta y cinco la etapa de establecimiento, a partir de esa edad hasta los sesenta y cinco la de mantenimiento. Por último empieza la etapa de decadencia”⁶⁵.

La etapa de crecimiento puedo considerarla dentro de la niñez, que es la comprensión de la propia persona. La etapa de la exploración como la adolescencia, es la búsqueda de su identidad.

⁶⁴ GARCIA Hoz, Víctor. *Op. Cit.* Pág. 198.

⁶⁵ SUPER, D.E. *Opt. cit.* Pág.102.

La etapa de establecimiento, mantenimiento y decadencia pueden considerarse en la etapa adulta, dividiéndose por diferencias de edad: joven adulto, adulto y adulto mayor.

Para su comprensión se dará un análisis de cada etapa.

**“El éxito en la vida consiste
en siempre seguir adelante”**

Samuel Jonson.

2.2 Niñez

Esta etapa se caracteriza por ser la base de crecimiento. Por lo tanto, atender las necesidades del niño (a) es procurar buenos pilares en las próximas etapas de vida.

Jean Piaget dice “Es mas ventajoso respetar las etapas del desarrollo psicológico del niño. Asentar unas bases lo más sólidas posibles”⁶⁶.

De acuerdo a la naturaleza física del niño, es importante que éste reciba enseñanzas básicas y de gran utilidad, que permitan darle herramientas para la vida y actué para ella.

Las enseñanzas que generan destreza, habilidad y reflexión, trascienden de manera directa en el desarrollo intelectual del niño. Éste se sentirá contento de sus logros en la vida siempre y cuando los educandos tomen en cuenta la etapa en que el niño vive. Si nos olvidamos de ello, podemos crearle una confusión en su desarrollo.

La etapa de la niñez, es la base para moldear al ser humano, para hacerlo(a) una persona de bien, por ello Buehler denomina esta etapa como crecimiento, llevando estructuras.

Estas estructuras, son las enseñanzas y aprendizaje que va adquiriendo el niño en su entorno, ya que de esta manera comienza también a darle un sentido a la vida.

“Lo que a Ferriere le interesa es enseñar al niño a aprender. Y hacerlo, por supuesto, en contacto con la realidad, porque la vida sin reflexión es poca cosa, la reflexión sin la vida carece de sentido. Por ello, ejercitar el intelecto infantil es recomendable”⁶⁷.

⁶⁶ Cfr. PALACIOS Jesús. *La cuestión escolar*. Editorial laia, México, 1999, Pág.43.

⁶⁷ Ibidem, Pág. 65

Las enseñanzas hacia la niñez, tienen que vincularse a la realidad, de esta manera el niño podrá relacionarse mejor con su medio. El aprendizaje entonces, se vuelve con mayor riqueza intelectual y da los cimientos en la siguiente etapa.

Rousseau dice que “El niño que aprende los hábitos morales antes de tiempo, continua con ellos toda la vida sin razonarlos ni modificarlos; por el contrario, si un niño los aprende en el momento adecuado y percibe su justificación y sus razones, los seguirá con mas juicio, mas reflexivamente y, sin duda, de mejor grado”⁶⁸

Respecto a la idea de Rousseau puedo decir: lo que el niño observa y escucha, aprende. Por ello, se tiene que procurar que las enseñanzas sean útiles y reflexivas. Es necesario familiarizar al niño con los valores humanos, como hábitos en la vida.

Los hábitos crean disciplina y compromiso, considero que es buena costumbre para el crecimiento del niño (a), puesto que las oportunidades estarán más cerca, en los proyectos que se deseen realizar en el transcurso de la vida.

Las enseñanzas como hábitos y valores se encuentran desde la escuela, casa o con los amigos. Por ejemplo, los profesionales de la educación crean proyectos para acercar al niño a los derechos y obligaciones en la vida. Cuando el niño comienza a comprenderlo, también imagina lo que quiere ser en el futuro, además de recibir información dentro de un plan educativo.

⁶⁸ Ibidem, Pág. 49.

Entonces se puede inculcar un proyecto de vida desde niños participando en las tareas de casa, escuela, en la calle e imitando el gusto también por alguna actividad o profesión.

El proyecto de vida se puede inculcar a los niños con la enseñanza de cuentos sencillos para su comprensión, por ejemplo:

“UNA VIDA SIN PLAN

Cierta ocasión una hormiga se encontraba viendo una flor cuando de repente, una libélula apresuradamente succionó el néctar de la flor. La hormiga molesta le dijo: en la vida debemos tener un objetivo y un plan, vives sin trabajar Pasando los años se encuentran en el mercado y tenían hambre, la libélula sacaba ventaja volando en la carne, pero se descuidó y el carnicero la partió en dos con el cuchillo, mientras la hormiga trabajó y realizó un plan para comer”.

El niño al interesarse por este tipo de lecturas va formando hábitos y se forman seres humanos para el mañana que es un objetivo dentro de los valores humanos.

Decroly nos dice que su objetivo es: Formar hombres para el mundo de hoy y sobre todo del mañana, con sus exigencias, sus deberes, su trabajo; expansionar todas sus virtualidades sanas del niño y, por último poner el espíritu del niño en contacto con la moral humana”⁶⁹.

⁶⁹ Ibidem. Pág.53.

Formar hombres para hoy y para mañana es importante, pues la base del presente dará resultados en el futuro. Por ello la etapa de crecimiento o niñez es importante atenderla y ponerla en contacto a los valores humanos y estar preparado(a) a la siguiente etapa que es la adolescencia.

**“La vida tiene un lado
sombrio y otro brillante,
de nosotros depende elegir”
Smiles**

2.3 Adolescencia

Para comenzar a hablar de la adolescencia, es necesario mencionar una definición. “La adolescencia es, en definitiva el período de transición entre la niñez y la vida adulta”⁷⁰

La adolescencia es un período importante así como otras etapas. Es un cambio intermedio que intenta definir personalidad y vida hacia la adultez. De esta manera se retoman elementos de la etapa anterior, la niñez.

⁷⁰ IZQUIERDO Moreno, Ciriaco. *El mundo de los adolescentes*. Editorial Trillas, México, 1979, Pág.47.

En la adolescencia se presentan características como la introversión y la búsqueda del yo, identidad: ¿Quién soy? ¿Quién fui? ¿Quién seré? Entonces nos preguntamos:

¿Qué diferencia existe entre las demás etapas, si la interrogante siempre ha estado presente? Para entender con detenimiento, he aquí una definición que presenta características generales del adolescente.

“Esta etapa es caracterizada por una vivencia compleja distorsionada que refleja una mezcla constante de sentimientos.

Los sentimientos que se expresan son: contradicciones, crisis, sufrimientos, depresiones y otros conflictos que en cierta forma pueden ser sentimientos positivos o negativos”⁷¹.

Esta vivencia compleja de la que se habla está mucho más marcada que en otras etapas, es a lo que llamo adolescencia.

De esta manera puedo aliarla a un término: egocentrismo.

El egocentrismo se entiende como un resultado negativo a los problemas cognoscitivos, en este caso la etapa adolescente. He aquí un ejemplo, cuando

⁷¹ GONDRA M. José. *Historia de la psicología*. Editorial síntesis, México, 1998, Pág.344.

chica piensa que las demás mujeres pueden quedar embarazadas y ella no, entonces opta por no tomar precauciones.

“Este egocentrismo se desarrolla porque a pesar de que el adolescente puede percibir los pensamientos de los demás, no llega a diferenciar entre los objetos que se dirigen a los pensamientos de los demás, y se basan sus preocupaciones”⁷²

Ello quiere decir que el adolescente está más preocupado (a) por su apariencia y comportamiento; es decir por sí mismo. Entonces, el egocentrismo conduce a muchos adolescentes a riesgos, donde se pueden truncar proyectos en la vida y estos pueden ser: drogadicción, alcoholismo, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, pandillismo, entre otros; dirigiendo la conducta a una mayor rebeldía, dificultando la toma de decisiones en la vida.

Según Piaget “el egocentrismo tiene un valor importante: conectar los tipos de comportamiento cognoscitivo propios de una edad determinada, con las actitudes sociales y la personalidad”⁷³.

También Piaget el respecto al egocentrismo, no clasifica un sentimiento positivo o negativo, sino es la explicación de una etapa en específico que vive el hombre. Es entender su reacción y comportamiento, en este caso la adolescencia.

⁷² ELKIN, David. *Niños y adolescentes*. Editorial Oikos, Barcelona, 1978, Pág.78

⁷³ Idem.

En lo personal puedo hablar de un egocentrismo como un sentimiento negativo (de acuerdo a lo mencionado) y también como un sentimiento positivo sólo en sentido de utilidad, en el proceso de descubrir y construir la vida personal ¿cómo?, detectando a través del conocimiento, fallas del proceso personal, para actuar e iniciar nuevos proyectos en la vida y buscar nuevas oportunidades.

Las oportunidades a las que me refiero, consisten en realizar proyectos. El libro *Juventud en éxtasis* nos dice una frase interesante “en la juventud se siembra; en la madurez se cosecha”⁷⁴. La juventud abarca un buen periodo en la adolescencia y adulto. Esta frase se refiere a guardar frutos en un futuro dejando raíces en la vida, respecto a una profesión u otro oficio que el adolescente desee desarrollar, preparando y desempeñando tareas que destacará a una nueva generación, en un nuevo tiempo.

La adolescencia “es la edad de las grandes elecciones en el terreno del estudio, de la amistad, del amor del trabajo. Conviene que cada una de estas elecciones se concrete en un proyecto (lógicamente, el proyecto será provisional, ya que no se tiene una garantía de que se podrá realizar). Los diferentes proyectos sectoriales deben integrarse, a su vez, en un proyecto de tipo global”⁷⁵. Las elecciones que se realizan en esta etapa generalmente son proyectos provisionales, significa que garantizan poca seguridad de hacerlo realidad, debido al difícil equilibrio afectivo y emocional, pero no quiere decir que no sean válidos, al contrario, en el transcurso del tiempo se pueden retomar algunos elementos de la etapa adolescente que hayan dado buenos resultados y

⁷⁴ SANCHEZ, Carlos Cuahutemoc. *Juventud en éxtasis*. Editorial Selectas diamante, México, 1994, Pág. 83.

⁷⁵ GUZMAN Álvarez, Rafael, Osorio Bautista Maria de Jesús. *Carpeta de Orientación educativa*. Editorial Endere, México, 2003, Pág.105.

se consideren útiles para volverlos a reincorporar en otros proyectos que beneficien en el porvenir; por ejemplo, hábitos de estudio de algún tema, organización de tiempo en cierta actividad deportiva, dependiendo sus expectativas, entre otros.

Los proyectos sectoriales que se mencionan son precisamente diversos proyectos provisionales que se realizan en una etapa y se pueden integrar en un proyecto global esto es a lo que llamo proyecto de vida.

Se dice que “el proyecto de vida no permite a las personas (y por lo tanto a los adolescentes) conformarse con “lo que hay” y las invita a encontrar otros caminos y otras estrategias”⁷⁶. Sin un proyecto, las decisiones se vuelven insuficientes. El hecho de crear proyectos provisionales en la adolescencia, aun no siendo muy seguros, forja e invita a traer herramientas para proporcionar un eje conductor y de mayor disciplina, buscando siempre la mejoría.

Una buena enseñanza en esta y otras etapas, es no ser conformista, Cuando esta idea se transmite al adolescente, crece el impulso de reto y superación. Comenzar a proporcionarle opciones de oficios y carreras es ayudarlo (a) ser participe de éstas. Entonces, comienza la inquietud de trabajar por esa labor que tanto se aspira en la vida.

⁷⁶ AGUILAR Gil, Ángel, Hernández Beatriz. *Hablemos de sexualidad*. Editorial Nexfam, 1996, México, Pág. 65.

Orientar al adolescente de no ser conformista es, trabajar por lo que se quiere lograr manteniendo una actitud firme, sin salir de las propias posibilidades y los proyectos no se trunquen.

Así pues, se ha dado concepto, características y una visión sobre el proyecto de vida en general en la adolescencia. Para una mejor comprensión se presenta un análisis de tres posturas que abordan la caracterización del adolescente en sus distintos periodos de desarrollo.

Periodos	Enrique Dulanto	Teresa López de Llergo Luz Maria Cruz de Galindo	Arminda Aberastury
1	Preadolescencia (11-12 años)	Adolescencia inicial o pubertad (11-14 años)	Pubertad (13-23 años)
2	Adolescencia (12-15 años)	Adolescencia media (13-18 años)	Adolescencia (13-23 años)
3	Adolescencia Tardía (16-22 años)	Adolescencia superior (16-21 años)	No especifica en Términos: adolescencia tardía o superior (13-23 años)

Respecto al primer periodo, Enrique Dulanto lo denomina como **preadolescencia o pubertad**.

Pre - antes de la adolescencia. Adolescencia; búsqueda de establecer identidad adulta. Preadolescencia y pubertad es inicio, existe un cambio a otra etapa. Posteriormente surgen duelos.

Los duelos “han de referirse a todos los procesos psicológicos conscientes e inconscientes, que una pérdida pone en marcha”⁷⁷

Los duelos van desde que un niño pierde la compañía de su madre, que alguien pierde su trabajo, su pareja, o bien el adolescente pierde su cuerpo infantil para revolucionar a otra etapa. Los duelos conscientes son aquellos que el individuo acepta exitosamente a pesar de la pérdida, ya que son cambios para reorganizar aspectos de la vida.

Por ejemplo, un preadolescente ha estado trabajando para ayudarle a su familia, pero también su padrino le ha ofrecido estudios y tendrá que realizar un cambio de domicilio alejándose de su familia y de su trabajo anterior. En los estudios le ofrecen becas. La oportunidad esta presente de lo que éste siempre ha querido. El duelo no ha sido fácil; pero sin embargo, el preadolescente, toma la oportunidad estando consciente de que será lo mejor para su futuro.

A pesar de que los duelos conscientes van hacia una mejor dirección, provocan inestabilidad. Para ello, el preadolescente tiene una ventaja: distinguir y elegir lo que desea en la vida.

Los duelos inconscientes son aquellos que experimentan un gran dolor, una separación afectiva de algo o de alguien. Ejemplo: cuando un preadolescente experimenta el dolor de la muerte de un ser querido.

⁷⁷ BOWLBY, John.. *La pérdida*. Editorial Paidós, Barcelona, 1980, Pág. 41.

Este tipo de duelo provoca mayor inestabilidad, porque se crea una desventaja, es decir; se pierde algo con un valor significativo, o alguien de quien se ha disfrutado su compañía. Debido a ciertas circunstancias, las decisiones de quedarse con algo o alguien no serán posibles.

En la pubertad surge el duelo de perder el cuerpo infantil, en este caso sería un duelo a la vez consciente e inconsciente.

Consciente, porque es una evolución del desarrollo e inconsciente por la pérdida de la infancia o sea no será posible regresar a la etapa anterior. También, en las vivencias de los preadolescentes, surgen duelos para la construcción de vida.

Los duelos en la pubertad son un paso evolutivo del desarrollo del hombre. Freud dice “entre la infancia y la edad adulta se producían transformaciones, muchas marchas y contramarchas, y que la pubertad representaba un punto crítico en las complejas relaciones entre la vida mental y la adulta”⁷⁸

La pubertad es la transformación no sólo física sino mental de ver las distintas situaciones. En este periodo, cada individuo actúa de acuerdo a su cultura y educación; es decir, a su entorno. Los preadolescentes a pesar de su misma caracterización, cada uno crea en su mente distintos pensamientos que dirigen su conducta por encontrar la identidad encaminada a la adultez.

⁷⁸ KAPLAN J. Loise *La adolescencia: adiós a la infancia*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1986, Pág. 13.

Freud al señalar entre la vida mental y la adulta, se refiere a la estrategia en que cada preadolescente utiliza en su periodo, pensando en la adultez. Cada mente tomara en cuenta las distintas opciones de tener un modelo adulto. Más tarde, elegir el mejor en su persona.

Por ello Enrique Dulanto ha denominado este primer periodo como preadolescencia o pubertad porque dice que “hay una confusión de roles, ya que al ser dependiente y no asumir la independencia adulta sufre un fracaso de personificación y delega gran parte de sus atributos, responsabilidades y obligaciones a sus padres”⁷⁹.

El preadolescente al experimentar cambios físicos y mentales, llega a sufrir confusión. Por ello, se da inicios a la rebeldía de poder ser independiente y a la vez darse cuenta que aun no está preparado (a) para enfrentar situaciones del adulto. Entonces, es necesaria la protección de padres, maestros y orientadores ante riesgos.

“Lo mejor será la que evite la conducta de riesgo o, en su caso, la que disminuya los efectos negativos o la que recupere de mejor manera los daños causados”⁸⁰.

La educación que se transmita al preadolescente, tiene que estar basada en dialogar y buscar alternativas sobre la pregunta: ¿Cómo tomar los duelos en la vida? Para lograr comprender las posibilidades que se tienen, y se puedan

⁷⁹ GONDRA, José M. *Historia de la psicología... Introducción al pensamiento psicológico vol. II*. Editorial síntesis psicología 1998, Pág.344.

⁸⁰ LLANES Jorge, Castro Maria Elena. *Como proteger a los adolescentes de una vida con riesgos*. Editorial pax México, 2002, Pág.7.

incorporar en un proyecto de vida, relacionando las etapas anteriores con la actual. Mientras que en la infancia se crean sueños, en la adolescencia se crea aun más la fuerza por conseguirlos.

“La infancia es el reino que nos transmite a través de sueños que evocan del pasado; la adolescencia, más parecida a una obra de arte, es un símbolo anticipado de la síntesis personal y del futuro de la humanidad”⁸¹.

En las acciones del preadolescente, los orientadores (padres, maestros) tienen como tarea: generar el impulso en sus proyectos. Hacer de ellos una obra de arte en el terreno de la humanidad, dejando buenas aportaciones hacia sí mismos y a los demás.

Entonces, de acuerdo al autor Enrique Dulanto, la pubertad es un aviso a la transformación adolescente no sólo de la persona, sino también mental a nuevas ideas debido al cambio de personificación que pueden aportar a la sociedad y ésta al adolescente del presente periodo.

Una vez que se termina el primer periodo, comienza la adolescencia también llamada adolescencia media.

Adolescencia o Adolescencia media.- Para iniciar hablar de este periodo, será necesaria las aportaciones teóricas en base a las autoras Ana Teresa López de Llergo y Luz María Cruz Galindo.

⁸¹ KAPLAN J .Louise. *Opt.Cit.* Pág.95.

Tenemos que “La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolecere*, que significa crecer”⁸².

La palabra crecer es una clave para decir que hay un desarrollo físico e intelectual del adolescente, independientemente de la dirección en que se lleve. Me refiero a ¿cómo se va aprovechar este desarrollo en la vida? Por ello, es importante detectar características propias del adolescente, en este período.

De acuerdo a las autoras citadas, “El adolescente oscila afectivamente entre la niñez y la juventud, por eso, la personalidad que había alcanzado en la infancia parece que se desmorona y surge una conducta desconcertante, con algunas reminiscencias de la niñez y avances propios del adulto joven. Se convierte en un extraño para sí mismo y se encierra en una reflexión activa, mediante la cual busca descubrirse nuevamente”⁸³.

Cuando se menciona que el adolescente está entre la niñez y juventud, es cuando se utiliza el término adolescencia media. La niñez es un periodo donde no existen experiencias previas que le permitan cuestionarse más detalladamente, es una etapa mas profunda que trasciende en las demás, inclusive algunos autores utilizan el término virgen. La juventud se manifiesta por el vigor, energía y entusiasmo; consiste en la vida ascendente, donde el individuo puede tener más autoridad y responsabilidad. El adolescente, al estar en medio de estas dos etapas, le ocasiona confusiones y sufrimiento en cuanto a su identidad y busca descubrirse: ¿Quién fui? ¿Quién soy? ¿Quién seré?

⁸² ITUARTE de Alarvin, Angeles. *Adolescencia y personalidad*. Editorial trillas, México, 1994, Pág.23.

⁸³ LOPEZ de Llergo Maria Teresa, cruz Galindo Luz Maria. *Quien fui. Quien soy. Quien seré*. Editorial Trillas, México, 2003, Pág.47.

