

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA



Tesis

Proyecto de Vida: Programa de intervención en estudiantes de 3° de
secundaria

Que para obtener el título de
Licenciado en Psicología Educativa

PRESENTA

Acosta Correa Jazmín
Amador Herrera Lucia
Díaz Blancas Ana Laura

Asesor: Mtra. Magdalena Aguirre Tobón

México, D.F.

Octubre, 2008

Jaz

Este trabajo marca una meta más en mi vida.

El cual no hubiera sido posible sin el apoyo, cariño y comprensión de mis padres, a los cuales agradezco infinitamente, ya que son el pilar de mi vida. Agradezco a mis hermanas que admiro y quiero por las enseñanza y experiencias vividas y ha mis sobrinos que son la luz que guían mi camino. De igual manera, agradezco a mis amigos y compañeros por cada uno de los instantes compartidos que dieron esa chispa de complicidad y alegría que al día de hoy forman parte de uno de los mejores recuerdos que llevo en mi corazón y que nunca olvidare.

Lucy

Este trabajo lo dedico de todo corazón a mis padres por su ayuda incondicional, comprensión y constancia, pero sobre todo su cariño, a mis hermanos por su compañía y apoyo, ya que siempre cuento con ellos, a mis bebes quienes me alegran el corazón y la vida, a Obed por su amor y entrega y a mis amigas que estuvieron conmigo en este proceso.

Laura

Quiero agradecer y dedicar este proyecto a toda mi familia, pero en especial a mis padres y hermanos, ya que son las personas más importantes en mi vida y sin su apoyo, ayuda y consejos no podría ver realizado este sueño. A mis amigas y compañeras de tesis, que me acompañaron en este camino, a todas las personas que estuvieron a mi lado dándome su apoyo incondicional, a mis amigas y compañeros de la universidad por todos sus buenos deseos. Muchas gracias a todos y cada uno de ustedes.

*Para empezar un gran proyecto,
Hace falta valentía:
Para terminar un gran proyecto,
Hace falta perseverancia*

*Jazmín
Lucía
Ana Laura*

Índice

Introducción	1
Planteamiento del problema	2
Justificación	2
Objetivo	2
Capitulo I Marco teórico	3
1.1 Adolescencia	7
1.2 ¿Qué es proyecto de vida?	13
1.2.1 Área personal.	22
1.2.2 Área familiar	37
1.2.3 Área escolar	45
1.2.4 Área social	51
1.3 ¿Que es Programa de intervención	57
Capitulo II Método	59
Tipo de investigación	59
Diseño de investigación	59
Escenario	59
Sujetos	59
Instrumentos	59
a) Pretets-postests	59
b) Programa de intervención	62
c) Evaluación del programa	63
Capitulo III Análisis de resultados.	81
Conclusiones	102
Recomendaciones	104
Referencias	105
Anexos	107

RESUMEN

El presente estudio reporta los resultados obtenidos del diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención psicopedagógico, cuyo objetivo es brindar a los alumnos de 3° de secundaria herramientas para la elaboración de su proyecto de vida tomando en cuenta cuatro áreas de fortalecimiento (personal, familiar, escolar y social) para su realización.

La muestra comprende un total de 41 alumnos con edades comprendidas entre los 14 y 15 años de edad, a quienes se les aplicó un pretest que permitió determinar qué conocimientos previos tenían los estudiantes acerca del concepto de proyecto de vida, así como saber, cuál es la noción que tenían respecto a la construcción del mismo; además de la aplicación del programa de intervención y finalmente un posttest lo que nos permitió saber si el objetivo del programa se cumplió.

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

INTRODUCCIÓN

La persona es un ser en continuo desarrollo, cambio y aprendizaje, es en este proceso donde el individuo será capaz de forjar, diseñar o construir su proyecto de vida. Es crucial desarrollar e impulsar a los adolescentes a tener conciencia de su proyecto, para que así logren tener una vida de mayor calidad.

Por lo que la finalidad del presente trabajo es demostrar que la aplicación de un programa de intervención guíe al alumno de tercer año de secundaria a la construcción de su proyecto de vida, el cual potencializará el conocimiento de sus habilidades, emociones, tomando siempre en cuenta el contexto en el que se desarrolla.

Este trabajo se divide en tres grandes apartados. En el primero, se da una breve explicación de las características de los adolescentes ya que es la población a la que va dirigida el presente trabajo. Para continuar así con una visión teórica sustentada por distintos autores como Casares (2000) y Arjona (2003) estos proporcionan una perspectiva general de lo que es proyecto de vida, así como los cuatro ejes para su realización. Para finalizar este apartado se mencionara a grandes rasgos una explicación de programa de intervención para dar pauta al segundo apartado que se refiere al método, en este se mostrara el tipo de investigación que se siguió, el diseño, los instrumentos utilizados, escenario y las características de los sujetos con los que se trabajo.

Posteriormente se podrá observar el desarrollo de las sesiones aplicadas a los alumnos de tercer grado de secundaria con la intención de ofrecer una alternativa de reflexión y análisis para ellos, buscando que la participación en este programa de intervención sea de utilidad en su vida cotidiana y que los prepare para enfrentar el futuro. Los temas que se retoman en este programa son los que se expondrán en el marco teórico, tratando de explicar cada uno de esos elementos a través de diversas dinámicas y actividades que contribuyan para su formación.

En el tercer apartado serán expuestos los resultados tanto del programa de intervención como la evaluación de este. para así demostrar su eficacia.

Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del presente estudio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿En qué medida un programa de intervención puede ayudar a proporcionar elementos teórico-prácticos para elaborar su proyecto de vida a un grupo de estudiantes de tercer grado de secundaria?

JUSTIFICACIÓN

El interés por la elaboración de este tema surge a partir de las diferentes experiencias que se han tenido en el campo de la educación, ya que los jóvenes hoy en día viven cada vez más pensando en el momento y en el disfrute de las experiencias que se les van presentando, sin preguntarse y preocuparse por el futuro. Sin embargo, una de las cuestiones que hay que reflexionar y analizar con respecto al propósito de este proyecto, es que los adolescentes enfrentan un mundo complejo que no se separa del contexto económico, político, social y cultural en el que se desarrollan.