La identidad es el logro de una integración entre el ideal de vida hacia el yo de la persona; o sea, es el proceso de integrar las experiencias de la infancia con lo nuevo y así encaminarse a la edad adulta.

Lo nuevo de este periodo es la gran necesidad que siente el adolescente respecto a la comprensión y afecto. Por ello, se considera que en la adolescencia hay una crisis de identidad hay un “desajuste emocional (provocado por los cambios fisiológicos y hormonales) le lleva a adoptar comportamientos extraños que provocan en los demás reacciones contrarias a las expectativas personales, frente al cual el muchacho se lastima más porque su afectividad está desbordada y toda la atención le parece muy escasa”⁸⁴.

El adolescente por naturaleza sufre crisis, esto no justifica que pueda realizar malos actos. Entonces, vuelve la pregunta ¿cómo aprovechar este desarrollo en la vida? A pesar de la caracterización que lleva este periodo, es posible comprender a los adolescentes y no sólo ello, sino también los adolescentes comprendan que es posible diseñar y continuar un proyecto de vida para su futuro.

El siguiente concepto de adolescencia o adolescencia media, coincide con Ana Teresa López de Llergo y Luz María Cruz Galindo al decir que “La adolescencia puede ser una época de alegría irreprimible así como de una tristeza y una pérdida aparentemente inconsolable, de una inclinación por los grupos y por la soledad; de altruismo, de egoísmo, de curiosidad insaciable y aburrimiento de desconfianza y duda en uno mismo”⁸⁵.

⁸⁴ Idem.

⁸⁵ ROBERT E.Grider. *La adolescencia*. Editorial Limusa, México, 1979, Pág. 8.

Esta forma de ser voluble, actúa en muchos casos la depresión y la ansiedad en el adolescente.

En la depresión podemos encontrar el sentimiento de vacío lamentándose por la identidad que ya tenían como niños. Una de las formas de actuar es mostrar con más intensidad derrota o fracaso en la pérdida de amistad de un amigo (a), de sentirse solo (a) etc.

En la ansiedad aparecen con más intensidad los temores, provocando palpitaciones, temblores, fatiga, etc. Así, es importante una orientación de padres y maestros debido al periodo que el adolescente pasa, ya que se encuentra también en momentos de descubrir otras sensaciones, ello es la sexualidad.

Dentro de la teoría psicoanalítica de Freud, la adolescencia a diferencia de la pubertad dice que “desarrolla sus deseos de sexualidad adulta, intentando dar satisfacción a los mismos y aprendiendo poco a poco a incorporarlos a su conducta dentro de los cauces permitidos por la sociedad”⁸⁶.

El adolescente quiere definir su pensamiento y el lugar que ocupa ya no sólo en la familia y sociedad, le interesa conocer acerca de su sexualidad, sus límites y libertad. En muchas ocasiones se rebelan contra la autoridad a pesar de estar en una confusión. Pero la tarea es guiar al adolescente, y éste descubrir sus valores para elegir.

⁸⁶ ANTONIO Clemente. *Psicología del desarrollo adulto*. Editorial Narcea, México, 1996, Pág.51

“Es recomendable respetar su intimidad y enseñar el respeto hacia los demás; orientar en relación con los sentimientos hacia el otro sexo, para que puedan establecer buenas relaciones. Es preciso que el orientador dirija y comprenda determinadas actitudes de rebelión y oposición a las formas convencionales de hablar, de vestir y actuar”⁸⁷.

Es necesario un diálogo y el acercamiento del adolescente hacia sus padres o maestros, no sólo en este periodo, sino en el transcurso de la etapa, para aclarar dudas y fijar metas.

Posteriormente viene un tercer periodo.

Adolescencia Tardía o adolescencia superior.- Este periodo se denomina tardía o superior pues, se caracteriza por la recuperación del equilibrio perdido o sea el adolescente comienza a tomar decisiones más adecuadas e integrarse a nuevas alternativas que puedan ayudarle como personas a controlar la conducta y a tomar mejores decisiones profesionales.

Arminda Aberastury no denomina este periodo como tardía o superior, sin embargo, lo aborda. Señala que entre 13-23 años es el lapso de los tres periodos.

En este periodo, el adolescente tiene una disposición, sin perder sus características. Aprovecha las guías, sugerencias y consejos de los adultos, pero no significa que acepte el de todos. El adolescente elige y además percibe la relación entre lo que dicen y lo que se efectúa en la realidad.

⁸⁷ Cfr. LOPEZ de Llergo, Maria Teresa, Cruz Galindo Luz Maria. *Op. Cit.*, Pág.48.

Para explicar este periodo de una manera más profunda, Arminda Aberastury, nos dice que “El adolescente no quiere ser como determinados adultos, sin embargo, elige a otros como ideales, se va modificando lentamente y ninguna prematura interna o externa favorece esta labor”⁸⁸.

El adolescente intenta ir solucionando un modelo de persona adulta, como ya se había mencionado anteriormente. Descarta también las personalidades que le disgusta para construir su vida personal. Es importante que la disciplina se genere en el adulto, para transmitirle al adolescente.

Por otro lado Arminda Aberastury, habla sobre una adolescencia normal “El adolescente atraviesa por desequilibrios e inestabilidad extremas. Lo que configura una entidad semipatologica que he denominado síndrome normal de la adolescencia”⁸⁹.

La adolescencia normal surge como un estado característico del adolescente. Este estado no impide que el adolescente reciba ayuda y guía a su persona, a pesar de tener un modelo adulto. Ésta guía tiene que ir encaminada a que el adolescente comprenda ¿Quién soy? Para valorar las acciones y evitar riesgos y daño personal.

La adolescencia tardía es un periodo de disposición, a pesar de las características de un adolescente, “cuando éste puede reconocer un pasado y

⁸⁸ ABERASTURY, Arminda. *La adolescencia normal*. Editorial Paidós, México, 1989, Pág. 16.

⁸⁹ Ibidem. Pág. 10

formular proyectos de futuro, con capacidad de espera y elaboración en el presente, supera gran parte de la problemática de la adolescencia”⁹⁰.

La adolescencia tardía es un lapso para que el adolescente pueda retroalimentarse de guías y sugerencias novedosas que le permitan reflexionar sobre su periodo y etapa de vida, esclareciendo nuevas opciones que enriquezcan a su futuro.

Se habla de un futuro pero no porque el presente carezca de validez, al contrario al actuar en un presente los resultados llegan en el futuro, en la forma en que se planeo y se sigue construyendo.

Para concluir esta etapa, puedo decir que la adolescencia es “una etapa del ciclo vital que plantea al ser humano problemas característicos y nuevas oportunidades de inserción en el mundo. La adolescencia constituye, en nuestros tiempos, un período en la vida en el que, con mayor intensidad que otros, se aprecia la interacción de las tendencias de los individuos y las metas socialmente disponibles”⁹¹.

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por los problemas de estado de animo, de conducta pero además de oportunidades; momentos para sembrar y aportar nuevas ideas, que pueden producir un cambio significativo en la persona y en la sociedad. De lo contrario, es un reto a continuar trabajando con las expectativas del adolescente y forjar proyectos a su futuro.

⁹⁰ Idem

⁹¹ AGUILAR Gil, José, Mayen Hernández, Beatriz. *Opt.Cit.* Pág. 65.

**“El mejoramiento humano
viene de adentro hacia
fuera”**

Froude

2.4 Adultez

Para comenzar hablar de esta etapa, el autor Ituarte de Ardavin nos dice que adulto “proviene de la palabra adultum, que significa haber crecido”⁹².

La expresión “haber crecido”, puede partir de varios sentidos: biológico, psicológico, social, humanista.

Para diferenciar esta etapa de otras, me inclino a explicar, primero, la adultez desde el punto biológico.

⁹² ITUARTE de Ardavin, Angeles. *Adolescencia y personalidad*. Editorial Trillas, México, 1994, Pág.25.

Desde el punto biológico, la adultez significa que ha terminado la adolescencia. El adulto es aquella persona que cuenta con el máximo desarrollo corporal, además de adquirir en su mayoría una conducta sexual dirigida a la procreación.

“La madurez biológica, en el sentido de que se han completado el crecimiento y la capacidad procreadora es esencial para toda la definición de la adultez”⁹³.

Madurez, en este caso, se refiere al crecimiento fisiológico en la mujer y el hombre. Es decir, el ser humano ha llegado a un total desarrollo corporal y poco a poco irá descendiendo.

Los adultos tienen la característica procreadora. Independientemente de la forma en que se elija vivir, el estado de la naturaleza en la adultez, lleva a un pensamiento encaminado a formar una familia, debido al desarrollo biológico que presenta.

Desde el punto de vista psicológico, la adultez se relaciona también al término madurez, se refiere a la sensatez del buen juicio y prudencia a diferencia del biológico.

Algunos psicoanalistas han advertido que “los sujetos adultos de las investigaciones, no necesariamente se comportan como habría previsto el psicoanálisis clásico y que, aun las personas cuya niñez pudo haber dado lugar

⁹³ ERICKSON H. Erik. *La adultez*. Editorial Trillas, México, 1999, Pág.25.

a la neurosis, no forzosamente cumplen una cadena perpetua como víctimas de sus experiencias pasadas”⁹⁴.

Como “adultos” se han considerado aquellas personas que presentan acciones responsables. De lo contrario, se continúa reflejando comportamientos de etapas anteriores y no como se espera en la actual, esto es, bajo el criterio de la sociedad y de los mismos estudios psicológicos. Las crisis de un pasado pueden o no provocar repercusiones en la edad adulta.

Puedo decir que en la etapa adulta también se presentan crisis. Para ello, cabe mencionar que Abraham Maslow habla de una biología humanista y un problema de la elite biológica.

Biología humanista se refiere a que los humanos “están predispuestos por nacimiento a la salud emocional”⁹⁵ La biología humanista implica, la plena humanidad. Es decir; es el hombre o la mujer consciente que goza de buena salud psicológica. Esta expresión se dirige en la adultez a “ser maduros”.

La biología humanista tiene un acercamiento hacia las potencialidades de las personas o sea, significa que varios de los proyectos vitales se han hecho realidad satisfactoriamente, considerándose personas maduras en la adultez.

El problema de la elite biológica se representa como crisis. Este problema lo presentan aquellas personas con dificultades en el pasado, como: frustraciones

⁹⁴ Cfr. FISKE Marjorie. *Edad Madura*. Editorial DIMSA, México, 1979, Pág. 11.

⁹⁵ MASLOW, Abraham. *Visiones del futuro*. Editorial Kairos, Barcelona, 2001, Pág. 113.

y ansiedad, entre otros; y suelen aportar menos potenciales a diferencia de las personas que presentan una biología humanista.

Maslow da a saber que en la actualidad la biología humanista da progreso a la humanidad. Pero es probable que en un futuro tanto las acciones como el problema de la elite biológica se conciban solamente como una sociedad distinta.

“Roger Goul, psicoanalista, insiste en una generación potencial de desarrollo propia de las crisis de la edad madura⁹⁶.

El problema de la elite biológica no pasa desapercibido a pesar de que en la adolescencia ha sido mucho más marcada crisis que se presentan en la adultez, son a consecuencia de las etapas anteriores. La niñez no se denomina como etapa de crisis por ser la inicial, sin embargo pueden existir también crisis. En verdad varios problemas en la niñez se presentan posteriormente en las próximas etapas, debido a que no fueron atendidas algunas necesidades en su momento. La adolescencia es la etapa que tiene más marcado el término crisis, a diferencia de las demás, pero no significa que en las otras etapas no existan crisis.

El ser humano tiene una constante evolución, durante el proceso aparecen crisis. Las crisis son el reto de los individuos para desarrollarse en la vida, comenzando desde la niñez hasta la etapa adulta.

⁹⁶ FISKE Marjorie. *Op. Cit.*, Pág.11.

Desde el punto de vista sociológico, Durkheim dice que “el ser humano se constituye progresivamente, en el curso de una lenta evolución que empieza con el nacimiento para no terminar hasta que se llega a la madurez”⁹⁷.

Esta evolución, de la cual habla Durkheim, son las etapas de vida del ser humano. En el transcurso del desarrollo, trata sobre las relaciones del individuo y la sociedad hasta llegar a la madurez.

Las relaciones del individuo y la sociedad son importantes, para comprender la evolución de la propia naturaleza adulta.

El adulto es aquel sujeto que sabe relacionarse de una forma madura con la sociedad.

“Todo lo que hacemos nosotros mismos y todo lo que los demás hacen por nosotros con objeto de acercarnos a la perfección de nuestra naturaleza”⁹⁸.

El adulto es aquella persona que se preocupa por sí mismo y por lo que acontece en la sociedad. El adulto está más a la expectativa de lo que sucede a su alrededor. De esta manera surge la necesidad de seguir construyendo proyectos en la vida.

Enseguida viene la pregunta: ¿Cuál es el impulso en los adultos para construir proyectos? Es el sentido humanista. Es el por qué, para qué y para quienes se quiere aportar las enseñanzas y aprendizaje de la vida.

⁹⁷ Cfr. Durkheim, Emile. *Educación y sociología*. Editorial Colofón, México, 1997, Pág. 139.

⁹⁸ Ibidem. Pág. 59.

Desde el punto de vista humanista, Víctor García Hoz dice que “la edad adulta es la época en la cuál la persona humana tiene la obligación de dar o restituir lo que la sociedad y la familia le han dado a él”⁹⁹

La edad adulta también es una acción de impulso humanitario en la sociedad. El adulto siente la necesidad de contribuir con la familia y la sociedad, como agradecimiento para lograr o de haber logrado sus proyectos en la vida y continuar otros.

El adulto es aquella persona que tiene la necesidad de motivación, requiere de una solidaridad humana.

“La solidaridad nace del amor mismo y se refuerza en la experiencia de que muchas aspiraciones humanas sólo se pueden alcanzar su adecuado cumplimiento en relación con los demás hombres”¹⁰⁰.

El adulto, en su sentido humano, es aquella persona que requiere estar en continua convivencia con los demás y continuar su desarrollo en los tres periodos de su etapa.

Erickson divide la adultez en tres periodos: adultez temprana, adultez intermedia y adultez tardía.

⁹⁹ GARCIA Hoz Víctor. *Introducción General a una pedagogía de la persona*. Editorial Rialp, Madrid 1993, Pág. 205.

¹⁰⁰ Ibidem, Pág. 73

La adultez temprana es el periodo que designa también como adulto joven, refiriéndolo a la intimidad frente al aislamiento. El joven tendrá que establecer relaciones estrechas con otros. Debido a las experiencias desde la niñez, algunos jóvenes pueden presentar más dificultades en sus relaciones. Por ejemplo, confundir su libertad.

La adultez intermedia es el periodo que considero propiamente como el adulto. Se trata de una creatividad frente al estancamiento. El adulto presenta un interés en base a la nueva generación. Se requiere que la creatividad del ser humano no quede en el estancamiento, sino continúe.

La adultez tardía es el periodo de la persona adulta mayor. Erickson la denomina como etapa de la integridad frente a la desesperación. El adulto de la edad avanzada tiene que reflexionar sobre su vida y evaluar sus aportaciones y logros. La integridad se debe a la convicción de que la vida fue satisfactoria y que valió la pena vivirla, ante la desesperación de vivir el último periodo de su vida y de continuar logros en la misma.

Para analizar con mayor profundidad cada periodo, citaré en el transcurso del desarrollo, algunos aportes teóricos para la comprensión y ejemplificación del mismo.

Adulto joven.- El joven adulto es aquella persona que está por definir o está definiendo proyectos en la vida, con un estilo personal, pensando en los próximos periodos de la adultez. Así mismo, cuenta con una identidad inexperta y clara.

Inexperta porque el o la joven adulto quiere vivir todas las experiencias posibles y emocionales al máximo: convivencial, familiar, profesional y sexual.

El placer de querer vivir al máximo experiencias en la juventud, deja como resultado un buen aprendizaje. Pero se requiere estar alerta de no perjudicar proyectos personales, de lo contrario se truncan; es a lo que llamo identidad inexperta.

“Usar los placeres como dice Montaigne es no permitir que cualquiera de ellos le borre la posibilidad de todos los otros”¹⁰¹

La identidad inexperta tiene que ver con el uso y el abuso del placer vital. El uso, cuando la experiencia genera enriquecimiento a la vida personal de lo contrario, el abuso como empobrecimiento en las acciones.

La identidad clara es libertad. La libertad es elegir conscientemente.

Identidad clara, es aprovechar libertad en relación a los valores personales. La juventud, entonces, cuenta con dos identidades para construir la vida: clara e inexperta.

Los jóvenes adultos corresponden aun al grupo de la juventud. El término juventud es “condicionado por la edad o sea por la materialidad de las

¹⁰¹ SAVATER, Fernando. *Op. Cit.*. Pág. 142.

posibilidades que emergen del cuerpo pero también por la diferenciación social, de género, los códigos culturales y los cambios históricos”¹⁰².

Algunos autores señalan el periodo de duración de la juventud que es, de 10 a 29 años o bien de los 15 a 24, inclusive hasta los 30 años. Burak no señala un periodo en específico de la juventud, pero considera tomar en cuenta diversos aspectos: diferenciación social, cambios históricos, entre otros, dando la posibilidad de distinguir el lapso de juventud de cada persona.

Diferenciación social

La diferenciación social se refiere a un grupo de personas con características iguales o similares, que las distingue de las demás.

En este caso, pueden considerarse todos los jóvenes adultos que aun no tienen el peso de la responsabilidad de un hogar; es decir, jóvenes estudiantes en transición a la vida adulta. Este grupo de jóvenes es al que voy a referirme en este trabajo de investigación.

Socialmente, en su mayoría, dejan de ser jóvenes adultos cuando forman su familia.

La vida adulta corresponde también a los jóvenes adultos, pero no como tal. Cuando se mencionaba que la pubertad era el inicio a la adolescencia, es porque corresponde a un periodo inicial de la misma. Los jóvenes adultos, son parte de la vida adulta es inicio a la adultez.

¹⁰² SOLUM Donas, Burak. *Adolescencia y juventud*. Editorial LUR, Costa Rica, 2001, Pág. 51.

El periodo adulto joven es un lapso que se vive con exigencias no aplicadas en todo rigor, a diferencia de las personas meramente adultas. El periodo adulto joven, es necesario relacionar con los aportes de Erikson, cuando se refiere a una moratoria social.

“La noción de moratoria social alude a un plazo concedido a cierta clase de jóvenes que les permite gozar de una menor exigencia mientras completan su instrucción y alcanzan su madurez social y económica”¹⁰³. La moratoria social es importante en los jóvenes adultos, porque es el tiempo de conformarse.

La moratoria social está relacionada al término juventud, porque algunos autores han denominado a la población joven; siendo niños, adolescentes y jóvenes adultos. Por ello, se marcan las edades anteriormente mencionadas. Cuando se hace referencia la clase de jóvenes, se quiere decir que enfoca a un periodo o etapa de la vida juvenil.

En el texto *La adolescencia normal* Arminda Aberastury señala que “moratoria social no es mas que el contenido manifiesto de una situación mucho mas profunda. Sucede que el niño mismo necesita tomarse su tiempo para hacer las paces con su cuerpo, para terminar de conformarse a él, para sentirse conforme con el”¹⁰⁴.

La moratoria social es encontrarse con la nueva etapa, ya sea en la niñez, adolescencia o adultez. En este caso el joven adulto, es el periodo por encontrar su nuevo cuerpo, pensamiento en ubicación a la etapa adulta.

¹⁰³ Ibidem. Pág. 43

¹⁰⁴ ABERASTURY Arminda. *Op. Cit.* Pág.27.

Entonces, de esta manera se habla de una diferenciación social en el periodo adulto joven.

Género

Los jóvenes adultos tienen un desarrollo personal respecto al sexo, que los diferencia en ser hombre y mujer. El género es un conjunto de fenómenos sociales, culturales, psicológicos y lingüísticos que hacen la diferencia en el sexo.

“El y la joven son estructuras ya formadas, y por tanto identidades completas que viven madurando en continua evolución. Esta evolución conlleva el desarrollo de la experiencia que puede hacernos un poco más humanos o humanas, más personas sexuadas con capacidad de reflexión de asunción y de elección”¹⁰⁵.

El género recae también sobre la importancia de la sexualidad juvenil, y radica en crear nuevos estilos de vida. A través de las generaciones se presentan nuevas experiencias sexuales en los jóvenes adultos, que modifican la conducta de género en la juventud. Existe una evolución. Por ejemplo; la igualdad. La mujer ha tenido que desarrollar un pensamiento parecido a masculino para dejar de sentirse en muchas ocasiones “objeto sexual”. El hombre, esforzarse a controlar el machismo para que ambos puedan disfrutar de una sexualidad.

¹⁰⁵ BENOZA Guardiona, Rosa. *Sexualidad y juventud*. Editorial popular, España, 2000, Pág. 146.

Respecto a los ejemplos mencionados, se es joven adulto cuando expresa su sexualidad de una manera mas libre, con libertad; es decir, responsable y consciente.

El género es una identidad originada por el rol sexual de las personas, de acuerdo al tiempo, a una generación. A partir de ello, se desprenden los fenómenos sociales, culturales, psicológicos y lingüísticos en el o la joven adulto.

El género en muchas ocasiones, se ha tenido que someter a un poder: “El varón se vive como ser superior a la mujer, considera su derecho de ejercer poder sobre ella trátese de su mujer, su hija, su subordinada o hasta su madre”¹⁰⁶.

En este caso el joven adulto, ocupa el lugar de la hija, bajo estrictas normas del padre. Su vida social esta inmersa en el machismo de su padre y quizá la joven asuma una personalidad sumisa. En el caso contrario, si se tratara de un joven adulto tendría que someter a la mujer (madre, hija, hermana, pareja) a su poder o ser criticado por su conducta.

De esta manera se desprende los fenómenos:

Social: Actitud y conductas de vivir la vida en base a la cultura.

Cultural: Costumbres de género que se adoptan en la sociedad o en la familia.

¹⁰⁶ MENDEZ Ortiz, Maria Antonieta. *Ser mujer, el reto*. Editorial UPN, México, 2004, Pág.16.

Psicológico: Cómo afecta o beneficia el fenómeno social y cultural en la vida de el o la joven adulto.

Lingüísticos: A través del fenómeno social, cultural, y psicológico, la comunicación será escasa o rica para el desarrollo personal.

De acuerdo a estos factores y a la generación, los jóvenes adultos eligen una forma de vida, así como proyectos personales.

Códigos culturales.- Respecto a los códigos culturales la juventud se expresa como “un actor social que está transformando la realidad desde sus propias instancias y modalidades de participación”¹⁰⁷.

Los jóvenes adultos son un signo de participación ya no solo en el consumo, sino también a la intervención de organizaciones que favorecen la integridad personal.

Dentro del primer signo de participación que es el consumo, se distingue a la juventud, como la máxima cualidad corporal, facial de exhibicionismo: la belleza. Este código cultural puede caer en la venta y moda en productos, el consumo. Por ejemplo, la iniciación temprana en el consumo de licor y el tabaco. Estos factores afectan directamente al desarrollo físico de la juventud e inclusive psicológico.

El segundo signo de participación es la actividad colectiva. Consiste en la participación de actividades recreativas. Por ejemplo: Exposiciones, talleres,

¹⁰⁷ SOLUM Donas, Burak. *Op. Cit.* Pág. 206.

conferencias en relación a las asignaturas académicas, en las cuales se ha presentado dificultad en redacción, hablar en público, organizar tiempo en actividades, entre otros; permitiendo un campo más amplio para su conocimiento y eficacia. Tiene como finalidad, apoyar la iniciativa autónoma en el y la joven; es decir, en como tienen que funcionar para la vida adulta.

Se requiere “incluir a grupos, movimientos y otras manifestaciones de la juventud como formas válidas y efectivas. Es importante explicitar las ventajas del movimiento juvenil como un actor con mayores posibilidades de incidir en la vida social”¹⁰⁸.

La participación de grupos y movimientos juveniles enriquece el liderazgo, la organización del trabajo y proyección en el tiempo, como preparación a la vida adulta.

Cambios históricos

Los cambios históricos en la juventud, se transforman en relación a: códigos culturales, género y diferenciación social.

La juventud, es la población considerada “la edad en que se puede probar” para transformar cambios en la historia, en base a las acciones, conocimientos, conductas y propuestas. Desde aquí surge la llamada “edad de la irresponsabilidad”. Respecto a esta frase, puedo relacionarla con el hedonismo.

¹⁰⁸ Ibidem, Pág. 208

“El hedonismo en algunos autores sería la característica de la juventud lo que situaría en este marco de la irresponsabilidad, de la búsqueda del placer fácil, de la disposición a vivir sólo el presente”¹⁰⁹.

En realidad, hay diversos grupos de jóvenes que se incluyen al modelo que mas les favorece. Los jóvenes crean modelos para dirigir su vida. Aunque siempre existe un modelo más general, para dicha generación.

Respecto al hedonismo, los jóvenes adultos, representan un papel importante: el modelo a la vida adulta. Los jóvenes adultos, pueden o no estar frente al hedonismo ya que se consideran como el próximo grupo de jóvenes encaminados a la vida adulta un preadulto.

Los jóvenes adultos son preadultos, preparación a la vida adulta, que aún viven en la intensidad de lo moderno, lo novedoso y lo actual. Por lo tanto, proporcionan también cambios productivos en la historia de la juventud, viviendo el presente, pero pensando y actuando para recibir frutos en el futuro.

Adulto.- León Rappoport ha denominado el periodo adulto como la procreación.

“La procreación es la preocupación por establecer y orientar la nueva generación incluyendo productividad y creatividad”¹¹⁰. La procreación incluirá eventualmente la creación de hijos.

¹⁰⁹ Ibidem, Pág.64.

¹¹⁰ RAPPOPORT, León. *La personalidad y sus etapas*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1977, Pág. 124.

El periodo adulto es una proyección futura, pensando en la vida de la próxima generación: los hijos, algún familiar inclusive de quien o quienes se pretende fijar la atención, para ayudarlo a orientar en la vida como persona adulta. Durante el proceso, se requiere de una productividad y creatividad.

La productividad es un camino que posibilita el ejercicio de las habilidades en la adultez. Se requiere de una productividad, porque es la manera de demostrar que el adulto está empleando esfuerzo y dedicación en su periodo; ya sea en el trabajo, en la crianza con los hijos u otro interés. De lo contrario, puede aparecer un estancamiento en alguna necesidad vital.

Creatividad, es tomar conciencia del estado de animo personal y reconocerse a sí mismo, para buscar estilos de vida y en sus actividades. Se requiere creatividad porque el adulto tendrá que encontrar la manera mas practica de llevar a cabo las tareas que el periodo implica. Tener la habilidad y el conocimiento para tomar una actitud positiva u otra, es creatividad para el adulto. Es, buscar una forma novedosa para resolver dificultades durante el periodo, con la finalidad de seleccionar lo más conveniente en el ambiente en que se vive.

El periodo adulto tiene como característica la preocupación por los demás: “la preocupación por la otra persona es, ante todo, la experiencia de una sensación de un movimiento del alma” en el que se cuida a esa otra persona como medio para alcanzar nuestros propios fines, proyectamos en el o ella la imagen de nuestros deseos incumplidos”¹¹¹.

¹¹¹ Cfr. KITWOOD Tom. *la preocupación por los demás*. Editorial Desclee De Broker, México, 1996, Pág.19.

El adulto desprende un deseo de protección, tiene un acto de generosidad y bienestar eligiendo principalmente una relación especial con personas significativas como pueden ser; los hijos, un sobrino (a), entre otros. Por ello, el adulto se motiva a ayudar a los demás cooperando a luchar por los proyectos de la (s) otra(s) persona(s), reflejando la emoción y anhelos porque se hagan realidad. Ello es, porque el adulto dejó proyectos sin terminar, debido a sus circunstancias en las etapas anteriores. Otra razón, es porque a través de las vivencias del hijo(a) u otro, el adulto revive sus experiencias y proyectos, comenzando con nuevos en ayuda a los demás.

“Para Freud el ser humano tenía una fuerte herencia del pasado evolutivo, que a menudo acarrea a la vida adulta daños pasados así como conflictos que no se solucionaron en la infancia”¹¹².

El adulto ha tenido un proceso no sólo de crisis sino también de alegrías y retos en la infancia, adolescencia y la presente etapa en el cual, tiene un conocimiento y concepto de la vida, en base a ello pretende ayudar a los demás. Por ejemplo, en la aspiración a una sociedad más justa para la generación. El adulto tiene que estar a la expectativa de cómo actuar ante las dificultades que enfrenta o enfrentara la nueva generación y como tiene que difundir la justicia para proteger a aquella (as) persona(s) que dedican su vida.

Entonces, el adulto es aquella persona que participa generando productividad y creatividad en el matrimonio, el trabajo, la amistad u otros espacios de la vida adulta.

¹¹² Ibidem. Pág. 73.

El Matrimonio

El hombre y la mujer tienen distintas formas de conducir su vida. Muchos adultos optan por el matrimonio, otros por la cohabitación o la vida independiente. Adultos sienten la necesidad de compartir su vida en la compañía de otro ser para su desarrollo y eligen el matrimonio. Es la unión varón-mujer donde actúan como progenitores en la concepción de un nuevo ser, asumiendo la condición de padre o madre.

Los adultos caen sobre la propia naturaleza humana y la paternidad se inserta de manera natural en el matrimonio. “El matrimonio constituye una comunidad total de vida entre el hombre y la mujer en orden a su perfección como personas”¹¹³.

Los adultos, al optar por esta forma de vida, están aportando por tener creatividad en la estabilidad de relaciones personales como pareja y como padres y existe también una productividad cuando se trabaja por llevar a cabo los proyectos con el cónyuge y la familia. El adulto, es aquel que tiene relación con la paternidad. En términos generales padre y madre.

“La paternidad es de algún modo la procreación que se prolonga a través de la vida y que hace posible en los hijos el proceso de convertirse en personas plenas”¹¹⁴.

¹¹³ CHAVARRIA Olarte Marcela. *¿Qué significa ser padres?*. Editorial trillas, México, 1989, Pág. 43

¹¹⁴ Ibidem Pág. 49

Cuando la paternidad de los adultos se asume responsablemente, los hijos son queridos en su generación y es mas probable que logren sus proyectos en la vida. El adulto en función a la maternidad es aquella que puede desempeñar un papel hogareño así como en el trabajo. El adulto varón puede desempeñar su paternidad con un poder mayor o de igualdad.

Finalmente, ambos tienen la responsabilidad como adultos de dirigir su familia “la familia nos da una identidad especial frente a nosotros mismos y frente a la sociedad”¹¹⁵.

En la identidad de la familia, el adulto dispone y participa en el comportamiento humano, donde se transmiten valores y costumbres. El adulto gobierna como familia expresando un modelo humano en la sociedad.

Los adultos van a generar el ambiente en su familia así como los aspectos de conducta. El adulto, al escoger sus amistades, elige el modelo de personas y comportamiento como ejemplo a la nueva generación.

Amistad

La amistad en el periodo adulto no es más que una mutua huida al aburrimiento, aislamiento, despeje del trabajo y la rutina. El periodo adulto necesita de la amistad para analizar y comprenderse en los roles. La amistad amortigua el estrés, es una forma de sentimientos positivos para la vida adulta.

¹¹⁵ Ibidem, Pág.68.

La amistad en el periodo adulto mujer y varón, va acompañado de una productividad, cuando existe la ayuda mutua ya sea en el trabajo o en las tareas domésticas. Hay una creatividad, cuando se comparten diversas ideas a partir de las diferencias de cada adulto.

“Las amistades entre hombres se basan en actividades e intereses compartidos. Por el contrario, las amistades entre mujeres, tienden a ser mas intimas y emocionales, basadas en las confianzas compartidas y en la ayuda práctica en momentos de crisis”¹¹⁶.

La amistad en los hombres existe la tendencia de hablar más de temas externos ya sea del trabajo, los deportes, la política, vehículos; es decir, tiende a ser periférica a su interacción social. Periférica en sentido de hablar menos de sus debilidades y problemas; cuando esto ocurre, la conversación se dirige aun mas en encontrar soluciones. Los varones adultos pretenden exhibir su fuerza y habilidad ya sea en el trabajo, conocimiento u otros. Su interacción social es de competencia abierta, significa que a pesar de burlas y provocaciones entre ellos, aprenden a manejar su rivalidad con cuidado, como un modo de demostrar la solidez de su amistad.

Las mujeres tienen la tendencia de hablar mas de temas personales; secretos del pasado, problemas con su cuerpo, dificultades en sus relaciones sentimentales o familiares, constituyendo esta la parte esencial de su interacción social. Las mujeres acostumbran en su mayoría, a poder conversar con amigas y que las escuchen con atención, esperan encontrar mas soluciones

¹¹⁶ KATHLEEN Stassen, Berger. *Psicología del desarrollo: Adulthood y vejez*. Editorial Medica Panamericana, Madrid, 2001, Pág. 47.

de comprensión. Ello no significa que la mujer no pueda tener conversación sobre el trabajo y proyectos personales. Cuando la mujer se incorpora o no al ambiente de competencia, puede lograr una solución a las dificultades pues, al conversar los problemas, obtendrá un desahogo para comenzar de nuevo y buscar otras soluciones.

La amistad del hombre y la mujer es también importante oportunidad, de esta manera se aprende sobre las características comunes realizando un intercambio de habilidades como: reparar un coche, cocinar o comprender el comportamiento de su naturaleza y como actúan sobre las circunstancias de la vida.

Por otro lado, las relaciones personales en la adultez pierden peso en ocasiones, en la medida de establecer una amistad con el sexo opuesto, por dos razones: porque los adultos logran satisfacer totalmente sus necesidades de intimidad a través del matrimonio o bien, por los límites entre parejas, sentir amenaza a su relación, con la amistad del sexo opuesto.

La amistad en el adulto es la forma de ejemplificar la convivencia a las nuevas generaciones.

El trabajo

El trabajo es un factor que ayuda en el salario del adulto, proporcionándole beneficios a su vida material y humana. Es un reconocimiento social y de satisfacción personal.

Las personas adultas que se dedican sólo al hogar, no cuentan con un salario en sí, pero puede percibir el reconocimiento por sus labores y tener también una satisfacción. Es también un trabajo en beneficio humano, porque existe la preocupación de enseñar una educación a la nueva generación así como el trabajo que implica en las labores domésticas.

Es conveniente que el adulto adopte una aventura vivencial en el trabajo, ya que pasa en él, buen tiempo de su vida. El adulto necesita desarrollar la creatividad en las relaciones personales con los compañeros de trabajo o la gente que convive para obtener productividad.

“Los adultos que se sienten realizados y productivos en el trabajo tienen mas probabilidades de estar satisfechos en sus matrimonios y de tener una relación feliz con sus hijos”¹¹⁷. Los adultos en este caso, son más equilibrados emocionalmente para desarrollarse.

Otro factor que ayuda en el trabajo, es el horario flexible. Éste fomenta la eficacia de que el adulto, pueda sentirse más productivo respecto a una jornada media o corta de trabajo y rendir en diversas funciones que se tienen como adultos.

Cuando el adulto enfrenta problemas en el trabajo como: jornadas largas, problemas en la productividad, en la creatividad, falta de trabajo, escaso trabajo u otros, aparece una insatisfacción por un largo o corto tiempo. De esta manera le ocasiona crisis, ya no sólo en el trabajo sino que va afectando otras

¹¹⁷ KATHLEEN Stassen, Berger, *Opt.cit.* Pág. 61.

áreas por ejemplo; problemas en la familia. Ello provoca en el adulto: estrés y enfermedades; es decir, un desgaste.

El adulto tiene un desgaste social, psicológico, cognitivo y físico, porque cada vez se van acumulando las presiones y entonces puede confundir su sentido personal ¿para qué sirve todo esto? ¿Qué beneficios tengo en mi vida?

El adulto, respecto a esta situación, llega a pensar ocasionalmente que el futuro es inexorable o sea que escasos momentos llegan a ser regalo de la historia porque está dicho que vendrá.

“El futuro con el que soñamos no es inexorable tenemos que hacerlo, que producirlo o no vendrá mas o menos en la forma como queríamos”¹¹⁸

El adulto a través de la creatividad, podrá crear novedosas formas de resolver los problemas que se presenten en diferentes áreas de su vida, de esta manera generar productividad y prepararse a un próximo periodo, el adulto mayor.

Adulto mayor.- Para iniciar la explicación de este periodo, mencionaré a dos autores que nos proporcionan aportes teóricos, para considerar la aproximación del mismo.

Erickson señala que comienza desde los 41 años en adelante, mientras que Rappoport afirma que es a partir de los 61 años. La razón de ambos es, tomar en cuenta el grado de madurez.

¹¹⁸ FREIRE Paulo. *Pedagogía de la esperanza*. Editorial siglo veintiuno, México, Pág. 97.

El adulto mayor es mejor considerado como persona madura a diferencia de otros periodos, porque de acuerdo a Erickson existe una integridad del yo a pesar de encontrarse ante una desesperación.

El adulto mayor es aquella persona que asume integridad. Reúne experiencias de las etapas anteriores para lograr una adaptación con el periodo actual.

La adultez mayor es el último periodo de la vida. Presenta un envejecimiento a nivel celular y de ello parte la llamada desesperación.

Desesperación

El adulto mayor es la persona que está expuesta en muchas ocasiones a las críticas de la imagen de envejecimiento. Por ello, cuando un adulto mayor quiere continuar aportando el conocimiento de su disciplina u otro que logró en un tiempo de la juventud o madurez, es posible que disminuya o ya no se logre ejercer como antes, debido a:

- 1) Problemas físicos
- 2) Imagen de envejecimiento

Respecto a la primera frase, que son los problemas físicos, existe mayor justificación para no emplear actividad laboral, puesto que la persona tiene que prever sus límites. No es conveniente actuar en contra de la salud. Lo más

apropiado es dejar pasar un lapso para continuar lo pendiente. En este periodo se sufre un deterioro; se está más propenso a enfermedades.

Los problemas físicos suelen ser más frecuentes en el adulto mayor lo cual ocasiona poca constancia en el trabajo, porque el organismo ya ha sufrido crisis psicológicas y biológicas a lo largo de la vida. Como consecuencia hay una acumulación de enfermedades de las etapas anteriores y cuando se presenta alguna en el adulto mayor, sufre un desgaste. Por ello, muchas veces se genera la desaprobación de la sociedad de continuar en un trabajo. Significa que la resistencia del ser humano irá descendiendo conforme la edad avance.

Respecto a la segunda frase, la imagen de envejecimiento es sólo imagen, puesto que el ser humano tiene sentimientos, gustos y retos, a pesar de los problemas físicos que se pudieran presentar.

Por ello, es necesario que los adultos mayores desprendan la idea de participación y lograr difundirla, ya no sólo en la sociedad adulta sino en las sociedades jóvenes. De esta manera quedará atrás la forma en que se ha concebido la participación del adulto mayor.

Algunos trabajos requieren personal de edad joven, pero existen otros lugares donde requieren de la participación del adulto mayor. La competitividad y el deseo de realizar algo en la sociedad adulta continua, siempre y cuando se emprenda.

Por ejemplo: pláticas sobre experiencias de vida en centros comunitarios, escuelas, u otros, como orientación y reflexión a las generaciones jóvenes.

Otra opción son los hobbies que contribuyen a difundir arte, literatura, deporte, manualidades, entre otros. Una muestra de exhibición es al ver esta sociedad del adulto mayor frente a la ciudadela, al aire libre en clases de danzon.

Según Rappoport “El mejor remedio general para la vejez es la actividad y, poco importa en realidad de que tipo sea ésta, siempre que su efecto sea el de mantener a tono los sistemas físicos emocional-social e intelectual”¹¹⁹.

Seleccionar alguna actividad es contribuir a nuevas opciones de vida en el adulto mayor, frente a la desesperación. El continuar buscando más alternativas, se basa una estabilidad emocional de vida en ayuda a los sistemas social, físico e intelectual para un mejor equilibrio de vida.

Erickson relaciona en su texto la adultez, la película *Fresas silvestres* como una experiencia de vida. Trata sobre un viaje que significa el recorrido de vida de una persona, en él expresa sus triunfos e inclusive logra reconocimientos respecto a su labor de doctorado ya siendo adulto mayor. Ésta es la manera de demostrar nuevamente que la imagen de envejecimiento es sólo imagen. Es un ejemplo para defender la dignidad del propio estilo de vida, frente a la desesperación de las amenazas físicas y posiblemente económicas del adulto mayor. Aunque pueden existir otros estilos de vida para defender la dignidad, buscar un sentido y luchar contra los momentos de desesperación, disgustos, remordimientos e insatisfacciones de la vida.