“Parecería una fantasía todo esfuerzo de poner secuencias lógicas de ordenamiento para vivir o trabajar. Sin embargo, la experiencia humana da pie para poner un orden a la vida y al trabajo, por la capacidad prospectiva que posee el hombre sobre su ser o que hacer”. (Casares, 1999).

Aunque el hombre no pueda planear su vida de manera definitiva, es necesario que tenga una estructura y planes que se puedan ir modificando de acuerdo con sus intereses y tomando en cuenta sus capacidades. Es por esto que tener un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo es indispensable para tener una vida llena de logros.

Para la construcción de un proyecto de vida se deben de tomar en cuenta las cuatro áreas, ya que estas les permitirán a los jóvenes tener una idea más clara de hacia donde quieren ir y como lo van a lograr. Debido a lo anterior se plantea el siguiente objetivo.

OBJETIVO

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para estudiantes de tercer grado de secundaria, proporcionándoles bases teórico-metodológicas para que elaboren su proyecto de vida.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

En el México de hoy, la modernización de la vida nacional tiene como uno de los grandes retos la transformación del sistema educativo, para que tenga las características que le permitan al país enfrentar las demandas de una sociedad en permanente crecimiento demográfico y en constante cambio. En este contexto la educación pretende ser un instrumento fundamental para el cambio, es decir, para el crecimiento económico y la superación de los niveles y calidad de vida de los mexicanos, para que se tenga satisfacciones suficientes para las demandas generalizadas (Carranza, 1995).

Por lo que los sistemas educativos deben corresponder a los proyectos nacionales y orientarse hacia el futuro, anticiparse a los cambios del empleo y las capacidades de las nuevas generaciones para enfrentarlos, formando ocupaciones flexibles para sortear la obsolescencia ocupacional.

Uno de los retos que se enfrenta la educación es lograr que los estudiantes tengan la capacidad para adaptarse a un mundo de grandes mutaciones, interdependiente y de enorme penetración cultural entre los países.

La educación no puede ser solo para elevar la productividad, el crecimiento económico y el empleo, porque el objetivo último de la modernización implica la equidad y la democratización, esto es, que la educación tiene fines propios como el de promover un nacionalismo más contemporáneo, la autosuficiencia intelectual de un país o preservar su identidad, entre otros valores (Carranza, 1995).

Es por ello que actualmente la Secretaría de Educación Pública edita un plan de estudios para la educación secundaria (2006) donde se busca impulsar el desarrollo de competencias en los alumnos para mejorar la manera de vivir y convivir en una sociedad cada vez más compleja.

De acuerdo con la Reforma para la Educación Secundaria (RES 2006), desde 1993 la Educación Secundaria fue declarada componente fundamental y etapa de cierre de la educación básica obligatoria. Mediante ella la sociedad mexicana brinda a todos los habitantes de este país oportunidades formales para adquirir y desarrollar los

conocimientos, las habilidades, los valores y las competencias básicas para seguir aprendiendo a lo largo de su vida; enfrentar los retos que impone una sociedad en permanente cambio y desempeñarse de manera activa y responsable como miembros de su comunidad.

Este programa tiene el compromiso de ofrecer a los alumnos de secundaria una educación democrática, nacional, intercultural, laica y obligatoria que favorezca el desarrollo del individuo, y de su comunidad asumiendo la existencia de diferentes culturas, etnias y lenguas, además otra de sus finalidades es que los alumnos adquieran, conocimientos, desarrollen habilidades, construyendo valores y actitudes para que estas herramientas las puedan utilizar a lo largo de su vida y llevar a cabo en un mundo que se encuentra en constante cambio.

En este contexto es necesaria una educación básica que contribuya al desarrollo de competencias amplias para mejorar la manera de vivir y convivir en una sociedad compleja. Lograr que la educación básica contribuya a la formación de ciudadanos con estas características implica plantear el desarrollo de competencias como propósito educativo central. El tipo de formación que se imparte en este programa (RES 2006) es con el fin de fortalecer las competencias para la vida en todos los aspectos. Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias del impacto de ese hacer (valores y actitudes).

Las competencias que aquí se proponen contribuirán al logro del perfil de egreso y deberán desarrollarse desde todas las asignaturas, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje para todos los alumnos.

Estas competencias según la RES son las siguientes:

Competencias para el aprendizaje permanente.- Implica la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de su vida, de integrarse a la cultura escrita y matemática, así como movilizar los diversos saberes culturales, científicos y tecnológicos para comprender la realidad.

Competencia para el manejo de la información.- Se relaciona con la búsqueda, evaluación y sistematización de información; el pensar, reflexionar, argumentar y expresar juicios críticos, analizar, sintetizar y utilizar información; el conocimiento y manejo de distintas lógicas de construcción del conocimiento en diversas disciplinas y en los distintos ámbitos culturales.

Competencia para el manejo de situaciones.- Son aquellas vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando varios aspectos como los sociales, culturales, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo; administrar el tiempo; proporcionar cambios y afrontar los que se pretenden; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; enfrentar el riesgo y la incertidumbre; plantear y llevar un buen termino procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.

Competencia para la convivencia.- Implican relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás, manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan nuestro país.

Competencia para la vida en sociedad.- Se refieren a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores, normas sociales y culturales; proceder a favor a la democracia, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos, participar considerando formas de trabajo en la sociedad.

Para promover en todas las asignaturas las competencias antes mencionadas, el programa recibe el apoyo de la asignaturas de Orientación y Tutoría, ya que es un espacio destinado al dialogo y a la reflexión de los alumnos sobre sus condiciones y posibilidades como adolescentes.

Los propósitos de la materia de orientación son los siguientes:

- Acompañar a cada grupo de alumnos en las acciones que favorezcan su inserción en la dinámica de la escuela secundaria y en los diversos momentos de su estancia en la misma.
- Contribuir al reconocimiento de las necesidades y los intereses de los adolescentes como estudiantes, coadyuvar en la formulación de un proyecto de vida viable y comprometido con la realización personal en lo corto y mediano plazo y con el mejoramiento de la convivencia en los ámbitos donde participan.
- Favorecer el dialogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad escolar, el respeto a la diversidad y la valoración del trabajo colectivo como un medio para la formulación continua y el mejoramiento personal y de grupo (RES, 2006).