¹¹⁹ RAPPOPORT León. *La personalidad desde los 26 años hasta la ancianidad*. Editorial Paidós, México, 1986, Pág.67.

El adulto mayor es la persona que ha llegado a expresar desesperación y a pesar de todos los aspectos negativos que pasa en la vida, es capaz de llegar a una integración con un sentido de purificación, sensibilidad, de una vida espiritual en la ancianidad.

Integridad

La integridad en el adulto mayor es la acumulación de experiencias buenas y malas para crear una identidad en el periodo actual y así mismo tener un sentido de vida. Por ello, algunos autores consideran que la madurez pertenece más al adulto mayor. La razón es porque al llegar a una integridad, el anciano suele ser una guía para orientar a las generaciones nuevas.

Cabe mencionar que la ancianidad comprende el periodo adulto mayor: “la ancianidad es la etapa de la prevalencia de la alegría en la contemplación, la comprensión y la sabiduría de la vida”¹²⁰

El adulto mayor tiene la posibilidad de continuar perfeccionándose como ser humano, ya que cuenta con la característica espiritual; es decir, comprensiva para reunir lazos familiares, de amistad, en el matrimonio, compañerismo en el trabajo, entre otros. El propósito es agradecer la compañía de la gente que compartió momentos en el camino de la vida o lo que han hecho por el o ella.

El adulto mayor, es la persona madura en busca de más perfección humana para su propia integridad, en base a la sabiduría que tiene de la vida.

¹²⁰ GARCIA Hoz, Víctor. *Introducción General a una Pedagogía de la Persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág.207.

Buhler expresa una cita respecto a la integridad. “Recuerdo mi vida como un buen día de trabajo, el trabajo está hecho y me siento satisfecho de él. He sido feliz y he tenido alegrías no conocí nada mejor y de lo que la vida ofrece, extraje lo mejor que pude y la vida es lo que hacemos de ella, siempre lo ha sido y siempre lo será”¹²¹.

Respecto a este ejemplo de integridad, es importante mencionar que es una opción para ayudar a reducir el temor a la muerte. No significa que la vida tenga más duración, es posible, pero las circunstancias existen. Es una opción para ayudar a establecer tranquilidad y darse cuenta de los aportes que realizó y que aun puede realizar en su generación.

El adulto mayor es “la persona de edad que envejece en forma óptima, es aquella que permanece activa y que logra resistir la reducción progresiva de su mundo social”¹²².

El periodo adulto mayor no es aquel periodo en que termina la vida es el último y por ello se requiere continuar con un sentido de vida y proyectar la historia de vida como una experiencia única.

¹²¹ RAPPOPORT León. *Opt. Cit.* Pag. 94.

¹²² Ibidem Pág. 67.

CAPÍTULO III

ORIENTACION EN EL PROYECTO DE VIDA

“La vida sigue adelante y nosotros nos fatigamos siguiéndola en vez de mover valientemente las banderas que la orienten y la sublimen”.

Freinet.

3.1 Orientación educativa y el proyecto de vida

Para entender cómo actúa la orientación en el proyecto de vida, fue necesario mencionar en el Capítulo I conceptos teóricos respecto al mismo, así como antecedentes del humanismo. La finalidad es vincularlo con el presente capítulo.

Para comenzar, se dará una definición de Orientación: “es aquella que tratará de descubrir el potencial de cada sujeto y ver que cada uno tenga su oportunidad para desarrollar ese potencial máximo en lo que mejor pueda ofrecer a sí mismo y al mundo”¹²³.

La orientación es, pues, una intervención en las decisiones de la vida intelectual y colectiva del ser humano, para desarrollar sus potenciales en un sentido de humanización en base a sus costumbres y educación, luchando en contra de una deshumanización.

“lo humano está en el centro de la orientación y ésta debe contribuir a plantear y analizar las múltiples formas en que tanto la humanización y especialmente la deshumanización se manifiesta en los tiempos actuales”¹²⁴.

La orientación pretende la enseñanza de técnicas y aptitudes interpersonales, para resolver problemas ante situaciones de deshumanización; es decir, aquellas que psicológicamente, socialmente u otros, afectan en la vida del individuo. Por ejemplo, guerras, crisis, violencia. De esta manera es conveniente trabajar hacia un sentido humanista para proyectar la vida en sus diferentes etapas.

La orientación es una guía y ayuda a la construcción de un proyecto de vida. Así, en relación a Víctor García Hoz se mencionó que el proyecto de vida es la construcción de vida de acuerdo al entorno.

¹²³ VELAZ de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica*. Editorial AJIBE México, 1998, Pág.34.

¹²⁴ FLORES Elizalde, Maria Esther. *Revista Mexicana de orientación educativa*. Editorial REMO, México, 2004, Pág.9.

Por esta razón, Víctor García Hoz habla sobre una orientación personal como sinónimo de orientación, puesto que ésta se dirige al sujeto: “La orientación personal es el proceso de ayuda al sujeto a fin de que llegue al suficiente conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea para que sea capaz de resolver los problemas de la vida”¹²⁵

La orientación no es sólo una guía, sino que es un factor que se necesita constantemente en la vida de un sujeto, porque existen contradicciones que se presentan humanamente como circunstancias. Ello entonces, involucra que el entendimiento y la comprensión del individuo al ser orientado, sea lenta o rápida en ciertos periodos, dependiendo la situación. La orientación, entonces es necesaria en cualquier etapa de la vida.

La orientación consiste en la adaptación de la vida humana significa acoplarse a la situación en que se vive: “La principal cualidad de la adaptación humana es la orientación, que implica relaciones complejas entre motivación, percepción y aprendizaje”¹²⁶.

La orientación tiene una relación con la motivación, porque el individuo percibe su realidad en base al ambiente. La orientación, entonces tiene que generar un ambiente cálido; es decir, con una buena visión hacia el futuro, resaltando los potenciales del ser humano para que éste tenga o continúe un proyecto de vida mejor.

¹²⁵ MORA, Juan Antonio. *Acción tutorial*. Editorial Nancea, Madrid, 1998, Pág. 37.

¹²⁶ *Ibidem*, P.p. 12-14.

La orientación también tiene relación con la percepción, porque el individuo puede definir su realidad vinculando experiencias pasadas con nuevas. La orientación actúa para ayudar a esclarecer una situación difícil en la presente etapa y respecto a ello, el individuo proyecta su vida.

La orientación dirige al individuo hacia una percepción y motivación, de esta manera se genera un aprendizaje. Consiste en la modificación de la conducta del ser humano de acuerdo a las experiencias vividas. Así, el individuo construye su vida y la proyecta en base a una orientación y decisión personal.

Según el autor Juan Antonio Mora menciona que “la orientación puede realizarse desde dos planos diferentes: el plano existencial y el plano técnico”¹²⁷.

Se habla de un plano existencial cuando el ser humano está desorientado ante los problemas de su existencia y requiere retomar el sentido de su vida.

El ser humano llega a vivir situaciones difíciles en momentos y etapas de la vida. Por ejemplo, amenazas a la dignidad personal, problemas con las relaciones personales u otros factores que aparecen como pruebas o barreras en el camino. Por ello, el ser humano se confunde llega a dudar de sí mismo de lo que dice, piensa y actúa. Entonces el sentido de su vida pierde fuerza hasta que se orienta. Un auxiliar es la orientación educativa en el plano existencial.

¹²⁷ Ibidem, P.p..9-10

“La orientación educativa es un proceso dinámico, cuya finalidad es apoyar el trabajo docente, los esfuerzos familiares y el objetivo primordial de la educación que es que el individuo sea todo lo que potencialmente pueda lograr”¹²⁸.

Desde un plano existencial se requiere la orientación educativa, porque el hombre necesita de una guía y educación desde que comienza su vida. Inicialmente, el individuo recibe una educación con los que vive; es decir, con su familia.

Posteriormente al pasar los años la orientación se dirige en apoyo de una orientación escolar que precede de una orientación vocacional y profesional que se abordará en un segundo plano.

La orientación educativa es entonces la conexión de todas las orientaciones que ayudan al individuo a desarrollar sus potenciales y lograr sus metas, proyectando en la vida el sentido de su existencia.

En este primer plano se trata de orientar al individuo desde los problemas más esenciales de la vida. Dentro de estos cabe la posibilidad de abordar temas que ayuden a los mismos. Una opción es el proyecto de vida generando la inquietud en el pensamiento del individuo. La finalidad es organizar y planificar los actos humanos en la existencia.

¹²⁸ QUINTERO Márquez Lisbeth. *Un enfoque gestáltico en la orientación educativa*. Editorial Trillas, México, 2003, p.p. 20-90.

En el segundo plano, que es el técnico, se refiere a las grandes preocupaciones del primer plano existencial y se opta por conseguir una acción eficiente.

La acción eficiente consta de una orientación que a su vez comienza en la niñez, es a lo que llamo una orientación escolar.

La orientación escolar es un estudio dirigido por los profesores y partícipes de la enseñanza en el aula: “En el estudio dirigido por maestros se parte de la base de que los alumnos encaran la educación orientándose por temas en diferentes niveles de maduración”.

La orientación escolar genera en los individuos una herramienta temática que les proporcionará conocimientos y utilidad en la vida.

La orientación escolar también dirige al individuo a un estudio autodirigido. “El estudio autodirigido supone que la capacidad (y la necesidad) del ser humano de dirigirse a sí mismo es un componente fundamental del proceso de maduración, que se debe estimular esa capacidad para que se desarrolle tan rápido como sea posible”¹²⁹.

La orientación escolar ayuda al individuo a tener un estudio autodirigido; es decir, que el hombre sea capaz de tomar iniciativa en su propio desarrollo personal.

Cuando el individuo tiene un estudio autodirigido tiene mayor interés y madurez para buscar y continuar un estudio dirigido que oriente a nivel vocacional y profesional.

¹²⁹ KNOWLES Malcom S. *Estudio autodirigido*. Editorial Alhambra Mexicana, México, 1982, Pág. 23

“La orientación vocacional y profesional surge ante la necesidad de la elección de un oficio con el advenimiento de la división del trabajo”¹³⁰.

La orientación vocacional es la guía hacia la ocupación del individuo para que éste (a) se prepare y desarrolle habilidades de la profesión u oficio que eligió.

La orientación profesional y vocacional ha sido necesaria para orientar a los individuos respecto al trabajo que tendrán en su vida laboral y adulta. Para ello, la orientación profesional y vocacional puede recurrir a una intervención psicopedagógica.

La intervención psicopedagógica es una herramienta sobre criterios de orientación que permite ayudar a los individuos a perseguir sus objetivos. Es un proceso de ayuda la construcción de la mera maduración individual.

La intervención psicopedagógica significa aliarse a funciones como modelos que ayuden a orientar al individuo en su vocación y profesión. Por ejemplo, un modelo de intervención psicopedagógico es el de Morrill, Oeting y Hurst (1974) “se trata sobre un programa de intervención para optimizar el desarrollo integral o la realización personal”¹³¹

Dicha intervención psicopedagógica es una orientación sobre la defensa del valor y la dignidad como persona respecto a su medio. El modelo de Morrill ayuda a la construcción de un proyecto de vida en base a un programa. Éste

¹³⁰ QUINTERO Márquez Lisbeth. *Op. Cit.* P.p. 20-90.

¹³¹ Editorial EOS, Pág. 43

consiste en temas humanistas que ayudan a la reflexión y conocimiento con uno mismo, de lo que ha realizado y quiere continuar realizando en la vida para alcanzar metas. Dicha intervención ha sido necesaria en tutoría.

La tutoría es el sitio de apoyo en la orientación escolar, para proporcionar una orientación profesional y vocacional a los alumnos en relación a sus aptitudes y temas de interés. Las personas responsables, llevan a cabo la tutoría en base a una corriente ya sea psicopedagógica u otra para el funcionamiento de la misma.

Entonces la orientación ocupa espacios para involucrarse en el desarrollo del ser humano.

Es preciso que la orientación se relacione también con la educación personalizada, puesto que en el inicio del presente capítulo mencioné que Víctor García Hoz ratifica una orientación personal, posteriormente señala una educación personalizada.

Víctor García Hoz menciona que “una educación personalizada reposa sobre una noble convicción: la de cualquier hombre, a pesar de sus limitaciones, puede dar un sentido a su vida”¹³².

El hombre es capaz de dar sentido a su vida, pero cuando pierde fuerza en sus acciones, necesita de orientación. Entonces la educación personalizada conlleva una orientación personal, la cual se involucra en las actividades

¹³² Cfr. GARCIA Hoz Víctor. *Educación personalizada*. Editorial Miñon, Valladolid, 1972, Pág.35.

diarias del ser humano para que éste (a) realice el importante desarrollo de su vida y la proyecte humanamente.

Es importante que la orientación actúe en la educación personalizada como otro espacio humano, pues de esta manera dirige a los individuos a crear a continuar un proyecto de vida.

Víctor García Hoz dice que “la educación personalizada se justifica como estímulo y ayuda a un sujeto para la formulación de su proyecto personal de vida y para el desarrollo de la capacidad de llevarle a cabo”¹³³.

La orientación a través de los diferentes espacios educativos ha distribuido su atención como (orientación educativa, escolar, profesional, vocacional) en los diversos lugares en que el individuo vive: en la casa, en la escuela, en la calle.

Por lo tanto, es necesaria la orientación en cualquier espacio, para impulsar los propósitos y metas de los individuos. De esta manera proyectar su vida.

Cuando la orientación educativa, profesional, vocacional, escolar tiene un proyecto; es decir, un objetivo de trabajo en particular para el o los individuos, resulta un apoyo creativo en un proyecto personal.

“La determinación sistemática de objetivos, la selección continua de medios de trabajo y el contraste permanente del proyecto con su realización, van

¹³³ Ibidem. Pág. 37.

creando paulatinamente en el sujeto la capacidad de proyectar su vida en el futuro y de proyectar el futuro de su vida”¹³⁴.

Organizar la base del trabajo en la orientación hacia los orientados, permite organizar de una mejor manera la formulación de su proyecto vital. Así, conlleva a un desarrollo humano.

La orientación es una herramienta para el desarrollo humano.

**“Cuando hacemos lo mejor que podemos,
nunca sabemos qué milagro se produce
en nuestra vida o en la vida de otros”.**

Hellen Keller.

3.2 Orientación para el desarrollo humano

Para entender como influye la orientación para el desarrollo humano, es necesario dar una definición.

“El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento, de crecimiento, de humanización de conquista de la libertad; representa así, el esfuerzo de los

¹³⁴ Ibidem, Pág.36.

hombres y las mujeres por conquistarse a sí mismos a través de la inteligencia y el fortalecimiento de la voluntad”¹³⁵.

Es basado en la posibilidad de potenciar capacidades en relación a las barreras que se oponen al crecimiento de la humanidad. Por ello es necesario que la orientación dirija al individuo a desarrollar valores que emprendan el éxito. El valor se expresa etimológicamente como fuerza y es la cualidad por la que despierta mayor o menor aprecio a sí mismo. Por tanto es conveniente orientar al individuo hacia una fortaleza que proyecte el desarrollo humano.

Se habla de una fortaleza, porque es un pilar de fuerza interna que ayuda a elevar las virtudes de los seres humanos. La virtud es el carácter moral de un

hombre; es decir, las excelencias que reúne en su persona y a medida que la virtud se debilita también recae en el valor personal.

Para un mejor desarrollo humano en nuestros días el autor Carlos Díaz propone “la encarnación del valor; es decir, la rehabilitación de la virtud devaluada, el desafío de recuperar lo que se ha perdido en los espíritus”¹³⁶.

Esta virtud a la que se refiere es la fortaleza del espíritu; es decir, de nuestra naturaleza que en ocasiones se ha llegado a debilitar. Al emprenderla nuevamente se programa una encarnación del valor personal. Poseer fortaleza es enriquecer las propias virtudes, para ello se necesita constantemente de una orientación.

¹³⁵ Cfr. MAGGI Yañez, Rolando Emilio. *et. al. Op. Cit.* Pág. 19.

¹³⁶ DIAZ Carlos. *La virtud de la fortaleza*. Editorial Trillas, México, 2002, Pág. 6

Esta orientación consiste en rechazar los contravalores y fortalecer valores. “En general los contravalores (llamados también antivalores o valores negativos) impiden o van en contra del desarrollo pleno de las personas y de una convivencia fraterna libre e igualitaria”¹³⁷.

Por tanto la orientación tiene que fortalecer valores positivos, así mismo se considera un desarrollo humano ¿cómo? No hay regla en específico, no hay una sola estrategia para guiar, se orienta en relación a la naturaleza de cada individuo; es decir, lo que quiere y desea obtener en su camino. Es necesario considerar primeramente valores universales.

“Los valores universales son aquellas suficientemente seguros y defendibles mas allá de las circunstancias y creencias propias de cada persona. Son universales porque su cumplimiento es altamente deseable para todos, en todo tiempo y lugar”¹³⁸.

El valor universal es aquel expresado en los derechos humanos; es decir, son las garantías que tenemos como personas para defender la fortaleza de nuestro ser cuando se ha debilitado o bien para continuar en el propio desarrollo humano.

Así pues, los valores universales participan en un desarrollo humano, los cuales fomentan lo que Víctor García Hoz ya mencionaba una “educación personalizada”.

¹³⁷ MAGGI Yañez Rolando. *et. al.* *Op. Cit.* Pág. 19.

¹³⁸ DIAZ Carlos. *Op. Cit.* Pág. 86.

Un ejemplo es “La Universidad Humanista no es la que tiene los mejores cursos y profesores de humanidades, sino la que tiene como eje fundamental de su quehacer reflexivo, crítico, formativo, y pragmático, la pregunta acerca del hombre”¹³⁹.

En este caso se entiende que el humanista está preocupado por dar una orientación para la fortaleza personal y da sus mejores herramientas reflexivas sin dejar de ser humano. De ninguna manera es justificar actos, es buscar la fortaleza en sí e invitar a los demás a ser cómplices de un desarrollo humano.

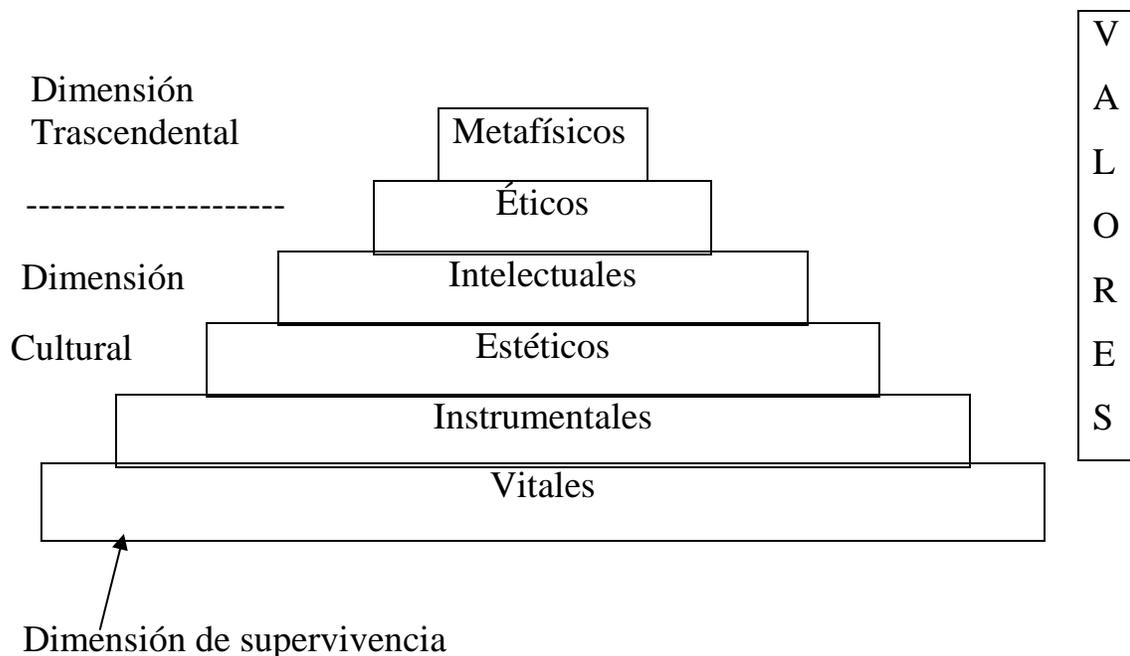
Finalmente los valores universales son una orientación hacia los valores personales (son aquellos que parten de sus propias creencias). De esta manera el individuo construye su vida, teniendo como alternativa los valores universales.

Diversos autores como Maggi Yáñez y Emilio Díaz Barriga Arceo, entre otros, presentan la pirámide de tres dimensiones fundamentales para el hombre en su desarrollo son:

“de supervivencia, cultural y trascendental”¹⁴⁰.

¹³⁹ LOPEZ Calva J. Martín. *Educación Personalizante*. Editorial Trillas, México, 2003, Pág. 64.

¹⁴⁰ Idem.



La primera dimensión tiene que ver con los valores y las motivaciones de carácter biológico (alimentación, reproducción, conservación de la especie). Se trata de los valores hacia el cuidado personal biológico, que comienza desde la infancia y es necesario que la educación escolar continúe apoyando desde un nivel básico para que el individuo no sólo oiga un discurso sino sea escuchado respecto a su bienestar vital y desarrollo humano.

Desde una dimensión cultural se integra tres valores que son: intelectuales, estéticos e instrumentales. En los valores intelectuales existe la preocupación por enriquecer el conocimiento personal, la guía hacia los demás valores, dando pie al valor ético de lo que la persona realiza día a día; es decir, la sinceridad con que contribuye a la sociedad en base a su especialidad (trabajo, deporte, etc.) así mismo desprende este último valor que es la estética del ser, la belleza interna a través de sus acciones, conocimiento y ética. En ellos demuestra la vida en sociedad y convivencia. Corresponde a la necesidad de dar y recibir ayuda respecto a un crecimiento personal, trascendiendo valores

solidarios. Así mismo en la dimensión trascendental, el individuo busca el entendimiento de sus propias actitudes y virtudes, proyectando las mejores para trascender y mejorar mucho más potenciales. Las tres dimensiones son importantes en los valores personales para un desarrollo humano.

El desarrollo humano se ha dado gracias a la fortaleza del hombre. Nos fortalecemos unos a otros y así mismo recibimos orientación para elegir y construir la vida propia. Además, se remite a una expresión que “siendo humanos nos vayamos haciendo humanos”¹⁴¹. Esta expresión se refiere hacia un progreso del hombre. A pesar de tener errores en el camino es posible cambiar esos días en que se debilitó la fortaleza para proyectar mejor la vida respecto a un desarrollo humano. Para una mayor comprensión éste consta de un autoconocimiento (según Carl Rogers) y una autorrealización (de acuerdo a Maslow).

**“El primero y el último de
nuestros amores es
el amor propio”.**

Bovee

3.2.1 Autoconocimiento

Carl Rogers da una noción de autoconocimiento para el propio desarrollo cuando en sus frases expresa: “El cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para

¹⁴¹ *Ibíd.* Pág. 83

reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre”¹⁴² .

A partir de la frase de Carl Rogers puedo decir que el autoconocimiento es una forma de descubrirse a sí mismo a través de sus experiencias.

El autoconocimiento se le conoce también como autoconcepto, éste es “conocimiento de sí mismo”¹⁴³ es conocer la propia naturaleza ¿Cómo soy? ¿Quién soy? ¿Qué me gusta? ¿Qué me disgusta? La finalidad es fortalecer virtudes personales hacia un desarrollo humano y trabajar aspectos negativos de manera constante, con ayuda de las diversas orientaciones.

Lilia Martínez Otero señala “el término autoconocimiento como orientación interna”¹⁴⁴ puesto que el ser humano parte de convicciones propias; es decir, se orienta en relación a su entorno, experiencias, sensibilidad y habilidades. De esta manera al conocer cada aspecto personal se puede evaluar.

El autoconocimiento implica la forma de evaluarnos a nivel personal. Consiste en diferenciar ¿Cuál es mi naturaleza y como me concibo? La naturaleza es la esencia de lo que somos y el como nos concebimos respecto a la propia naturaleza, bajo tres términos: Autoestima, comunicación y dignidad.

¹⁴² ROGERS Carl. *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México 1990, Pág. 105.

¹⁴³ GARCIA Hoz Víctor. *Introducción General a una Pedagogía de la Persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág. 68.

¹⁴⁴ MARTINEZ Otero Lilia. *Autoconocimiento y comunicación humana*. Editorial Universidad Iberoamericana, México, 2003, Pág. 53.

Autoestima

Puede definirse como el sentimiento de aceptación y aprecio de sí mismo. Es una fuerza interna que impulsa a la persona a desarrollarse a poner en práctica sus capacidades de manera que se vaya orientando hacia un equilibrio personal. La autoestima es la importancia de querernos a nosotros mismos.

La autoestima es importante en el autoconcepto, pues es el sentimiento valorativo de nuestro ser y nuestra manera de ser del conjunto de rasgos corporales mentales y espirituales que configuran nuestra persona.

El autoconcepto es la evaluación del valor personal y se desprende de la autoestima. Algunas características son:

AUTOESTIMA O ALTA AUTOESTIMA	BAJA AUTOESTIMA
-Se respeta sí Mismo. -Afronta nuevas metas con optimismo. -Rechaza actitudes negativas.	-Desprecia los propios dones. -No es amable consigo mismo. -Culpa a los demás por sus faltas y debilidades.

El cuadro de la izquierda expresa la autoestima o alta autoestima en el individuo en el cual, presenta características hacia un mejor desarrollo humano. Al mismo tiempo se refleja la virtud de la fortaleza y el amor propio como un potencial que ayuda a dirigir de mejor manera los valores.

Respecto al cuadro de la derecha representa características de una baja autoestima en el cual, genera mayor problema en el desarrollo personal.

1) Interés

2) Sin interés

Cuando existe interés por un desarrollo personal a pesar de la baja autoestima, no puede haber retroceso si el individuo está en busca de ayuda con profesionales que puedan orientar su problema. Por el contrario si no existe interés puede generar mayor estancamiento por lo tanto, la gente externa al individuo tendrá que contribuir para su desarrollo humano.

En la baja autoestima se debilita la fortaleza, mas no desaparece entonces el autoconcepto puede cambiar o bien confundir la propia naturaleza de lo que un individuo es y como se concibe. Es necesario atender este aspecto, como ya mencionaba Maslow “una necesidad humana”.

La autoestima es una causa de las actitudes constructivas en los individuos. Por ello también se necesita el apoyo de los padres, familiares y gente que aprecie al individuo no sólo sintiendo amor hacia el o ella sino comunicárselo y hacérselo sentir, pues la manera en que nos tratan los demás es un reflejo de cómo nos vemos y nos tratamos a nosotros mismos, siendo que la dignidad personal y la comunicación interna pueden sufrir un daño.

“La autoestima sienta sus bases en la infancia, nos enseñan a amarnos o despreciarnos, a ser positiva o negativamente autocríticos¹⁴⁵”.

¹⁴⁵ Ibidem, Pág. 48

Esta es una posible causa de la cual la autoestima es baja. La experiencia de haber sido amados o no por padres o personas mayores significativas en nuestra infancia. La respuesta es que fuimos pocos valorados o respetados como personas a partir de normas rígidas o inflexibles o inclusive sobreprotegidos desvalorando así nuestro poder como personas. Lo mejor en estos casos es buscar una ayuda y ser constante en la ayuda que recibe para lograr nuevamente la autoestima y la persona empiece a quererse más y los demás perciban de inmediato otra nueva energía y el autoconcepto cambie.

La autoestima es la base de la salud mental y si ésta no es sana puede repercutir en la salud física del organismo; es decir, atribuirnos conceptos a nuestra persona que no corresponden.

“La autoestima está irrevocablemente unida a la autoaceptación: la aceptación de nosotros mismos con todas las limitaciones y deficiencias que también nos conforman, sin culpas ni autoreclamaciones por no cubrir un ideal de perfección”¹⁴⁶.

La autoestima indica que seremos capaces de hacer del sufrimiento o del dolor una riqueza para nuestro crecimiento. La autoestima se refiere también a que seremos capaces de trascender los momentos de felicidad hacia un desarrollo humano.

En relación con un mejor desarrollo humano Alejandro Ariza Zárate nos presenta doce estrategias para incrementar la autoestima

¹⁴⁶ Ibidem. Pág. 49

- “1.-Haga un inventario de sus cualidades.
- 2.-Arréglese, vístase bien, no importa la ocasión. Siempre es bueno.
- 3.-Lea libros propositivos y de superación personal.
- 4.-Asista y escuche conferencias motivacionales.
- 5.-Inicie un proyecto.
- 6.-Inicie a un club de personas optimistas.
- 7.-Reúnase con personas entusiastas
- 8.-Escriba una lista de sus victorias pasadas y léalas con frecuencia
- 9.-Evite ver películas de terror, suspenso
- 10.-Hable en público
- 11.- Aprenda del fracaso
- 12.-HAGA ALGO POR ALGUIEN”¹⁴⁷

Es necesario señalar que son estrategias en que el individuo puede seleccionar según sus fines para la construcción de sus proyectos, además de tener la libertad y posibilidad de buscar otras estrategias.

La autoestima es la construcción de actitudes positivas que implica una comunicación interna.

¹⁴⁷ ARIZA Zarate Alejandro. *Nueva conciencia*. Editorial Panorama, México, Pág.60.

Comunicación

La comunicación es la forma de lenguaje en que se proyectan las relaciones humanas. Así mismo se emplea un diálogo interno (con uno mismo) con ayuda del diálogo externo (con los demás) para un mejor autoconocimiento.

El diálogo interno es el análisis personal en el propio pensamiento respecto a las interrogantes ¿Quién soy? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? Para decidir y construir mejor un proyecto de vida.

Nuestros problemas de relación humana empiezan antes de relacionarnos con los demás; es decir, con uno mismo. Al preocuparse por mejorar comunicación se podrá entablar una comunicación más productiva con otras personas.

Éste diálogo interno se da en torno a aspectos como el amor y la soledad.

La comunicación en el amor es importante para la autoestima y aprecio de esta manera damos a entender el valor propio. El amor es el efecto espiritual que fortalece a la persona sea personal, en pareja, familiar o de actividad.

El amor llega a dañarse o crecer según el entorno en que el individuo vive. Entonces afecta o beneficia a la autoestima, para que el individuo perciba su autoconocimiento de manera errónea o cierta.

Cuando el amor llega a dañarse pueden ocurrir dos situaciones distintas: aislamiento o búsqueda de ayuda.

El aislamiento es bien referido a la indiferencia y falta de comunicación consigo mismo, en el cual el individuo puede truncar o continuar truncando el diálogo interno omitiendo posibilidades de superación.

La búsqueda de ayuda se da en función del daño ocasionado respecto al amor. El individuo recurre a otras personas; es decir, al diálogo externo para recuperar y fortalecer el diálogo interno.

En base a esta situación es necesario contar con la tutela de un maestro, programas o consejos para mejorar el dialogo interno. Por ejemplo, la elaboración de un listado respecto a las limitaciones y cualidades personales. En este ejercicio optativo se trata de pedir algún compañero (a) que realice características sobre nuestra persona. La finalidad es diferenciar y comparar en ambas listas las características que nos corresponden y las que no para el autoconocimiento y comunicación consigo mismo (a).

Sin embargo, cuando hay amor hay crecimiento en la comunicación y en la autoestima que conlleva a una autorrealización (desarrollo de la persona). Este crecimiento se da a partir de momentos, lapsos, dentro de las experiencias personales, Carl Rogers lo llama la vivencia del sentimiento “que en realidad consiste en descubrir los elementos desconocidos de sí mismo”.¹⁴⁸

El amor es una vivencia del sentimiento y un aspecto que dirige el diálogo interno pues significa sentir o carecer de afecto solo (a) en compañía. La

¹⁴⁸ CARL Rogers. *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México, 1990, Pág. 108.

soledad concurre al aislamiento o conlleva al individuo a descubrir el amor propio.

Aislamiento, porque el amor propio se llega a dañar en algunas situaciones (en base a problemas con la pareja, enemigos, familiares u otros) y a causar dificultades en el dialogo interno. Se pierde el interés de un autoconocimiento y el intento de continuar descubriendo ¿Quién soy?, hasta ser auxiliado por la gente externa.

Cuando no sucede un aislamiento en la soledad, se descubre el amor propio. El ser humano detecta que las personas son una compañía en el camino de la vida que pueden entrar y salir de escena de acuerdo a las decisiones y circunstancias personales para crear la vivencia del sentimiento. De esta manera en la soledad se crean espacios donde el ser humano tiene un reencuentro con su persona, disfruta de lo que es, empleando su tiempo en actividades que le gustan ya sea deporte, paseos, cultura, cursos, entre otros.

El amor y la soledad son factores importantes en el diálogo interno para el propio autoconocimiento.

El diálogo externo, a diferencia del interno, es la comunicación con otras personas para intercambiar opiniones, haciendo juicio acerca de lo que sienten y quieren o bien transmitir información sobre lo que pienso y quiero.

“La función básica de la comunicación humana es la de desarrollar nuestras relaciones intra e interpersonales del crecimiento de quienes nos rodean y del criterio sano y satisfactorio de nuestras relaciones”¹⁴⁹.

El hombre es comunicativo, participativo, se orienta al otro y en sí mismo para obtener un mayor autoconocimiento. La capacidad de comunicarse amplia nuestras fronteras le da sentido a la vida humana.

El diálogo interno y externo ayuda a tener un mejor criterio personal hacia un desarrollo humano. La comunicación humana se da como una necesidad del hombre para su bienestar social y espiritual.

“La vida misma nos impone no sólo una coexistencia sino una convivencia que nos exige continuamente sincronizar nuestras decisiones con la de los demás”¹⁵⁰.

La vida nos exige relacionarnos con otras personas pues de acuerdo a la pirámide de Maslow, el ser humano tiene necesidades básicas y de crecimiento y al tratar de cubrir estas necesidades, el hombre recurre al dialogo.

“Vigotsky pone en especial énfasis en el papel del lenguaje para reforzar el autocontrol ya que cada vez va uno haciendo más capaz de hablar consigo mismo”¹⁵¹.

¹⁴⁹ MARTINEZ Otero Lilia. *Autoconocimiento y comunicación humana*. Editorial Universidad Iberoamericana, México, 2003, Pág. 104.

¹⁵⁰ GARCIA Hoz Víctor. *Introducción General a una pedagogía de la Persona*. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág. 70.

La comunicación es importante para el autoconocimiento pues en el diálogo las personas pueden apropiarse de fortalecimiento espiritual como la dignidad.

Dignidad

La dignidad es un valor con alto nivel de aspiración en la vida de una persona. De lo contrario puede dignarse; es decir, accede o consiente de lo que otro (a) solicita o quiere. Para entender mejor el concepto de dignidad se elige dos autores con frases distintas, de esta manera se relaciona con el autoconocimiento.

Dignidad	Dignarse
<p>“Si dicen mal de ti con fundamento corrígete de lo contrario ríe”¹⁵² <i>Epicteto</i></p>	<p>“No conozco la clave del éxito, Pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todos”¹⁵³ <i>Bill Cosby</i></p>

La frase señala que si dicen mal de ti con fundamento es preciso corregir. El fundamento es la explicación coherente hacia algún aspecto de nuestra persona. De acuerdo a nuestro autoconocimiento atribuimos o descartamos dicha explicación.

Si la atención es pobre respecto a nuestra comunicación y autoestima es posible confundir nuestro concepto como persona. De lo contrario es posible reírse de lo que nos dicen y no nos corresponde, al saber que quieren jugar con la dignidad de otros.

¹⁵¹ Idem. Pág. 70

¹⁵² ANGEL Real, Francisco J. *500 consejos para enfrentar la vida*. Editorial el camino rojo, México, 2005, Pág. 99.

¹⁵³ Idem.

Respecto a esta primera frase se refiere en saber identificar los errores personales y poder rectificarlos. De esta manera se habla de dignidad aspirar a un mejor desarrollo personal y humano.

La dignidad esta propiamente aliada con la autoestima y comunicación pues al trabajar ambas generan hábitos y ayuda a construir mejores expectativas personales elevando la propia dignidad.

Los hábitos son una forma de elevar la dignidad personal. Un hábito es la disciplina que se impone para ser constante en lo que se quiere lograr. Por ejemplo la comunicación constante para un mejor autoconocimiento.

Así mismo en una segunda frase nos indica pensar que la clave del éxito es querer complacer a todos, el quedar bien, olvidándonos de uno mismo. Significa dignarse, sufrir daños a nuestra autoestima y comunicación que al mismo tiempo daña nuestra dignidad.

Existen muchos casos en que la dignidad de una persona se debilita y se daña. Por ejemplo: la violencia. La investigadora Martha Torres Falcón dice que “la violencia es una conducta humana que busca someter y controlar a otra persona, atropellando su voluntad. Puede ser física, psicológica, sexual y económica”¹⁵⁴

La violencia está vinculada con la desigualdad, diferencias, homicidios, suicidios, violaciones, asaltos, golpes, insultos, entre otros. Finalmente esta

¹⁵⁴ MÈNDEZ Ortiz Ma. Antonieta. *Ser mujer el reto*. Editorial UPN, México, 2004, Pág.14.

forma de dominación y subordinación está inmersa en un sistema de valores y actitudes que reflejan la destrucción de la dignidad hacia otras personas.

Dicho ejemplo no es la única forma de que las personas han de dignarse, pero es un factor que ejerce también en la destrucción de proyectos personales. Por ello, es necesario trabajar en la comunicación y la autoestima para ayudarse a emprenderlos si se han perdido continuarlos.

Un conflicto pone a prueba la fortaleza en la integridad, valores y virtudes.

Por esta razón es importante considerar que si escuchamos el dicho “el trato a otra persona es como se valora” es cierto que la persona lo llega a reflejar, pero no se tiene carta abierta para tratar a otros como tal, si no hay respuesta en perjuicio a nuestra persona.

La dignidad es un aspecto importante para elevar potenciales personales y tener un mayor autoconocimiento.

La autoestima, comunicación y dignidad son factores importantes en el autoconocimiento. Así mismo nos llevan a una mejor autorrealización.

**“Sin una relación, no hay forma
alguna de ser o de llegar a ser”**

Leo Buscaglia

3.2.2. Autorrealización

Según Maslow menciona que la “autorrealización no es únicamente un estado final, sino también un proceso de actualización de las propias potencialidades. La autorrealización significa usar la propia inteligencia”¹⁵⁵.

¹⁵⁵ MASLOW Abraham H. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Editorial Trillas, México, 1990, Pág.60.

La autorrealización es un proceso final y a su vez continuo. Final porque reconcluye un proyecto que se tenía como objetivo demostrando el esfuerzo y logro. Continuo porque implica la actualización del conocimiento, la preocupación y esfuerzo de un nuevo proyecto.

Este concepto es un proceso, es decir, un periodo, y como tal, requiere la preparación difícil y exigente para realizar lo que se quiere lograr a través de la inteligencia.

Piaget menciona que la inteligencia “es una extensión de determinadas características biológicas fundamentales en el sentido de que aparecen allí donde la vida está presente”¹⁵⁶.

Dichas características biológicas a las que Piaget se ha referido son: organización y adaptación. Ambas influyen en la vida del ser humano para autorrealizarse

Organización

La organización es distribuir tiempo, valores, u otros espacios. Todo acto intelectual requiere una forma de organización entre las acciones y conceptos que tenemos. Los actos humanos también están organizados de una manera inteligente para lograr ciertos fines.

¹⁵⁶ FRAVELL John H. *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. Editorial Paidós México, 1995, Pág.62.

Un ejemplo de organización es el siguiente: En el año de 1975 un grupo de jóvenes realizan un taller de verano acerca del crecimiento humano para liberar tensiones y convivir. Comentan: “hablamos unos con los otros acerca de nuestras vidas personales, de nuestros deseos, de nuestros temores y de nuestras fantasías respecto al taller”¹⁵⁷. Quiere decir que para lograr su objetivo, los jóvenes tuvieron que organizar un horario de actividades recreativas, de fiesta, de registro y reunión, de lo contrario no hubiesen cumplido sus expectativas en el taller. Este ejemplo es una forma de autorrealización al concluir el logro y al continuar e iniciar un nuevo proyecto del propio desarrollo humano.