La orientación como se menciona anteriormente tiene estos objetivos porque toma en cuenta todos los aspectos que rodean al adolescente, tanto cognitivo, social y emocional. México tiene una población mayoritariamente joven y hacia el año 2010 tendrá el más alto porcentaje de jóvenes de su historia. En las ultimas décadas, las formas de existencia de los adolescentes del país han experimentado profundas transformaciones sociológicas, económicas y culturales. En general, cuentan con niveles de escolaridad superiores a los de sus padres, están mas familiarizados con nuevas tecnologías, disponen de mayor información sobre diferentes aspectos de la vida, así como de la realidad en la que viven.

Así, aunque los adolescentes que asisten a la escuela secundaria comparten la pertenencia a un mismo grupo de edad que oscila entre los 12 a 15 años, los estudiantes constituyen un segmento poblacional profundamente heterogéneo en tanto enfrentan distintas condiciones y oportunidades de desarrollo personal y comunitario. El reconocimiento de esta realidad es un punto de partida para cualquier propuesta de renovación de la educación secundaria, en la búsqueda por hacer efectiva la obligatoriedad de este nivel.

De esta manera se puede decir que la adolescencia es una etapa de transición hacia la adultez y transcurre dentro de un marco social y cultural que le imprime características particulares y la construcción de esta varía en cada cultura y época. Este proceso de crecimiento y transformación tiene una doble connotación; por una parte, implica una serie de cambios biológicos y psicológicos del individuo hasta alcanzar la madurez, y por otra, la preparación progresiva que se debe adquirír para integrarse a la sociedad.

Para tener un verdadero impacto es esencial que la escuela secundaria se ocupe de comprender y caracterizar al adolescente que recibe, y definir con precisión lo que se le ofrece a los estudiantes, para quienes las transformaciones y la necesidad de aprender nuevas cosas serán constantes (RES, 2006).

Todas las etapas de desarrollo psicológico pueden ser concebidas como parte de un proceso en el que se gesta una crisis, algunas son de mayor relevancia que otras, por ejemplo: la adolescencia es una de las etapas más críticas en el desarrollo humano, los cambios biológicos, psicológicos y sociales, las señalan como una etapa de grandes mutaciones, en la cual el adolescente busca afanosamente lograr una identidad, al mismo tiempo que una independencia y libertad. El deseo de separación de la familia y la indefinición de una vocación y objetivos vitales hacen que el adolescente se vea enfrentado a una verdadera encrucijada vital que debe aprender a vivir y a superar. Es por ésta falta de orientación y planeación de vida que muchos de ellos viven altos niveles de frustración, de inconformidad y rebeldía que si no saben encauzar y superar, dejarán heridas que marcaran su futuro (Casares, 2000).

Es a partir de todo este contexto que surge la preocupación por encaminar a los estudiantes de secundaria a la realización de un proyecto de vida realista, tomando en cuenta la situación de la educación en México, el plan de estudios de secundaria y los objetivos de la orientación, sin dejar de lado las características y necesidades que tienen los adolescentes. Para adentrarse al tema de proyecto de vida es necesario mencionar las características de la población a la que se dirige el programa de intervención.

La adolescencia

La adolescencia es un periodo de transformaciones, de descubrimientos y sin duda de múltiples vivencias que los chicos llegan a experimentar; ésta etapa se encuentra llena de inquietudes, dudas y temores.

En términos generales se puede decir que en la adolescencia se alcanza la etapa final del crecimiento, el comienzo de la capacidad de reproducción, el inicio de la inserción en el grupo de los adultos y en su mundo. Así mismo, el adolescente tiene que realizar una serie

de ajustes según las características de la sociedad y las facilidades o dificultades que se les proporcione para su integración en ella. De todo este contexto dependerá que el tránsito se realice de una forma traumática o sin muchas dificultades. De alguna forma la adolescencia es una contracción social derivada del desarrollo de las sociedades modernas e industrializadas (González, 2000).

Las principales teorías en este campo son tres: la posición psicoanalítica, la teoría sociológica y la teoría de Piaget (cognitiva-evolutiva).

Para el psicoanálisis, la adolescencia es el resultado del desarrollo de las punciones que se producen en la pubertad y que altera el equilibrio psíquico logrado en la infancia, lo que produce una vulnerabilidad de la personalidad. El despertar de la sexualidad lleva a buscar objetos amorosos fuera de la familia, a su vez hay probabilidad de que se produzcan comportamientos mal adaptados, con fluctuaciones en el estado de ánimo, depresión e inconformismo. Esta situación obedece, principalmente, a causas internas (González, 2000).

Para la teoría sociológica, la adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. El adolescente tienen que incorporar los valores y creencias de la sociedad, adaptar determinados papeles, diferentes de los que se asigna al niño; de otra parte, los adultos son más exigentes con él y tienen mayores expectativas en el futuro. Las creencias, los nuevos papeles y las nuevas exigencias pueden producir conflicto y generar tensión. La adolescencia básicamente, corresponde a causas sociales exteriores (González, 2000).

La teoría de Piaget se sitúa en un punto intermedio entre las dos anteriores, destacando los cambios que se producen en la manera de pensar de los adolescentes que van unidos a las modificaciones que les produce su nueva posición social. El carácter fundamental del adolescente es la inserción en la sociedad de los adultos, pero que el atiende a modificar. Las transformaciones efectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento (González, 2000).

De acuerdo a las teorías anteriores sobre la adolescencia, diversos autores coinciden en que el adolescente atraviesa por diferentes cambios, los cuales se especifican a continuación.

Cambios físicos

Es importante aclarar que “la madurez biológica se le conoce como pubertad, en tanto al largo periodo que sigue para encontrar la madurez emocional y social se le denomina adolescencia” (Dulanto, 1980).

En la primera se hacen evidentes los cambios físicos, y no es que a partir de este momento comiencen las transformaciones y el crecimiento, pues estos son, el resultado de la maduración sexual que con el aumento de la producción hormonal, originan una serie de transformaciones que durante este periodo de vida se gestan.

En las chicas comenzará el crecimiento de los pechos, el inicio del vello púbico, así como el aumento paulatino de peso, talla, ensanchamiento de las caderas y la acumulación de la grasa en el cuerpo son también señales de una maduración creciente, el aparato reproductor de la mujer también crece. Y como resultado de la maduración sexual las niñas presentaran la menarca.