El individuo podrá utilizar la experiencia como medio de autorrealización si se aplica de manera inteligente; es decir, tomar lo conveniente y descartar una próxima vez lo que no funciona.

La forma en que se utiliza la inteligencia se llega a una mejor autorrealización. Ésta significa una organización respecto a las elecciones que nos conducen al desarrollo.

Maslow menciona “la autorrealización significa tomar decisiones como una opción de crecimiento”¹⁵⁸.

Al tomar decisiones, el ser humano puede organizarse en cuanto a las diferentes opciones que tiene según las situaciones que se le presentan.

¹⁵⁷ CARL Rogers. *El poder de la persona*. Editorial Manual Moderno, México, 1980, Pág. 110.

¹⁵⁸ MASLOM Abraham. *La personalidad creadora*. Editorial Kairos, Barcelona, 1971, Pág. 72.

En ocasiones existen errores en la elección, pero siendo consistentes y continuar buscando estrategias para un fin, nos ahorrara tiempo en el proceso de nuestra autorrealización.

¿Quiere decir que todos los seres humanos estamos en un proceso de autorrealización? Si hay procesos que ya se iniciaron y están trabajando estamos en el proceso ya sea de mediano, corto o largo plazo (es el tiempo en que decidimos terminar el proyecto) ya que más adelante se explicara más ampliamente.

Entonces puedo decir que la inteligencia del ser humano se aplica en base a una organización para llegar a una mejor autorrealización y de esta manera adaptarse.

Adaptación

La adaptación es la asimilación de cambiar a cierta estructura, que hará posible acomodarse al ambiente en que se vive. Es un acto de inteligencia.

Piaget ha concebido la adaptación como un proceso que va de la mano con la organización pues al organizarse se da precisamente este proceso de adaptarse a los diversos requerimientos del mundo.

Por ejemplo, una mujer comenta su experiencia de adaptación: “Estoy escuchando tus celos, tu miedo no me gusta recibirlos pero estoy dispuesta a resolverlos contigo porque te amo lo suficiente”¹⁵⁹.

El ejemplo de adaptación pudiera ocurrir de lo contrario, elijo no estar contigo y no porque te permita detenerme. La adaptación es una forma inteligente de llegar a la autorrealización para conseguir objetivos personales.

En ciertas elecciones el ser humano también se autorrealiza cuando llega a sentirse plenamente bien por la decisión que eligió. Entonces la organización y adaptación es una forma inteligente que dirige hacia una autorrealización.

Maslow señala el término “el hombre autorrealizado” para referirse al cosmos entero respecto a experiencias cumbre, naturaleza biológica y el término ser.

- 1) Experiencias cumbre: Son momentos pasajeros de autorrealización de éxtasis.

Las experiencias cumbre son éxitos del mismo proceso, cuando el ser humano acumula un punto a su favor para poder llegar a la realización de algo.

Este tipo de experiencia cumbre son puntos a la realización de lo que se quiere lograr. Generalmente las experiencias cumbre se han dado porque el individuo ha sido constante y organiza sus actividades para tener mayores posibilidades de cumplirse.

¹⁵⁹ Cfr. ROGERS Carl. *Opt. Cit.* Pág. 37.

- 2) Naturaleza biológica: La naturaleza biológica se refiere a la preferencia de sus propias necesidades, capacidades y preferencias, en este caso se requiere ser constante en el autoconocimiento para llegar a una autorrealización.

Dentro de la naturaleza se desprende el término ser.

- 3) Término ser: El término ser se ha dado respecto a tres direcciones:

-*La espontaneidad*. Por ejemplo: aplicar la inteligencia respecto a su naturaleza dada. Son las virtudes que la misma naturaleza ofrece en cada ser y el hombre puede utilizarlos como defensa, ayuda a su persona. Se requiere el autoconocimiento para una autorrealización.

-*Excluir o incluir*. Quiere decir que la persona va a tomar lo conveniente en sí mismo para autorrealizarse y también dejar lo que cree que no puede funcionar en su proceso hacia la realización.

El individuo a través de sus valores elige para su autorrealización. De acuerdo a su percepción del ambiente, conocimiento de sus propias experiencias y orientaciones va construyendo el camino para hacer posible su realización.

- d) *El término ser significa crecimiento y devenir*. El crecimiento y devenir es un fin del hombre, es autorrealizarse para dejar huella con las capacidades y cualidades que la naturaleza lo ha dotado.

Por tanto, el hombre autorrealizado es aquel que tiene un sentido en la vida y que, cuando este sentido pierde fuerza, es necesaria la presencia de otro ser

humano para ayudarlo a autorrealizarse con las virtudes que el mismo posee. La autorrealización es la construcción hacia la realización.

La realización es el resultado del proceso. Es hacer realidad lo que anhelábamos.

Cuando la realización se da por medio de un trabajo constante, es decir, por la autorrealización y se vive experiencias cumbre; el ser humano puede valorar aun más la realización debido al esfuerzo.

Cuando la realización se da por medio de circunstancias, como si hubiesen puesto el premio en la mesa, no significa que no podamos valorar lo que en la vida se nos da, pero tampoco significa que todo lo demás se nos pueda otorgar de la misma forma. Se requiere asegurar las posibilidades de la realización por medio de una autorrealización.

La autorrealización es una lucha. “Luchar es competir con uno mismo. Es tratar de usar y desarrollar todas las fibras de nuestra potencialidad”¹⁶⁰.

Significa hacer el mejor esfuerzo utilizando medios como la organización para lograrlo a través de nuestras potencialidades.

Las potencialidades son nuestras virtudes que a través del autoconocimiento podemos aprovecharlas en nuestra autorrealización, organizando así nuestro tiempo para alcanzar lo que deseamos.

¹⁶⁰ RALPH Rasom. *Los pasos secretos del éxito*. Editorial Diana, México, 1984, Pág.50.

**“Recuerde que nuestra existencia está
hecha de momentos”**

Alejandro Ariza

3.3 Uso del tiempo

Cuando en la vida cotidiana hablamos de tiempo respecto asignar a cada acontecimiento en el que expresamos días, meses, años es decir; la distancia que lo separa entre sí, para hacer uso del mismo.

El tiempo es un ciclo, porque es la medida, la distancia o el intervalo en donde pueden ocurrir cambios hacia el desarrollo, la creación personal, hacia una experiencia, un sentimiento, un suceso, un duelo, entre otros. El ser humano a través de un nuevo ciclo puede proyectar los ciclos pasados por otros mejores. Por ello para entender el uso del tiempo, es necesario comprender el ciclo del ímpetu personal.

El ímpetu es la oposición entre el yo y el ambiente. Es cuando existe una situación en nuestra vida que ya no puede satisfacernos por naturaleza: “Ahí esta el auténtico drama, pero también la verdadera grandeza de nuestra vida”¹⁶¹. Significa; tiene que terminar ese ciclo respecto alguna situación, persona, actividad u otro, que en el momento causará nostalgia por los días que se han estado viviendo y se encontró adaptación. Pero finalmente llega el tiempo de descanso para entrar a un nuevo ciclo.

Este tiempo de descanso implica también un ciclo el reestablecerse hacia un nuevo ciclo, es a lo que se refiere a la grandeza de la vida para la construcción de la misma.

El valor del descanso nos detendrá a analizar la situación para estar mejor capacitados a un nuevo ciclo.

A través del ciclo del ímpetu personal, nos dará la pauta para saber como hemos utilizado nuestro tiempo y como podemos seguir haciendo un buen uso del tiempo respecto a nuestras actividades.

¹⁶¹ MINKOWSKI Eugene. *El tiempo vivido*. Editorial Kairos, México, Pág. 75.

El tiempo se concentra aun más en las actividades del ser humano. “La actividad es una manifestación global del ser viviente que desconoce la descomposición en una multitud de acciones diferentes, dirigida cada una hacia un objetivo preciso. Es un fenómeno esencial de la vida. Todo lo que vive es activo y todo lo que es activo vive”¹⁶².

La actividad es una frontera temporal, es la constante de todos los sentimientos e inclusive el sentido de la vida para muchas personas. De la actividad se desprende la convivencia y la vivencia a quienes conocemos y nos acompañan en los diferentes ciclos para la construcción de nuestra vida. Donde encontramos situaciones diversas.

Para enriquecer el uso del tiempo Winston Stephane nos presenta ocho formas de ahorrar el tiempo. Este tipo de estrategias nos ayudara a organizar y proyectar mejor nuestras actividades en la vida.

- “1.-Trueque
- 2.-Uso de servicios
- 3.-Matar dos pájaros de un tiro
- 4.- Uso de pequeños periodos de tiempo
- 5.-Planear con anticipación
- 6.-Recursos de interés mancomunado
- 7.-Fusionar diferentes labores
- 8.-Tecnología”¹⁶³.

¹⁶² Ibidem, Pág. 79.

¹⁶³ STHEPANE Winston. *Organización.* . Editorial Diana, México, 1982, Pág.43.

Trueque

Es una forma de intercambiar labores con alguna otra persona, de manera que se puede realizar una actividad con mayor rapidez y ahorrara tiempo para participar en otras actividades o un descanso.

Uso de servicios

Es una manera de confiar en las personas expertas o bien dedicadas a alguna actividad para solicitar los servicios a domicilio. De esta manera es un auxiliar en el tiempo de nuestra vida.

Matar dos pájaros de un tiro

Significa planear pequeños proyectos. Por ejemplo: mientras hierve el agua repaso exposición de alguna clase, conferencia o cuento. Así mismo ya no se tendrá que disponer de mayor tiempo.

Planear con anticipación

La anticipación es un factor importante, ya que permite realizar actividades con tiempo y no realizarlas en el momento menos indicado: tiempo limitado. Por ejemplo elegir la ropa del día siguiente, preparar comida etc.

Recursos de interés mancomunado

Es el tiempo de organizar de planear actividades con resultados fructíferos inclusive un viaje, una excursión, ya que todo requiere un orden para tener mayores posibilidades de tener buenos momentos.

Fusionar diferentes labores

Cuando la actividad se vuelve intolerable es necesario despejarse. Tan sólo ir de compras a la tienda, ayudaremos a nuestra mente. Es un pequeño tiempo de ayuda en las actividades. Una forma es dejar algún mensaje en la contestadora vía telefónica y darnos ese tiempo de descanso para un mayor rendimiento en la labor que estamos desempeñando.

Tecnología

Es utilizar todos los aparatos posibles que ayuden en alguna labor para facilitar el menor tiempo en las actividades. Por ejemplo hacer uso del microondas, de la aspiradora, de la calculadora, entre otros.

El buen uso del tiempo se dará de acuerdo a las metas que el ser humano pueda trazarse.

“No pongas en duda que un pequeño grupo de ciudadanos preocupados y comprometidos puedan cambiar al mundo; de hecho es lo único que lo ha cambiado”.

Margaret Mead.

3.4 Metas a corto, mediano y largo plazo

Las metas son el tiempo en que un individuo decide ocupar para realizar algo.

Víctor Frankl dice que “las metas dan sentido a la vida”¹⁶⁴. Éstas se mantienen activamente con impulso y entusiasmo. Si se tiene una meta los obstáculos se convertirán en retos, los tropiezos en oportunidades de superación. Nietzsche expresa “lo que no me mata me hace más fuerte”¹⁶⁵. Dicha frase es un sentimiento de reto para continuar y conseguir metas.

Por lo tanto una meta en el camino, es también un sentido de vida y un impulso en el buen uso del tiempo.

¿Cómo surgen las metas? Surgen del interior. Las personas pueden ayudar a otros, en ayudarse así mismos. Mientras no se prenda la llama de la motivación en la persona, nadie podrá ayudarla a tener metas. Es necesaria la disposición en uno mismo.

“El hombre que sabe para qué y porque vive, podrá enfrentar con valor casi cualquier obstáculo o también el hombre que tiene un para que, siempre hallara un como”¹⁶⁶.

El ser humano que tiene metas, puede encontrar respuestas o sentido en los acontecimientos y actividades de su vida. La meta tendrá que ir acompañada de un objetivo indicando el porque y para que de lo contrario la meta en sí no cubre todos los aspectos hacia un desarrollo personal. Otro de los aspectos que tendrá que ir acompañada es una actitud positiva.

¹⁶⁴ GARCIA Dubus, Luis. Tiene usted mentalidad de éxito. Editorial Diana, México, 1980, P.p. 5-90

¹⁶⁵ Idem.

¹⁶⁶ Ibidem. Pág. 29

La actitud es el proceder de una persona que transmite y refleja en el ambiente que lo rodea. De esta manera si la actitud es positiva va a generar mayores posibilidades y oportunidades para lograr la meta que el individuo se ha propuesto en menor plazo.

Las metas tienen cortos, medianos y largos plazos según las actividades y los intereses.

El doctor David Campbell que las metas pueden clasificarse en:

“Micro-metas

Mini-metas

Metas a corto plazo

Metas a mediano plazo

Metas a largo plazo”¹⁶⁷

Una micrometa es el plazo pequeño que el individuo se propone a realizar en los próximos quince minutos o máximo una hora. Por ejemplo: Yesenia decide leer un apartado de su libro para iniciar un nuevo proyecto respecto a valores humanos, dedicando cuarenta y cinco minutos, tiempo invertido que tiene gran influencia para caminar hacia las metas mayores.

Así mismo Yesenia decide ocupar diariamente cuarenta y cinco minutos durante un mes para poder iniciar una propuesta en base a lo leído. Entonces estamos hablando de una mini-meta.

Las micro metas y minimetas son parte de un corto plazo.

¹⁶⁷ Ibidem. Pág. 142.

Las metas a corto plazo son aquellas que se ejecutan en un periodo que va desde un mes hasta un año. Éstas permiten forjar el trabajo constante y se realizan de acuerdo a las circunstancias para que finalmente puedan alcanzar el objetivo que se han propuesto.

Posteriormente hay proyectos que de acuerdo al trabajo que implica deciden realizar un proyecto a mediano plazo.

Las metas a mediano plazo son aquellas que se proponen lograr en los próximos cinco años. Por ejemplo:

“Se perfectamente lo mucho que me convendría para progresar en mi profesión dominar otro idioma. Por tanto voy a averiguar enseguida en que instituto puedo inscribirme (micro-meta); voy a estar asistiendo allí ya, antes de 30 días (mini-meta); y me doy a mi mismo desde este momento tres años, (o dos o cuatro) para haber terminado” (meta a mediano plazo)”¹⁶⁸.

Las metas a mediano plazo permiten trazarse proyectos que implican mayor tiempo, pero se considera como un límite es decir; como ayuda para realizarlo lo más pronto posible.

Así mismo, las metas a largo plazo son aquellas que requieren de mayor tiempo que un mediano plazo, parecieran como ilusiones ya que en el curso de la vida pueden presentarse otros factores que lo cambie o modifique.

¹⁶⁸ Ibidem, Págs. 144-145

Las metas a largo plazo ayudarán a tener el hábito de organización en lo que queremos en la vida.

Las metas a largo plazo son aquellas concernientes al estilo de vida que un individuo desea vivir. Por ejemplo el tipo de familia que desea tener, la ciudad en que desea vivir, o bien la situación en general en que un individuo quiere vivir.

Las metas a corto, mediano y largo plazo marcan el tiempo y determinan los ciclos en el proyecto de vida del ser humano.

**“No hay nada noble en ser mejor que otros.
La verdadera nobleza es ser superior en lo que
antes eras”**

Samuel Jhonson

CAPÍTULO IV

EL PROGRAMA COMO PROPUESTA ORIENTADORA EN EL PROYECTO DE VIDA

4.1 La orientación desde el modelo de intervención por programas

En el capítulo anterior se mencionan diversas concepciones de orientación. Así pues, es la intervención en las decisiones de la vida; es decir, consiste en desarrollar potenciales del ser humano. De esta manera la orientación también contribuye para guiar a los individuos en crear y continuar un proyecto de vida no idealizado sino sistematizado.

Un proyecto de vida sistematizado es aquel que no sólo permanece en el pensamiento de lo que se quiere realizar, es buscar diversas alternativas profesionales que conduzcan a la persona a un proceso vital de acuerdo al autoconocimiento. Es buscar las posibles herramientas. Por ejemplo: cuadros de actividades a diferentes plazos, que permitan plasmar los proyectos personales e integrarlos a uno general: el proyecto de vida.

Los jóvenes adultos de octavo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional es una población que esta a punto de egresar , teniendo un proyecto de vida idealizado para muchos, no idealizado puede existir en algunos y para otros sistematizado. Una buena opción es esta última, puesto que implica un proceso: forja desde la idealización hasta lo último, llevarlo a la práctica.

Es necesario que la orientación actúe e intervenga en esta población, para elevar la formación académica y personal de forma sistematizada. Así pues, los alumnos de la UPN al egresar podrán contribuir de mejor manera en su campo de trabajo y proporcionar mayor calidad de organización y creatividad.

¿Cómo se puede tener un proyecto de vida en forma sistematizada? a través de una propuesta como el programa. García Hoz define el programa como “expresión previa ordenada y detallada”¹⁶⁹ es un instrumento de organización y a su vez de necesidades educativas.

Así mismo la necesidad de orientación en jóvenes adultos de séptimo semestre de la UPN requiere de una propuesta para continuar un proyecto de vida; se trata de un programa respecto a un curso taller.

A través de un curso taller de sesiones cortas se podrá orientar a los jóvenes adultos a tener presente su proyecto de vida e invitar a continuarlo de manera sistematizada. Entonces el programa tendrá que apoyarse formalmente de un modelo, ya que éste es un paradigma; es decir, un conjunto de información o

¹⁶⁹ GARCIA Hoz, Víctor en: Rother Amengual, Bartolomé. *El proceso programador en la escuela*. Editorial Escuela Española, Madrid, 1985, Pág.25.

datos agrupados, cuadros, gráficas para expresar alguna idea o pensamiento en relación a la enseñanza- aprendizaje.

El modelo de intervención por programas propicia elementos de organización para ayudar a cubrir expectativas de los jóvenes adultos. Se trata de un modelo de prevención desarrollo e intervención social respecto a las actividades que el ser humano realiza diariamente para su propio desarrollo.

Este modelo orienta las actividades del desarrollo curricular para cubrir la planificación sistemática en la programación que ayude a guiar a los individuos en sus proyectos y optimizar su proceso educativo.

En esta intervención que es el programa, se requiere plasmar la colaboración de los orientadores hacia los alumnos, para propiciarles herramientas o métodos que ayuden a la construcción o continuación en proyectos de vida.

A través de este modelo se podrá establecer objetivos globales, en este caso del curso taller. Ello es para alcanzar la meta deseada que es, la ayuda en los jóvenes adultos a construir y continuar proyectos de vida de forma sistematizada, en relación a su proceso de formación académica.

Un modelo de intervención por programas como el de Morrill se requiere en el proyecto de vida de esta población, ya que consiste en el análisis de la orientación que combina tres dimensiones: destinatarios, propósitos y métodos.

Los destinatarios. Pueden ser individuos ya sea individualmente en pequeños grupos, asociaciones, organizaciones, escuela, comunidades, profesionales; es decir, con quienes se tiene la tarea importante de orientar para la vida.

Los destinatarios son los jóvenes adultos de séptimo semestre de la UPN.

Propósito o finalidad de la intervención orientadora. Ésta puede ser correctiva, preventiva y de desarrollo; es decir, para optimizar el desarrollo integral o la realización personal, ya que en esta última se centra la finalidad de la población jóvenes adultos de séptimo semestre de la UPN.

El propósito es de un desarrollo personal y social para la realización de los destinatarios ya mencionados.

Método de la intervención orientadora. Los métodos se dividen en: servicio directo (atención individual o en grupo) consulta y capacitación (intervención indirecta a través de otros profesionales) y medios tecnológicos (intervención orientadora por televisión u otro).

El método que se utilizará para esta población es servicio directo, pues el propósito es respecto a un desarrollo personal y social en los destinatarios: jóvenes adultos de séptimo semestre de la UPN, ya que se trata de un programa orientado por sesiones cortas, siendo un análisis personal que se comparte a nivel grupal respecto a la principal pregunta: ¿Cómo ha influido el producto de la carrera en el proyecto personal de vida?