En cuanto a los chicos se iniciará el desarrollo de los genitales, la aparición del vello púbico, y aumentará la musculatura en su cuerpo, poco a poco la nariz, las manos y los pies alcanzan su tamaño definitivo, los órganos genitales en el varón aumentan de tamaño y con ello aparecerá la primera polución nocturna.

El crecimiento físico que experimentan los adolescentes es asincrónico, es decir que no existe un crecimiento uniforme de las diferentes partes del cuerpo, algunas pueden estar más grandes o más pequeñas en relación con las demás; sin embargo una vez que alcance el desarrollo y crecimiento total, esta desproporción desaparecerá.

En cuanto al periodo de la adolescencia, será el proceso de adaptación constante por la serie de transformaciones en los diferentes aspectos de su vida que ha sufrido hasta lograr el equilibrio.”La esencia básica del proceso adolescente es la búsqueda de la identidad o si se prefiere, el reconocimiento e integración de las varias identidades ya tenidas en el proceso de individuación infantil conducido por aquellos adultos que han tenido influencia importante en el joven” (Dulanto, 1980).

Además de las ya numerosas transformaciones que sufre el cuerpo de los adolescentes, tienen que enfrentarse a la ideología social que dictamina cual es el tipo ideal de cuerpo, el calificado como atractivo y sexualmente adecuado para cada género. Lo que hace aún más difícil la aceptación de su nuevo cuerpo, ya que la influencia de las expectativas sociales familiares y de los medios de comunicación acerca del prototipo del cuerpo ideal, provocan en las jóvenes principalmente una insatisfacción y falta de aceptación a las transformaciones que su cuerpo experimenta.

Cambios psicológicos.

“El adolescente que lucha por independizarse del control de sus progenitores, está luchando en realidad por lograr una imagen clara de sí mismo.” (Rappoport, 1986) En este periodo de la vida los adolescentes se encuentran en una lucha por lograr la separación del niño con respecto a sus padres para reconocerse como ser psicológicamente separado. Sin duda muchas de las características de los adolescentes las han aprendido en el ámbito familiar y tendrán con ello la opción de cuestionar, dudar, o simplemente de resistirse a creer en todo aquello que les habían dicho sus padres.

Cambios cognitivos

El desarrollo del pensamiento abstracto es otra de las transformaciones que durante la etapa adolescente se experimenta, también como el resultado de una serie de habilidades aisladas que se presentaban antes de llegar a la adolescencia y que en esta logran ordenarse para dar pie a las hipótesis, a los pensamientos futuros, y a lo lejano.

“Cognición es un término genérico que se usa para designar a todos los procesos por medio de los cuales un individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea, o bien a un conjunto de objetos o ideas. Mediante los procesos cognoscitivos, la persona adquiere conciencia y conocimientos acerca de un objeto. Entre estos procesos se cuentan los de percepción, sensación, identificación, asociación de problemas y memoria” (Horrocks, 1984).

En un inicio el pensamiento del niño le permite pensar únicamente en aquello que es, en cambio los adolescentes tienen la posibilidad de pensar en lo que puede ser o en posibles resultados y en lo que no es o que nunca ha ocurrido. Pueden hacerse una serie de interrogantes, formular hipótesis y pensar en las consecuencias de llevar a cabo o no una acción.

El desarrollar un pensamiento abstracto permite al adolescente pensar en temas como la religión, la moralidad, la justicia, la verdad, entre otros, cuestiones de las que antes no se ocupaba.

“Los adolescentes pueden emplear el razonamiento lógico para resolver problemas de un modo distinto; pueden formular hipótesis y probarlas de modo sistemático. Con el empleo de la deducción y la inducción pueden razonar de las premisas a las conclusiones de una manera lógica”. (Hoffman, 1995)

El resultado de todos estos cambios es la formación de la identidad, ya que es la integración de los aspectos antes mencionados.

Según Erikson (citado en González, 2000) la búsqueda de la identidad es el logro más importante de la personalidad del adolescente y un paso crucial para convertirse en un adulto productivo y feliz. Construir una identidad implica definir quien eres, que valoras y las direcciones que se desea seguir en la vida. El adolescente debe sentir una continuidad progresiva entre aquello que ha llegado a ser durante largos años de la infancia y lo que promete ser en el futuro, entre lo que él piensa que es y lo que percibe que los demás ven él y espera de él. Individualmente hablando la identidad incluye la suma de todas las identificaciones sucesivas de los años tempranos de la infancia y la niñez.

Tipos de identidad

Identidad corporal

Los cambios fisiológicos que se producen en la pubertad, llevan a los adolescentes a una revisión drástica de su imagen corporal, es decir a una revisión de su concepción mental y de su estado físico. Según Erikson y Blythe (citados en González: 2000) el desarrollo de una imagen corporal sana es una parte integral del proceso de convertirse en adulto, sin embargo pocos adolescentes están satisfechos con su apariencia física y la mayoría se imagina que sus cuerpos parecen menos atractivos de lo que son en realidad.

Identidad sexual

Según el psicoanálisis de Freud, el desarrollo psicosexual juega un papel importante en el desarrollo de la autoidentidad durante la adolescencia, la clave para explicar el desarrollo de la personalidad es precisamente durante esta etapa con la etapa de la sexualidad genital, donde este factor adquiere un papel importante.

Para Erikson el desarrollo psicosexual, base de identidad sexual, durante la adolescencia es importante pero no el es único factor influyente en la identidad del adolescente, pues hay otros muchos factores que influyen tales como el desarrollo cognitivo, social, moral, etc. (González, 2000).

Identidad y género

Según González (2000) los factores ambientales son los que proporcionan apoyo al desarrollo del rol de género. En efecto, los adultos consideran a los niños y las niñas de forma diferente y los tratan de manera distinta. Además los contextos sociales, hogar, colegio y comunidad, ofrecen muchas oportunidades para observar el comportamiento de las personas en concordancia con los estereotipo de género y sexo. Por otra parte los padres mantienen percepciones y expectativas diferentes según se trate de sus hijos o hijas.

En el apartado de autoconcepto se dará una explicación más detallada sobre la búsqueda de identidad a la que se enfrentan los adolescentes.

A raíz de los cambios físicos que sufre el cuerpo adolescente, se desencadenarán una serie de cambios en los demás aspectos de la vida, es decir que se tendrán que enfrentar a una serie de nuevas tareas que tendrán repercusiones en la vida futura. El abanico de posibilidades se amplía, el alejamiento paulatino y cada vez más evidente con respecto a los padres, la toma de decisión de su proyecto de vida, así como el ejercicio de su sexualidad son una serie de alternativas que se abren y a las que tendrán que enfrentarse poco a poco.

Ya conocidas las características de los adolescentes, toca el turno de mencionar ¿Qué es proyecto de vida? Debido a que la intención principal del presente trabajo es que los adolescentes construyan su proyecto de vida, para ello se tomará en cuenta las posturas de diversos autores como Casares, Casullo, Acosta, entre otros, para tener una idea más clara de lo que se necesita para la construcción de éste.

¿Qué es proyecto de vida?

Cada situación posible tiene múltiples soluciones, a cada situación se le puede mirar desde distintos puntos de vista, ya que no hay una sola manera de resolverlos, siendo esta una de las grandezas que caracteriza a los seres humanos por que poseen la capacidad y la responsabilidad de elegir propósitos, principios, rutas y estrategias.

Una estrategia para vivir la adolescencia con camino y rumbo propio es analizarla y enfrentarla desde la construcción del proyecto de vida, ya que marca un propósito anhelado que se quiere lograr, hacer o realizar. Es por ello que cada persona debe construir su proyecto para que desarrolle al máximo sus capacidades y mejore su calidad de vida.

Un proyecto de vida, antes que nada, tiene que imaginarse y dibujarse en el horizonte, tiene que analizarse y nombrarse, pero no basta con eso, quien lo proyecta necesita perseguir su ilusión, desear alcanzarla y realizar acciones que lo acerquen a ella. Tiene que hacer planes para que sus actividades diarias lo conduzcan cada día más cerca de la situación o bien a sus anhelos.

En todas las edades, pero de manera particular durante la adolescencia, el proyecto de vida puede servir como linterna que guíe en el camino. Permitiendo de esta manera como punto de referencia para constatar ideas, pedir opiniones, revisar acciones, rectificar rumbos, calcular jornadas o solicitar apoyos necesarios. Se sabe lo que no se quiere hacer, pero no se sabe lo que se quiere hacer y solo hay una manera de saberlo, intentándolo.

Para Rodríguez (1989), “La planeación de vida surge de la corriente humanista tanto psicológica como filosófica que propicia el renacer de los intereses por lo auténticamente humano, la integración de valores, capacidades y experiencias para el desarrollo de las propias potencialidades, así como la autodirección de una vida significativa, responsable y feliz”.

Todos alguna vez se han preguntado ¿Qué quiero hacer? ¿Cómo descubrir que es lo que quiero y con quien me puedo apoyar? Esto tiene que ver con la planeación de un proyecto de vida, donde muchas veces se encuentran indecisos de lo que se quiere hacer en un futuro.

Proyecto de vida se deriva del vocablo latino “*proicio*”, que significa arrojar mi vida por delante, trazando anticipadamente la línea que se quiere seguir (Rodríguez, 1989). Sin embargo, conviene no confundir un proyecto vital con un bosquejo de la propia vida. Un bosquejo es un diseño o un plano provisional de una obra, consiste en trazar los primeros rasgos de esa obra. Frente al carácter estético del bosquejo el proyecto tiene un carácter dinámico; es lo que se proyecta, lo que se lanza hacia adelante (Castillo, 2000).

De acuerdo con lo dicho por Castillo (2000), es indispensable clarificar lo que realmente se quiere, ya que se pueden presentar otras opciones que desvían el camino de lo que se había planeado.

Otra definición de lo que es proyecto de vida, lo proporciona D’Angelo (1994) que menciona que es un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de la vida. Es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia si mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada.

Algo que es básico para el desarrollo del proyecto de vida es tener presente la realidad en la que se encuentra, ya que se puede tener ideales que muchas veces no se pueden llevar a cabo, debido a factores como el económico y social que pueden impedir el logro de este ideal.

“El proyecto de vida puede abrir, una realidad futura posible para la autoexpresión y el desarrollo de la personalidad del individuo, pero puede convertirse en una imagen mistificadora que encubren o disfrazan sus conceptos reales” (Bozhovich, 1965).

Bozhovich (1965), coincide con lo dicho por D’Angelo ya que plantea que los proyectos tienen que ser realistas, debido a que una meta fantasiosa puede hacer sentir frustración al no llevarla a cabo y esto desencadena a una actitud conformista y negativa.

La planeación de vida no es un proceso puramente intelectual, sino implica un conocimiento y contacto personal con el núcleo más íntimo de la persona que incluye la conjunción del pensamiento, las emociones, los valores, el cuerpo y las experiencias vitales que dan origen al sí mismo, es decir al yo (Casares, 2000).