Así, en base a este modelo descriptivo y analítico se puede elaborar un programa de orientación que contemple éstas tres dimensiones, cuyo propósito abarque el desarrollo a la realización personal compartiendo el análisis de manera grupal.

4.2 Propuesta de programa para apoyar el diseño de un proyecto de vida en jóvenes adultos.

Presentación

El taller proyecto de vida, es un espacio de reflexión para abordar y compartir temáticas sobre el desarrollo personal y social del ser humano. Así mismo, los jóvenes adultos de la UPN han tenido una educación (formal, no formal e inclusive informal) y tienen la importante tarea de cuestionar sobre ¿Qué enseñanzas y aprendizajes durante la carrera, fortalecen aun mas el proyecto personal de vida? ¿Cuáles no? y ¿Cómo se pueden continuar fortaleciendo?

El taller consiste en reconocer y desarrollar los propios potenciales que pueden no sólo fortalecer, sino mejorar la construcción de un proyecto de vida. El taller se lleva a cabo con la guía de un orientador bajo una intervención psicopedagógica constructivista; apoyándose de concepciones de teóricos como Vigotsky, Víctor García Hoz, entre otros.

El objetivo central es brindar a los jóvenes adultos un curso taller respecto al proyecto de vida de forma sistematizada. La calendarización se lleva a cabo en el mes de Abril del semestre en curso. El programa consta de diez sesiones con duración de veinte horas, las cuales se dividen en tres unidades. Cada unidad tiene un objetivo en específico para el desarrollo del mismo.

En la primera unidad se presenta un panorama general sobre la construcción personal de vida.

En la segunda unidad se realiza una integración de las orientaciones que han dado relevancia en las actividades diarias de la vida personal, así como las estrategias que se tuvieron para lograr éxitos.

En la tercera unidad se genera una reflexión de los aprendizajes que se obtuvieron en la máxima escolaridad ¿Cómo concibo ahora el proyecto de vida? ¿Cómo se puede tener un seguimiento? Así mismo el diseño de un proyecto de vida se vislumbra como producto final del trabajo desarrollado, con fines de evaluación.

UNIDAD I “Construir la vida”

Sesión 1

Objetivo: Proporcionar un panorama general respecto a la historia y naturaleza humana, para comprender su desarrollo y la construcción de vida personal.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Historia humana</i>	Explicar: La historia humana comienza a partir de que el hombre cuestiona sobre su naturaleza y vida.	Exponer aportaciones y comentarios.	-Block -Láminas	CHAVÈZ Calderón Pedro. “ <u>Historia de las doctrinas filosóficas</u> ”. Editorial Pearson, México D.F, 1990, P.p. 149-152.	Tomar en cuenta que la aportación se apoye de concepciones teóricas humanistas.	30`
<i>Naturaleza humana</i>	Presentación de un video en relación con los aportes de Vigotsky, al considerar la naturaleza del hombre como producto del desarrollo histórico.	Realizar un comentario escrito respecto a la filosofía de las personas, en relación a la historia y naturaleza humana.	-video (squesh de películas desde puntos de vista cultural, social, biológico, religioso sobre la historia y naturaleza humana).	VIGOTSKY en: GARCIA González Enrique. “ <u>La construcción histórica de la psique</u> ”. Editorial Paidos, México D.F, 1990, P.p.149-152	El argumento escrito tendrá que construirse a partir de las concepciones de Vigotsky.	60`
<i>Filosofía personal de la naturaleza humana</i>	Proporcionar pregunta al terminar actividad del alumno. Desde mi punto de vista filosófico ¿hacia donde considero que se dirige la humanidad? ¿Qué propuestas daría?	Contestar de manera escrita ¿Desde que punto de vista concibo la naturaleza humana?	-Block -Pluma	CARL Rogers. “ <u>El proceso de convertirse en persona</u> ”. Editorial Paidos, México D.F, 1990, Pág.149-152.	Relación entre ambas respuestas	30`

Observaciones: _____

UNIDAD I “Construir la vida”

Sesión 2

Objetivo: Generar un análisis de la vida personal, a fin de proporcionar elementos de reflexión en la construcción vital.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACION	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Historia de vida</i>	Proponer equipos para que el alumno lea, analice y discuta la lectura en base a la sesión anterior.	Analizar la lectura respecto la historia de vida, a fin analizar y relacionar los aportes con la sesión anterior .	-Lectura de Gimeno Liliana, P.p. 43-59.	GIMENO Liliana. “ <u>La vocación una creación</u> ”. Editorial JVE, 1999, Argentina, P.p. 43-59.	Crítica constructiva en base a la lectura	30`
<i>La historia de mi vida</i>	Retomar los “saltos en el desarrollo humano” que aporta Vigotsky.	Realizar una breve biografía con el fin de describir la propia historia de vida.	- Fotografía o copia -Block -Plumas	VIGOTSKY en: García González Enrique “ <u>La construcción histórica de la psique</u> ”. Editorial Trillas, México D.F, 2000, Pág. 104.	Tomar en cuenta la biografía desde un sentido humanista	30`
<i>El sentido de Historia humana</i>	Señalar la importancia; el sentido de las historias de vida no es acumulativo sino constitutivo.	Interpretar y participar respecto a la frase de Frances Torralba.	-Block - Pluma	TORRALBA Frances “ <u>Pedagogía del sentido</u> ” Editorial PPC, Madrid, 1999, Pág. 56.	La reflexión tendrá que ser constructiva y de enfoque humanista.	30`
<i>El sentido de mi historia</i>	Aplicar un cuestionario ¿Qué sentido tiene mi historia? ¿Hacia donde se proyectan? ¿Cómo se dibuja el futuro de mi vida personal?	Analizar y contestar un cuestionario.	- Block - Pluma.	TORRALBA Frances “ <u>Pedagogía del sentido</u> ” Editorial PPC, Madrid, 1999, Pág. 57	Tomar en cuenta si se mencionan proyectos personales en el sentido de historia personal.	30`

Observaciones: _____

UNIDAD I “Construir la vida”

Sesión 3

Objetivo: Rescatar estrategias de logro en los proyectos personales y el proyecto de vida para trascender

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Proyectos de historia</i>	Generar la dinámica de equipos para que el alumno lea, analice y discuta la lectura.	Analizar la lectura respecto a los proyectos de una historia de vida.	-Lectura Gimeno Liliana P.p.43-59	GIMENO Liliana. “ <u>La vocación una creación</u> ”. Editorial JV, 1999, Argentina, Pág. 73-81.	Tomar en cuenta una crítica constructiva así como aportes humanistas	30`
<i>Proyectos de mi historia</i>	Explicar: los proyectos conforman el proyecto de vida.	Escribir tres proyectos personales importantes de la vida y anotar las estrategias que se utilizaron para lograrlo.	-Block -Lápiz -Pluma	GARCIA Hoz Víctor “ <u>Introducción general a una pedagogía de la persona</u> ”. Editorial Rialp, Madrid, 1993, pàg. 229	Evaluar a través de tiempo limite, para resaltar los proyectos realmente importantes	30`
<i>Proyecto de vida</i>	Explicar la importancia y la utilidad de tener un proyecto de vida no sólo idealizado sino sistematizado.	Realizar una línea del tiempo sobre el proyecto personal de vida tomando en cuenta las diferentes etapas de la vida.	-Tres hojas de colores claros tamaño carta. -Regla -Pluma	GARCIA Hoz Víctor. “ <u>Introducción General a una pedagogía de la persona</u> ”. Editorial Rialp, Madrid, 1993, P.p. 208-212.	En la línea del tiempo se tomara en cuenta la organización y claridad del mismo.	30`
<i>Trascendencia</i>	Explicar la trascendencia en base a las concepciones teóricas de Maslow.	Señalar en la línea del tiempo las fechas que han mayor trascendencia en el proyecto de vida.	-Plumones tonos claros	ABRAHAM Maslow. “ <u>La amplitud potencial humana</u> ”. Editorial trillas, México D.F, 1990, Pág. 259-268.	Evaluar con tiempo al señalar la trascendencia. La finalidad es tener logros con mayor claridad.	30`

Observaciones: _____

UNIDAD 2 “La vida en una formación”

Sesión 4

Objetivo: Retomar diversas concepciones y vivencias de orientación para continuar trascendiendo en la vida humana.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Orientar para trascender</i>	Explicar: Las mejores orientaciones proyectan la trascendencia.	Considerar las mejores orientaciones de su vida enumerando del 1 al 10 según su importancia.	-Acetatos -Plumones -Block -Plumas	ABRAHAM Maslow. “ <u>La amplitud potencial de la naturaleza humana</u> ”. Editorial trillas, México D.F, 1990, P.p. 259-268.	Delación de la trascendencia con la importancia en las orientaciones.	20´
<i>Orientar para la vida</i>	Explicar: La orientación para la vida, parte de ambitos educativos (familia, amigos, escuela, etc)	Respecto al ejercicio anterior escribir en cada numero, el ámbito educativo que se llevo a cabo dicha orientación.	-Acetatos -Plumones -Block -Plumas	GARCIA Hoz Víctor. “ <u>Introducción General a una pedagogía de la persona</u> ”. Editorial Rialp, Madrid, 1993, P.p. 207	Relación de la Trascendencia con las Orientaciones de ambitos educativos.	20´
<i>Orientación educativa</i>	Rescatar conceptos de orientación para guiar la vida de los individuos.	En base al ejercicio anterior , anotar que ámbitos requieren de mayor atención para encontrar equilibrio en la construcción de vida y por que	-Acetatos -Plumones -Block -Plumas	VELAZ de Medrano Ureta Consuelo. “ <u>Orientación e intervención psicopedagógica</u> ”. Editorial Ajibe, Malaga, 1998, Pág. 37.	Argumentación constructiva.	20´
<i>Orientación escolar</i>	Explicar: la orientación escolar genera cambio en la instrucción y en el individuo.	Realizar una representación por equipos sobre la orientación escolar.	-Acetatos -Plumones -Block -Plumas	LAZARO Ángel J. Asensio. “ <u>Manual de orientación escolar y tutoría</u> ”. Editorial Nancea, 1987, Madrid, P.p. 14-17.	Creatividad respecto a la vivencia.	60´

Observaciones: _____

UNIDAD 2 “La vida en una formación”

Sesión 5

Objetivo: Abordar concepciones teóricas de orientación y fomentar la participación grupal respecto a un desarrollo humano.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Orientación vocacional y ocupacional</i>	Explicar concepto y necesidad de una orientación vocacional.	Leer la lectura “Los estudios de informática” y realizar un análisis respecto a la orientación vocacional.	- Lectura “Los estudios de Informática”	ALVAREZ Rojo Víctor. “ <u>El futuro profesional de nuestros hijos</u> ”. Editorial EOS, Madrid 1999, P.p.126-127.	Tomar en cuenta el análisis desde un criterio pedagógico.	50`
<i>habitus</i>	Resaltar: Los esquemas (creencias, procedimientos, interiorización) posibilita la participación de campo.	Dibujar el contorno de la mano y plasmar las opciones cercanas que no se eligieron en una profesión y por que.	-Block -Colores - Pluma	AGUILAR García Virginia. “ <u>Sistematización de una experiencia análisis y propuesta</u> ”. Tesis de maestría, UNAM, 2002, P.p. 52-56.	Organización en cuanto a la distribución de opciones según la importancia.	40`
<i>Orientación profesional</i>	Proporcionar el concepto y fomentar la participación grupal.	Contestar a partir del habitus ¿por que elegiste la carrera que cursas?	-Block -Pluma.	RODRIGUEZ Maria Luisa. “ <u>Orientación educativa</u> ” Editorial CEAC, México D.F, 1991, Pág. 68.	Criterio educativo desde un enfoque humanista.	20`
<i>Orientación para el desarrollo humano.</i>	Explicar la importancia de una orientación para el desarrollo humano.	Anotar tres palabras clave para el propio desarrollo profesional.	Block.	LOPEZ de Llergo Ana Teresa, As-Pe Armella Virginia. “ <u>Valores, actitudes y hábitos</u> ” Editorial limusa, México D.F, 1999, Pág. 7.	Explicación personal y argumento constructivo en la elección de palabras.	10`

Observaciones: _____

UNIDAD 2 “La vida en una formación”

Sesión 6

Objetivo: Propiciar actividades para tener una mejor autorrealización a partir de un autoconocimiento

Distribución de tiempo y creatividad.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACION	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Autoconocimiento</i>	Proponer una actividad de conocimiento personal en base a la autoestima, dignidad y comunicación.	Elaborar una silueta humana describiendo características personales en base a (autoestima, comunicación y dignidad)	-2 pliegos de papel bond blanco -Plumones -Plumas	MARTÍNEZ Otero Lilia. “ <u>Autoconocimiento y comunicación humana</u> ”. Editorial Universidad Iberoamericana, México D.F, 2003, Pág.53.	Tomar en cuenta creatividad y organización.	30`
<i>Autorrealización</i>	Señalar la importancia de un Autoconocimiento para que el individuo se autorrealice de mejor manera.	A partir del propio autoconocimiento señalar virtudes y anotar ventajas que podemos sacar en base a los defectos.	-Block -Plumones	MASLOW Abraham H. “ <u>La amplitud potencial de la naturaleza humana</u> ”. Editorial trillas, México D.F, 1990, Pág. 60	Evaluar argumento constructivo con un enfoque humanista.	30`
<i>Orientación personal</i>	Orientar el desarrollo personal de los alumnos a través de la creatividad.	Escribir diversas formas de organizar las actividades diarias.	-Block -Pluma	GARCIA Hoz Víctor. “ <u>Introducción General a una pedagogía de la persona</u> ”. Editorial Rialp, Madrid, 1993, Pág. 228.	Tomar en cuenta creatividad.	30`
<i>Metas a corto, mediano y largo plazo.</i>	Explicar las diferentes metas para continuar un proyecto de vida.	Reflexionar sobre las metas personales a futuro desde un ámbito familiar profesional y personal.	-Hojas de colores -plumas -plumones	GARCIA Dubus Luis. “ <u>¿Tiene usted mentalidad de éxito?</u> ”. Editorial Diana, México D.F, 1980, Pág. 142.	Argumento constructivo y humanista	30`

Observaciones: _____

UNIDAD 3 “El proyecto de vida en base a una formación”.

Sesión 7

Objetivo: Generar la inquietud de plantear metas en las actividades, para lograr proyectos de una forma sistematizada con el fin de una mejor organización y realización de los mismos.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Metas a corto plazo</i>	Proponer la agenda semana como una posible herramienta en metas a corto plazo.	Plasmar las actividades de la semana próxima, diseñando una agenda.	-Block -Regla -Plumones	JIMENEZ Ortega José, González Torres Juan. “ <u>Técnicas de estudio para bachillerato y Universidad</u> ”. Editorial Alfaomega, México D.F, 2004, Pág.31.	Evaluar organización y claridad del diseño	30´
<i>Metas a mediano plazo</i>	Proponer un cuadro sinóptico; dividiendo actividad, meta y fecha para lograr la o las metas en mediano plazo.	Realizar un cuadro sinóptico de sus metas a mediano plazo tomando en cuenta los diferentes ambitos.	-Block -Pluma -regla y colores	CASTAÑEDA Jiménez Juan. “ <u>habilidades académicas</u> ”. Editorial Mc GRAW-HILL México D.F, 1999, Pág. 69.	Evaluar organización Y claridad del diseño.	40´
<i>Metas a largo plazo</i>	Proponer un diseño de pirámide para plasmar metas a largo plazo.	Diseñar una pirámide con rectángulo, en cada uno especificar: meta, fecha de logro, estrategia de logro y lugar que se llevara a cabo.	-Block -Pluma -Regla y colores	GARCIA Dubus Luis. “ <u>¿tiene usted mentalidad de éxito?</u> ”. Editorial Diana, México D.F, 1980, Pág. 242	Evaluar organización y claridad del diseño.	30´
<i>Circunstancias en las metas</i>	Exponer: “las circunstancias Pueden modificar planes y Proyectos.	Pregunta a reflexionar. Si hay circunstancias en la vida ¿Será necesario realizar proyecto de vida.	- Block -Pluma	CHAVEZ Calderón Pedro. “ <u>Historia de las doctrinas filosóficas</u> ”. Editorial Pearson, México D.F, 1990, P.p. 209.	Tomar en cuenta argumentos constructivos para un desarrollo humano	20´

Observaciones: _____

UNIDAD 3 “El proyecto de vida en base a una formación”.

Sesión 8

Objetivo: Relacionar la enseñanza-aprendizaje de la formación profesional como elemento académico para continuar construyendo un proyecto de vida

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Enseñanza-aprendizaje que trasciende en la profesión</i>	Señalar la utilidad de una formación profesional hacia un proyecto de vida.	Anotar enseñanza-aprendizaje que trascendieron en los dos primeros años de la profesión.	-Block -Cartulinas -plumones	-PIERRE Mahieu. “ <u>trabajar en equipo</u> ”. Editorial siglo veintiuno, México D.F, 2002, Pág. 20.	Evaluar argumentos educativos de manera constructiva.	30´
<i>Vivencias en la profesión</i>	Invitar a realizar una representación de las vivencias en tercer año de la profesión.	Representación de enseñanza-aprendizaje del tercer año en la profesión.	-Pizarrón -Gis	MARTIN López Calva. “ <u>Dinámica de grupos en el aula</u> ”. <u>Una perspectiva humanística</u> Editorial trillas, México D.F, 2000, P.p.53-56.	Tomar en cuenta la creatividad y contenidos pedagógicos.	30´
<i>Vocación profesional</i>	Indicar: el campo continua Conduciendo a la vocación	Contestar ampliamente ¿Cuáles son los motivos en la elección de tu campo?	-Block -Pluma	JEANGROS Edwin. “ <u>Orientación vocacional y profesional</u> . Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1959, P.p.11-14.	Tomar en cuenta en la respuesta, las orientaciones académicas	30´
<i>El presente en la profesión</i>	Propiciar la comunicación en tríos y de manera grupal sobre las ventajas y desventajas actuales en la profesión.	Comentar ventajas y desventajas en mi formación actual. Plantear soluciones y propuestas	-Block -Pluma	JEANGROS Edwin. “ <u>Orientación vocacional y profesional</u> . Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1959, P.p.20.	Tomar en cuenta Propuesta de enfoque Psicopedagógico.	30´

Observaciones: _____

UNIDAD 3 “El proyecto de vida en base a una formación”.

Sesión 9

Objetivo: Propiciar la organización como elemento importante en las dificultades de formación y continuación de actividades.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Reflexión en mi formación</i>	Plantear la necesidad de orientación en base a la elección.	Reflexionar y contestar ¿comenzaste la tesis y el servicio social. analizar por que.	-Block -Plumas	ERWIN Jeangros. “ <u>Orientación vocacional y profesional</u> ”. Editorial kapelusz, Buenos Aires, 1959, P.p. 11-28.	Evaluar el análisis reflexivo en base a las concepciones teóricas anteriormente mencionadas.	20`
<i>Dificultades en mi formación</i>	Proponer la frase de Vigotsky en cuanto a las dificultades de formación “el aprendizaje organizado se convierte en desarrollo mental...”.	Anotar dificultades respecto al proyecto de tesis y servicio social. Analizar por que.	Block -Plumas	VIGOTSKY en: Castorina José Antonio “ <u>Piaget-Vigotsky: contribuciones para replantear el debate</u> ”. Editorial Paidós, México D.F, 1996, Pág. 20	Tomar en cuenta los aportes de Vigotsky en el análisis personal	20`
<i>Enseñanza-aprendizaje extracurricular</i>	Propiciar la importancia de la enseñanza extracurricular en la UPN a partir de la propia cultura.	Comentar y anotar ¿Cómo he aprovechado las enseñanzas extracurriculares en la UPN? ¿Cuáles han sido? ¿para que?	-Block -Plumas	MARTÍNEZ García Jerónimo “ <u>Las razones de la educación</u> ”. Editorial limusa, México D.F, 2000, P.p.301-302.	Análisis respecto a un enfoque constructivo.	20`
<i>Emprender un proyecto</i>	Proponer un nuevo proyecto en base a las dificultades y metas de la propia formación.	Plantear un nuevo proyecto personal y ¿en que consiste.	Block -Plumas	PALLADINO Enrique. “ <u>Como diseñar y elaborar proyectos</u> ”. Editorial Espacio, Buenos Aires, 1999, Pág. 27.	Evaluar: tomar en cuenta metas a plazos dentro de proyecto.	60`

Observaciones: _____

UNIDAD 3 “El proyecto de vida en base a una formación”.