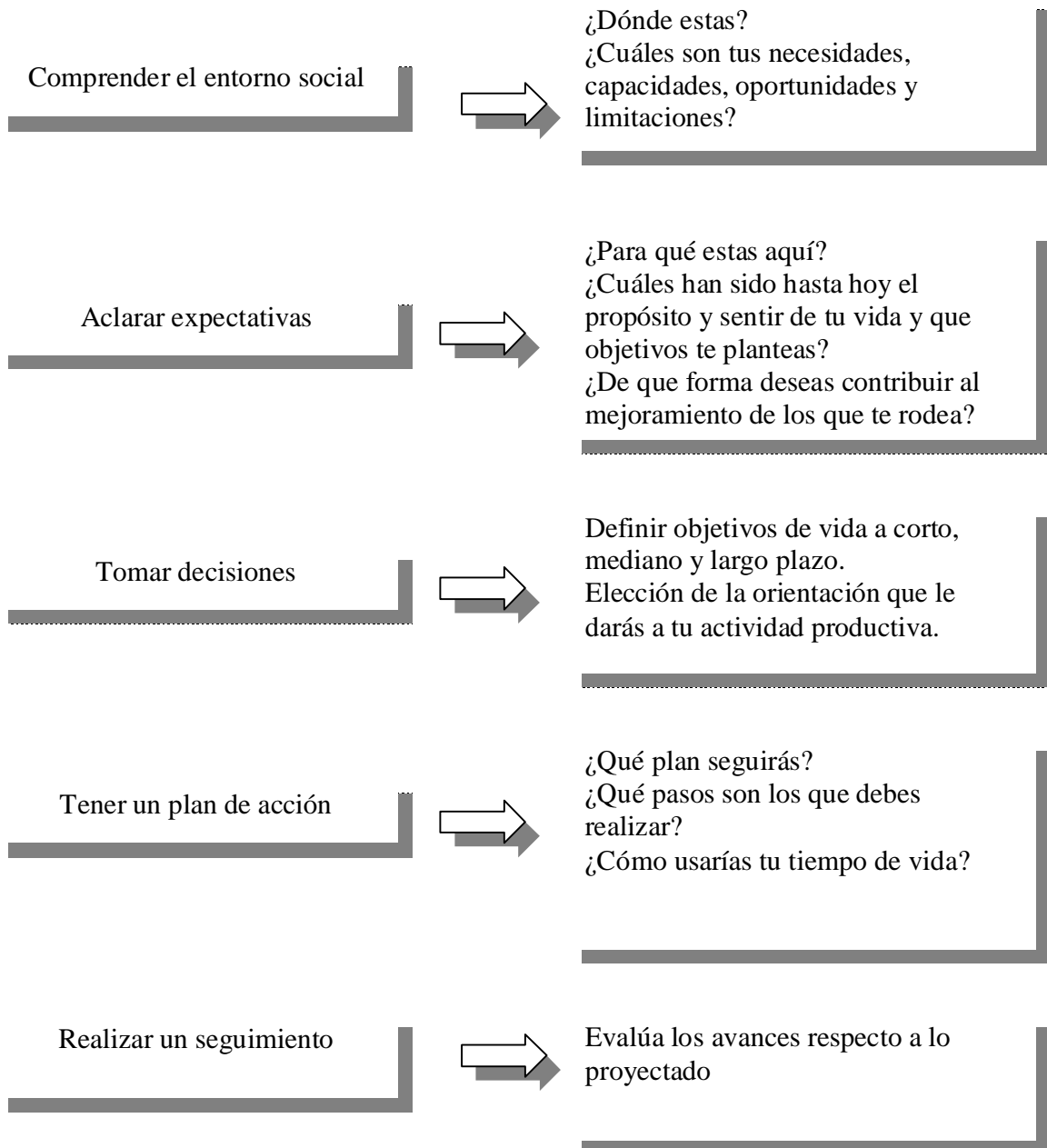
El autoconocimiento no es fácil, ya que implica muchos procesos internos que generalmente las personas no le dedican tiempo a veces quedan en el olvido, si bien es importante tomar en cuenta la parte externa que se refiere al contexto es esencial la parte emocional por que a partir de esta se genera un plan.

D'Angelo (1982) señala que, "el proyecto de vida representa en su conjunto lo que el sujeto va ser en determinados momentos, así como las posibilidades de lograrlo. El proyecto no es solo el modelo ideal de sus actividades futuras, sino el modelo en vías de realización". Por lo tanto no debe estar planteado sólo a futuro o como algo lejano, sino que debe de ponerse en marcha a partir del momento en que se desea, ya que a partir de ahí se puede diseñar y llevar a cabo de manera fructífera.

Por otra parte, proyecto de vida es la actitud arte y disciplina de conocerse a si mismo. Es decir detectar las fuerzas pero también las debilidades y proyectar, autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de todas las capacidades, motivaciones y objetos de vida personal, familiar, social y laboral (Casares, 2000).

Arjona (2003), menciona que proyecto de vida es un medio a través del cual se trazan objetivos a seguir, lo cual requiere de reflexión, análisis y valoración de uno mismos sobre el rol social y productivo que se desempeña.

A continuación se presenta un cuadro de lo que para Acosta (1997) representa el proyecto de vida, en el cual se mencionan 5 áreas de seguimiento para la formación del proyecto de vida.



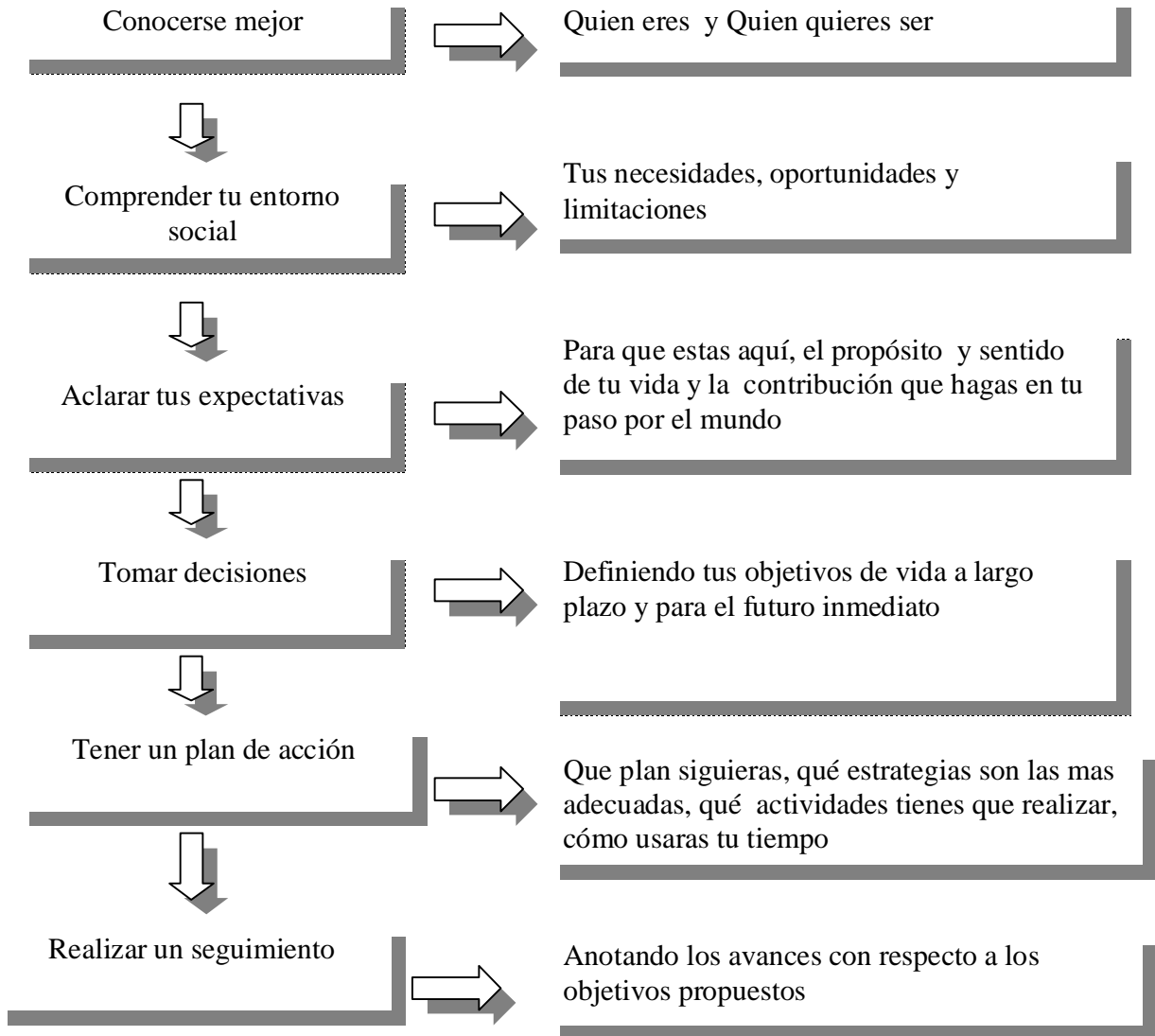
En el cuadro anterior se menciona 5 áreas de acción, las cuales son fundamentales para la formación o construcción del proyecto de vida, ya que se debe de tomar en cuenta el entorno social en el que el sujeto se desarrolla, pensando en sus posibilidades, capacidades

y oportunidades. Por otro lado menciona la aclaración de expectativas, esto quiere decir que se debe de preguntar el sentido de la vida y qué objetivos se plantean a futuro, así mismo la importancia de la toma de decisiones, el tener bien definido nuestros objetivos a alcanzar.

Otra área de seguimiento es tener un plan de acción, que consiste en tener bien definido como se administra el tiempo y lo que se debe hacer para realizar ese plan. Por ultimo se menciona que se tiene que realizar un seguimiento que consiste en evaluar los avances que se ha logrado y lo que falta hacer para llegar a las metas planeadas.

Para la planeación de vida es fundamental el señalamiento de objetivos importantes y profesionales que marquen los pasos en el crecimiento de la persona. Hablar de objetivos es dar un paso más allá de los meros sueños, intenciones y afanes que pueden no significar nada para la persona a menos que los mismos sean traducidos en objetivos a lograr, es decir, en resultados y de los cuales la persona tenga pleno control.

Para Acosta (1997) la importancia de que los estudiantes tengan un plan de vida les puede ayudar a:



Según Casullo (1994), la construcción o elaboración de un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual y, como tal supone, aprender a crecer. Para poder llevar a cabo lo anterior propone cuatro tareas básicas:

1. Ser capaz de orientar sus acciones en funciones de determinados valores. Vivir es esencialmente una empresa ética. Para Shwartz (citado en Casullo, 1994), los

valores son guías que orientan nuestros comportamientos, tienen su génesis en las necesidades humanas y pueden plantearse en los términos siguientes:

- a) Universalismo: se busca la equidad, la inteligencia, la justicia social.
 - b) Benevolencia: importa el perdón, la honestidad y la lealtad.
 - c) Tradición: se pone el énfasis en la devoción, la humildad y la moderación.
 - d) Conformidad: se destaca la cortesía, el respeto, y la autodisciplina.
 - e) Seguridad: son importantes el sentido de pertenencia, el orden y la salud.
 - f) Poder: se enfatiza en el reconocimiento social, la imagen pública y la autoridad.
 - g) Logro: se valoriza tener ambiciones, capacidad y éxitos.
 - h) Hedonismo: se busca el placer y disfrutar la vida.
 - i) Estimulación: se da importancia a la curiosidad y la búsqueda de lo novedoso.
 - j) Autodirección: se destacan los sentimientos de libertad e independencia personal.
2. Aprender a actuar con responsabilidad: significa básicamente hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no estas solo, que hay otros con los que hay que convivir.
 3. Desarrollar actitudes de respeto: ser capaces de compartir y aprender a aceptar las diferencias, esperar del otro y de uno mismo lo que realmente podemos dar, aceptando las posibilidades y limitaciones individuales y grupales. Un proyecto de vida sano supone la capacidad de admitir errores y aceptar críticas, superando el narcisismo y la omnipotencia.
 4. Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información:
 - a) Sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos.
 - b) Sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia.
 - c) Sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Las tareas básicas mencionadas por Casullo (1994) es una propuesta que sirve como parámetro para la realización de un proyecto de vida.

Así mismo para Víctor Hugo (citado en Adair, 1992), fijarse metas a corto, mediano y largo plazo llevará a la realización de un proyecto. Por lo que cada una de estas se especificaran a continuación.

Metas a corto plazo. Es importante planear el día, ya que aquel que planea todas las mañanas, las operaciones y sigue una estructura lleva consigo un hilo que lo guiará a lo largo y ancho de la vida. La ordenada distribución de su tiempo es como un rayo de luz que llega a todas sus ocupaciones, pero cuando no hay un plan previsto, cuando la disposición del tiempo depende únicamente de la ocurrencia de los incidentes el caos reinará de pronto.

Metas a mediano plazo. El plano medio puede ser los próximos tres o cuatro meses o un año o dos como máximo. Un plan le da sentido a algo sobre lo cual trabajar, pero es solo la mitad de la batalla, la otra mitad es llevarlo a cabo. Ya que planear ahorra tiempo y reduce el tiempo para su ejecución.

Metas a largo plazo. Todos los seres humanos debemos fijar metas a futuro tomando en cuenta que estas deben ser tangibles y realistas, puesto que se fijan metas irreales, al no poderlas realizar puede provocar un sentimiento de frustración.

El plantearse metas a corto, mediano y largo plazo dará una estructura más definida, concreta con un seguimiento ordenado para el diseño de un proyecto de vida.

Al igual que Víctor Hugo (citado en Adair, 1992) Acosta (1997) menciona que el establecimiento de metas implica elecciones vitales sobre:

Quien eres y quien quieres ser

- Conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores, ideales.
- Explorar tus posibilidades.

Tu ocupación

- Qué papel desempeñarás en tu grupo social
- Como vas a ganarte la vida y que contribución social harás a través de tu ocupación.