Sesión 10

Objetivo: Propiciar la realización del diseño de un proyecto de vida personal, con el fin de emprender nuevas expectativas hacia el futuro.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES		RECURSOS	BIBLIOGRAFIA	EVALUACIÓN FINAL	DURACION
	Orientador	Alumno				
<i>Diseño de un proyecto de vida</i>	Invitar a diseñar un proyecto de vida personal, tomando en cuenta todos los elementos del curso taller. Destacando así, la creatividad para un desarrollo humano	Diseñar el proyecto de vida personal.	-Block -plumas -lapiz	A partir de las concepciones teóricas de los autores anteriormente citados o bien autores que conlleven concepciones del proyecto de vida.	Actividad Tomar en cuenta: *Concepciones Teóricas: 20% *Contenidos del curso taller: 20%	2 hrs.
					*Retomar ámbitos educativos (familia, escuela, amigos, etc.) 30%	
					* Diseño del Proyecto de vida: 50%	

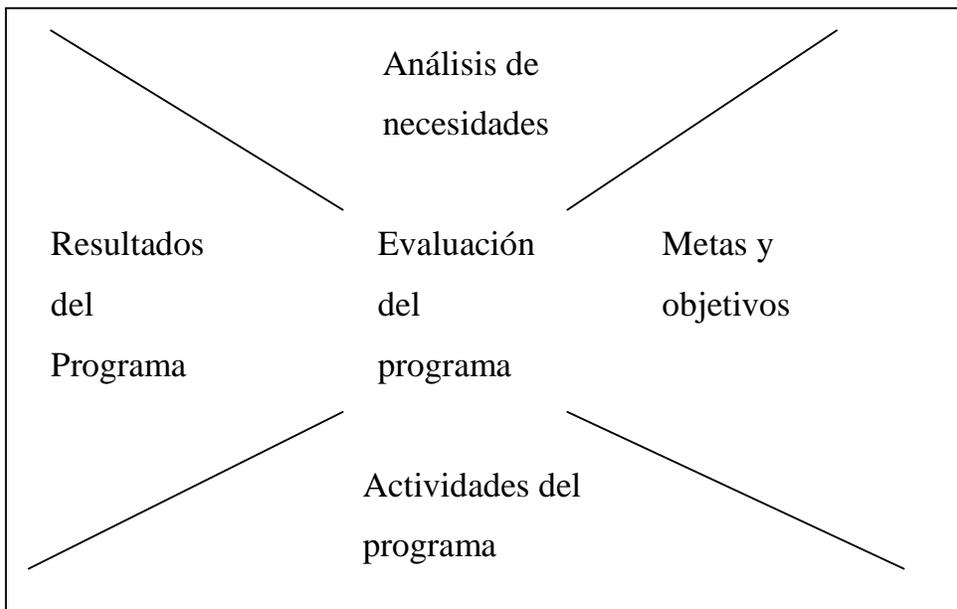
Observaciones: _____

Reflexiones sobre el programa

El programa como propuesta de un curso taller, es una herramienta útil de organización para tener un proyecto de vida sistematizado.

En base a una necesidad de orientación en jóvenes adultos, se requiere afirmar que un curso taller de esta naturaleza se orienta hacia un aprendizaje significativo.

De acuerdo a la evaluación de programas de orientación e intervención psicopedagógica, puedo decir que desde el modelo de Sanz Oro el programa del curso taller cubre las siguientes áreas:



Fuente: La evaluación como núcleo de un programa (Sanz Oro, 1996, Pág. 65).

Este modelo de evaluación nos expresa un proceso que comienza desde un análisis y valoración de necesidades; es decir, la problemática en la institución, en este caso los jóvenes adultos de la UPN, respecto a la elección de sus actividades actuales y futuras en base a la formación.

Tener como meta y objetivo la satisfacción del programa, con bases teóricas vistas durante la profesión y a la vez una guía de orientación desde una corriente humanista.

El diseño del programa, plasma la estructura para señalar y proponer las actividades del curso taller. Así mismo los jóvenes adultos, tienen una herramienta no única sino una estrategia mas para llevar a cabo un estudio autodirigido.

La necesidad del programa como propuesta en un proyecto de vida de jóvenes adultos es actividad del profesional en orientación. La razón es, conducirlos a la constancia teniendo una enseñanza sistematizada para tener mayores posibilidades de éxito.

REFLEXIONES FINALES

La vida humana está hecha de circunstancias que pueden favorecer pero también desfavorecer una situación en la historia de vida. Entonces es preciso pensar ¿será necesario emprender y planear proyectos cuando las circunstancias pueden obstaculizar el camino a la realización? La respuesta es sí. Es necesario, puesto que las mismas circunstancias pueden abrir esperanza en una situación desfavorable sea en lapso pequeño, mediano o largo en el futuro. De esta manera se habrá ganado tiempo para la realización del mismo. En caso de ser lo contrario se habrá ganado tiempo y disciplina como valor humano y continuar esforzándose de la misma estrategia, logrando otros proyectos en el futuro. En una situación favorable se puede decir que un proyecto continúa siendo necesario para tener un sentido a la vida.

Los pequeños, medianos o grandes proyectos del ser humano conforman el proyecto de vida, plasmando así una historia con un estilo propio. De esta manera se puede construir el proyecto de vida a partir de la valoración de su mundo interno y externo. Es preciso mencionar que por esta razón Maslow resalta la pirámide de necesidades humanas para atenderlas y continuar en el progreso personal.

El proyecto de vida está dentro de una cultura que conlleva una organización y compromiso para crecer individualmente, profesionalmente y proporcionar productividad y buen servicio. Por ello se requiere una preparación en las diferentes etapas de vida.

Víctor García Hoz señala los cambios cuantitativos y cualitativos que intervienen en la etapa sea niñez, adolescencia y adultez. Cada una tiene y

merece importancia pues, conforman el ciclo de vida humana, ya decía Vigotsky “los saltos del desarrollo” en los cuales los padres y los maestros preparan para ella.

El proyecto de vida se piensa desde la niñez por el hecho de asentar bases sólidas, es una etapa para moldear ya que el niño observa, escucha y aprende. Así mismo se logra capturar la atención bajo un compromiso y organización.

Así mismo en la adolescencia, continúa siendo una herramienta de gran utilidad respecto a la búsqueda de identidad personal, esta búsqueda en ocasiones conduce al riesgo. El adolescente al buscar el modelo como persona adulta se orienta respecto a lo que quiere hacer y ser en el futuro, con apoyo de los valores universales.

En la adultez es interesante, aunque se sabe que cada etapa conlleva periodos. El adulto joven es una persona que se denomina dentro de este término, por el hecho de encaminarse a la preparación de una responsabilidad en la madurez.

La madurez es un término clave no sólo en esta etapa sino en cada una de acuerdo a la edad y condiciones. La madurez en la etapa adulta, también requiere de la productividad y creatividad como ejemplo a generaciones. Así el adulto mayor resalta los conocimientos y experiencias de vida como una enseñanza a la humanidad.

El adulto joven entonces requiere de un proyecto de vida como en cualquier etapa y periodo porque es un lapso más para sembrar y cosechar aportes en la humanidad a un futuro.

La orientación es un factor de guía no sólo en los lapsos de dificultades del ser humano, sino que es un factor indispensable para el desarrollo en toda la vida del sujeto.

Conseguir una acción eficiente como la orientación escolar y profesional ayuda a encaminar al sujeto con un estudio dirigido y que finalmente se pueda lograr un estudio autodirigido como orientación personal.

Es preciso que la orientación dirija al individuo a crear, continuar o reforzar un proyecto de vida en cualquier etapa vital para un desarrollo humano. Éste es aquel que resalta potenciales y la fortaleza en cada persona, buscando la belleza humana. La ayuda esta en el autoconocimiento, autoestima y comunicación.

Es necesario considerar el factor tiempo ya que es importante construir proyectos para incorporar a uno: el proyecto de vida. Sin embargo existen metas a diferentes plazos que marcan el limite de nuestras actividades y de ello dependerá la realización para trascender como queremos.

Una orientación como el proyecto de vida es siempre útil antes de egresar de una licenciatura, pues va encaminada hacia los logros obtenidos durante la instancia del joven adulto, que se reflejaran en el campo laboral, de esta manera se requiere seguir constante.

Un proyecto de vida en esta población no es solamente una guía académica a los jóvenes sino también un espacio consigo mismo a reflexionar sobre sus inquietudes de vida, que permitirán trabajar en relación a las necesidades humanas destacando creatividad.

La creatividad es un elemento importante para construir proyectos de vida pues propicia la actividad para tener un sentido de vida dirigido a alguien o algo.

La actividad requiere sistematización; es decir, organización. Por ello la propuesta de un programa sobre un curso taller conlleva los elementos de disciplina que benefician la formación profesional de los jóvenes adultos en relación a la constancia.

Así mismo, al iniciar esta investigación considero que hay una necesidad de orientación en los jóvenes adultos de octavo semestre, porque al conversar con diversos compañeros de esta población, me doy cuenta que existen proyectos idealizados. Dichos proyectos han funcionado según la orientación educativa de cada individuo y se han llevado a cabo mediante un compromiso personal, pues ya decía “Carl Rogers” viene del interior de la persona. Sin embargo, la ayuda de una orientación profesional y vocacional de tener un proyecto de vida sistematizado (idealizar, planes por escrito, fijar planes, etc.) en la UPN es una propuesta que genera consistencia.

Finalmente en el transcurso de la elaboración de esta tesina puedo decir que mis supuestos son ciertos como en un inicio. Me doy cuenta de la necesidad de una orientación profesional y vocacional en esta casa de estudios. Los proyectos requieren más consistencia, acompañados pedagógicamente de una enseñanza humanista.

BIBLIOGRAFIA

- ABERASTURY, Arminda. *La adolescencia normal*. Editorial Paidós, México, 1989.
- AGNES, Heller. *El hombre del Renacimiento*. Ediciones península, Barcelona, 1994.
- AGUILAR García, Virginia. *Sistematización de una experiencia análisis y propuesta*. Tesis de maestría, UNAM, 2002.
- AGUILAR Gil, Ángel, Hernández Beatriz. *Hablemos de sexualidad*. Editorial Nexfam, México, 1996.
- ALVAREZ Rojo, Víctor. *El futuro profesional de nuestros hijos*. Editorial EOS, Madrid 1999.
- ANGEL Real, Francisco J. *500 consejos para enfrentar la vida*. Editorial el camino rojo, México, 2005.
- ANDER-Egg, Ezequiel. *Diccionario del trabajo social*. Editorial el Cid, Argentina, 1981.
- ANTONIO Clemente. *Psicología del desarrollo adulto*. Editorial Nancea, México, 1996.
- AMADO Nervo. *Tesoro de la superación personal*. Editores Mexicanos Unidos, México, 2002.
- ARISTOTELES. *Ética Eufemia*. Editorial UNAM, México, 1994
- ARIZA Zarate Alejandro. *Nueva conciencia*. Editorial Panorama, México.
- BARRY J. Wadsworth. *Teoría de Piaget del desarrollo cognoscitivo y afectivo*. Editorial Diana, México, 1999.

- BENOZA Guardiona, Rosa. Sexualidad y juventud. Editorial popular, España, 2000.
- BOWLBY, John. La pérdida. Editorial Paidós, Barcelona, 1980.
- CALVO Martínez, Tomas. De los sofistas a Platón: política y pensamiento. Editorial Cíncel, Madrid, 1986.
- CASTAÑEDA Jiménez Juan. Habilidades académicas. Editorial Mc GRAW-HILL México, 1999.
- CASTORINA José Antonio Piaget-Vigotsky: contribuciones para replantear el debate Editorial Paidós, México, 1996.
- CEDILLO César, Macías. Poesía para el viaje. Editorial poetas en construcción, México, 2005.
- CHAVARRIA Olarte Marcela. ¿Qué significa ser padres?. Editorial trillas, México, 1989.
- CHAVEZ Calderón, Pedro. Historia de las doctrinas filosóficas. Editorial Pearson, México, 2004.
- DIAZ Carlos. La virtud de la fortaleza. Editorial Trillas, México, 2002.
- DURKHEIM, Emile. Educación y sociología. Editorial Colofón, México, 1997.
- ELKIN, David. Niños y adolescentes. Editorial Oikos, Barcelona, 1978.
- ERICKSON. La adultez. Editorial Trillas, México, 1999.
- FLORES Elizalde, Maria Esther. Revista Mexicana de orientación educativa. Editorial REMO, México, 2004.
- FRANKL E. Víctor. Psicoterapia y humanismo. Editorial fondo de cultura, México, 1994.

- FRAVELL John H. La psicología evolutiva de Jean Piaget. Editorial Paidós México, 1995.
- FREINET Una pedagogía de sentido común. Editorial el caballito, México, 1985.
- GARCIA González, Enrique. La construcción histórica de la psique. Editorial Paidós, México, 1990.
- GARCÍA Hoz., Víctor. Educación personalizada. Editorial Miñón, Valladolid, 1972
- GARCÍA Hoz, Víctor. Introducción general a una pedagogía de la persona. Editorial Rialp, Madrid, 1993.
- GARCIA Hoz, Víctor. Pedagogía de la persona. Editorial Rialp, México.
- GARCIA Dubus Luis. ¿Tiene usted mentalidad de éxito?. Editorial Diana, México, 1980.
- GIMENO Liliana. La vocación una creación. Editorial JVE, Argentina, 1999.
- GONDRA M. José. Historia de la psicología. Editorial síntesis, México, 1998.
- GONDRA José M. Historia de la psicología.. Introducción al pensamiento psicológico vol. II Editorial síntesis psicología 1998.
- GUZMAN Álvarez, Rafael, Osorio Bautista María de Jesús. Carpeta de Orientación educativa. Editorial Endere, México, 2003.
- IZQUIERDO Moreno Ciriaco. El mundo de los adolescentes. Editorial Trillas, México, 1979.
- ITUARTE de Alarvin, Ángeles. Adolescencia y personalidad. Editorial trillas, México, 1994.
- JEANGROS Edwin. Orientación vocacional y profesional. Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1959.

- JESUS Palacios. La cuestión escolar. Editorial laia, México, 1999.
- JIMENEZ Ortega José, González Torres Juan. Técnicas de estudio para bachillerato y Universidad. Editorial Alfa omega, México, 2004.
- KAPLAN J. Loise La adolescencia: adiós a la infancia. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1986.
- KATHLEEN Stassen, Berger. Psicología del desarrollo: Adulter y vejez. Editorial Medica Panamericana, Madrid, 2001.
- LARA Luis Fernando. Diccionario del Español usual en México. Editorial Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México, 1996.
- LARROYO, Francisco. Diálogos de Platón. Editorial Porrúa, México, 1998.
- LOPEZ Calva J. Martín. Educación Personalizante. Editorial Trillas, México, 2003.
- LOPEZ de Llergo Maria Teresa, cruz Galindo Luz Maria. Quien fui, Quien soy, Quien seré. Editorial Trillas, México, 2003.
- LLANES Jorge, Castro Maria Elena. Como proteger a los adolescentes de una vida con riesgos. Editorial pax, México, 2002.
- MAGGI Yañez Rolando Emilio, Madrigal Mejia Concepción, Ríos Pérez Patricia, Zavala Juárez Javier. Aprender a elegir. Editorial Limaza, México, 2001.
- MALCOM S. Knowles. Estudio autodirigido. Editorial Alhambra Mexicana, México, 1982.
- MARIAS, Julián. La moral y las formas de vida. Editorial Alianza, México, 1998.
- MARJORIE, Fiske. Edad Madura. Editorial DIMSA, México, 1979.
- MARTÍNEZ García Jerónimo Las razones de la educación. Editorial limusa, México, 2000.

- MARTINEZ Otero Lilia. Autoconocimiento y comunicación humana. Editorial Universidad Iberoamericana, México, 2003.
- MASLOW Abraham. La amplitud potencial de la naturaleza humana. Editorial Trillas, México, 1982.
- MASLOW Abraham H. La amplitud potencial de la naturaleza humana. Editorial Trillas, México, 1990.
- MASLOW Abraham. La personalidad creadora. Editorial Kairos, Barcelona, 1971.
- MASLOW, Abraham. Visiones del futuro. Editorial Kairos, Barcelona, 2001
- MENDEZ Ortiz, Maria Antonieta. Ser mujer, el reto. Editorial UPN, México, 2004.
- MORA, Juan Antonio. Acción tutorial. Editorial Narcea, Madrid, 1998.
- MULLER, Marina. Elección vocacional. Editorial Trillas, México, 1986.
- PALLADINO Enrique. Como diseñar y elaborar proyectos. Editorial Espacio, Buenos Aires, 1999.
- PAULO Freire. Pedagogía de la esperanza. Editorial siglo veintiuno, México
- PESTALOZZI J. Henrich. Antología de Pestalozzi. Editorial Losada, Buenos Aires, 1946.
- PESTALOZZI Juan E. El canto del cisne. Editorial Porrúa, México, 1982.
- PIERRE Faure. Educación personalizada, un proyecto pedagógico. Editorial Narcea, Madrid, 1976.
- PIERRE Mahieu. Trabajar en equipo. Editorial siglo veintiuno, México, 2002.
- PLATON. Protagoras. Editorial Universidad Nacional Autónoma de México, 1993.

- QUINTERO Márquez Lisbeth. Un enfoque gestaltico en la orientación educativa. Editorial Trillas, México, 2003.
- QUITMANN, Helmut. Psicología humanística. Editorial Herder, Barcelona, 1989.
- RALPH Rasom. Los pasos secretos del éxito. Editorial Diana, México, 1984.
- RALPH W., Tyler. Principios básicos del currículo. Editorial Troquel, Buenos Aires/México, 1973.
- RAPPOPORT, León. La personalidad y sus etapas. Editorial Paidos, Buenos Aires, 1977.
- Revista para maestras. Entre maestras. Consejo Editorial UPN, México, 2001.
- Revista para maestr@s de educación básica. Entre maestras. 2004, UPN.
- REDONDO Patricio. Patricio Redondo y la técnica Freinet. Editorial SEPSETENTAS, México, 1974.
- RODRIGUEZ Maria Luisa. Orientación educativa. Editorial CEAC, México, 1991.
- ROBERT E.Grider. La adolescencia. Editorial Limusa, México, 1979.
- RODRIGUEZ Estrada, Mauro. Planeacion de vida y trabajo. Editorial El manual moderno, México, 1989.
- ROGERS Carl. El poder de la persona. Editorial Manual Moderno, México, 1980.
- ROGERS, Carl. El proceso de convertirse en persona. Editorial Paidos, México, 1990.
- ROSSEAU Juan Jacobo. La doctrina educativa. Editorial labor, México.
- ROTHER, Amengual. El proceso programador en la escuela. Editorial Escuela Española, Madrid, 1985.

- SANCHEZ Carlos Cuahutemoc. Juventud en éxtasis. Editorial Selectas diamante, México, 1994.

- SANCHEZ Cerezo, Sergio. Enciclopedia técnica de la educación. Editorial Elfo, Madrid, 1970.

- SAVATER, Fernando. Ética para Amador. Editorial Ariel, México, 2000.

- SEP Subsecretaria de Educación e Investigación Científica. Antología General. Editorial clásicos de la pedagogía, México, 1984.

- SOLUM Donas, Burak. Adolescencia y juventud. Editorial LUR, Costa Rica, 2001.

- SUCHODOLSKI Bodgan. Una pedagogía socialista. Editorial Laia, Barcelona, 1976.

- SUPER, D.E Psicología de la vida profesional. Editorial Rialp, Madrid, 1962.

- TOM Kitwood. La preocupación por los demás. Editorial Desclee De Broker, México, 1996.

- TORRALBA Frances Pedagogía del sentido. Editorial PPC, Madrid, 1999.

- TORROELLA Gustavo. Aprender a vivir. Editorial Nuestro tiempo, México, 1993.

- VELAZ de Medrano Ureta, Consuelo. Orientación e intervención psicopedagógica. Editorial AJIBE México, 1998.

- VIGOTSKY. La construcción histórica de la psique. Editorial trillas, México, 2000.

- WINSTON Sthepane. Organización. Editorial Diana, México, 1982.