Como te preparas

- Cuál es tu elección vocacional
- Qué carrera estudiaras
- Qué oportunidades puedes aprovechar

Otros objetivos de vida

- Dónde y como vivirás
- Qué pareja quieres formar
- Qué familia formarán tu pareja y tu
- Qué compromiso tienes con tu grupo social
- Qué compromiso tienes como ser humano

La importancia de tener objetivos a corto, mediano y largo plazo, ayudara a los adolescentes a tener una visión más clara sobre las decisiones que tomarán. Todo ser humano tiene la libertad de escoger que quiere hacer de su vida.

Otros factores que se tienen que tomar en cuenta para la planeación de proyecto de vida son las áreas que determinan al individuo, en las que coinciden Casares (2000) y Arjona (2003). Las áreas que menciona Arjona son personal, social, familiar y escolar en concordancia con Casares (2000) que las identifica como áreas de contacto y son: conmigo mismo, con mi familia, con el trabajo y con el mundo. Estas áreas contienen subtemas propuestos por ambos autores (Arjona y Casares).

A continuación se presentará un cuadro de los temas a tratar en cada una de las áreas.

Áreas de construcción para el proyecto de vida

Área personal (conmigo mismo)	Área familiar (con mi familia)	Área Escolar (con mi trabajo)	Área Social (con el mundo)
<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Autoconcepto • Toma de decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Valores • Comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Administración del tiempo • Orientación vocacional • Autodisciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad • Relaciones interpersonales

Para la construcción de un proyecto de vida se deben de tomar en cuenta las cuatro áreas ya mencionadas; por lo que es necesario saber cuáles son las fortalezas y debilidades, esto se traduce en capacidades y limitaciones que son actividades que se facilitan y en las que se tienen éxito, y que no solamente se vinculan en el ámbito educativo sino también familiar, escolar, social y personal. Por lo que se dará un panorama general de las temáticas que maneja cada área.

Área personal

El área personal es parte importante para la realización de un proyecto de vida, ya que por medio de ésta, el individuo fortalece su autoestima, autoconcepto y toma de decisiones. El primer tema que se revisará es de autoestima.

Autoestima

En un factor que contribuye a la realización del proyecto de vida en los adolescentes, que de ésta dependerá el que se quieran, valoren y crean en sí mismos para así poder lograr sus metas.

La autoestima es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos. De lo contrario, crecerá con un sentimiento de rechazo y baja estima. Es en el núcleo familiar en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida, o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro (Branden, 1997).

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y en el sentimiento de valía en los hijos. Los padres tendrán que ser “espejos” que reflejan al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y la sociedad (Branden, 1997).

En la adolescencia la autoestima se debilita, pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Hay que apoyar al adolescente, tener fe en él, ya que esto le permitirá internalizar la confianza en si mismo y ser un adulto responsable con alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones (Branden, 1997).

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de si mismo, no necesita reconocimientos externos, ya que se caracteriza por el reconocimiento interno de fe y respeto por uno mismo, esta es captada a través del amor, la cual permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos y con capacidad de dar y recibir.

Para ser una persona útil, eficaz en la sociedad, el trabajo, la familia y para sí mismo es esencial la autoestima. Branden (1999) la define como la manera especial que tenemos de pensar, sentir, amar y comprometerse consigo mismo. Es la determinación incesante y única de enfrentarse a si mismo. Ésta se adquiere no se hereda, se origina como resultado

del reconocimiento de la identidad personal (de la historia de si mismo), es susceptible de perfección en mayor o menor grado, es el resultado de hábitos y aptitudes adquiridas; es un sentimiento personal por uno mismo.

Por lo que la autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que se es capaz para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y ser merecedor de la felicidad, es entonces tener aprecio, buscar lo mejor, tener autoconfianza, valorar el esfuerzo propio y tener respeto hacia uno mismo.

Ante esto, Branden (1999), propone los seis pilares y menciona las características de la autoestima, a continuación se describirán brevemente:

1. *Vivir conscientemente.* Es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, ser consciente tanto del mundo externo al yo como del mundo interior.
2. *Autoaceptarse.* Aceptar y comprender nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuosos y compasivos con nosotros mismos, negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos.
3. *Ser autorresponsables.* Significa reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones, que tenemos que ser la causa última de nuestra propia realización como personas, que nadie vive para servirnos, nadie va a venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o darnos autoestima.
4. *Tener autoafirmación.* Significa respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente en la realidad; tratarnos a nosotros mismos con decencia y respeto en nuestras relaciones con los demás.
5. *Vivir con determinación.* Es asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlos.
6. *Vivir con integridad.* Es tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones, ser congruentes entre lo que decimos y hacemos.

Además Branden (1999), menciona doce características de la autoestima:

1. Saber y aceptar que todos tienen cualidades y defectos
2. Saber que todos tienen algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.

3. Poder liberarse de conceptos negativos sobre si mismo.
4. Aceptar que todos son importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad.
6. Aprender a aceptarse a través de lo que sentimos y de lo que se es.
7. Liberarse de la culpa al evaluar lo que se quiere y se piensa.
8. Actuar de acuerdo con lo que se desea, se siente y se piensa, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirse responsables de si mismo.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros reflejará la propia autoestima.
12. Amarse es un derecho que todos tienen.

Así mismo, Branden (1999) menciona las características principales de un alta y baja autoestima, las cuales se mencionarán a continuación:

Alta autoestima

- Actúa de forma independiente
- Asume sus responsabilidades
- Afronta los nuevos retos con entusiasmo
- Esta orgulloso de sus logros
- Tolera la frustración

Baja autoestima

- Desmerece su talento
- Siente que los demás no lo valoran
- Se siente impotente
- Es muy influido por los demás
- Evita las situaciones que le provocan ansiedad
- Se pone la defensiva y se frustra con facilidad
- Culpa a otros de sus debilidades

Todas estas características ya mencionadas le servirán a los adolescentes para identificar si tienen una alta o baja autoestima y a partir de esto trabajar en ella.

Desde el punto de vista pedagógico, López (2005), expresa que los factores que ayudan a la obtención adecuada de la autoestima, se engloban en 5 sentidos:

1. El sentido de seguridad, se adquiere al marcar límites realistas y alimentando en los adolescentes la responsabilidad y el autorespeto.
2. El sentido de identidad, lo puede lograr el adolescente mostrando aceptación y reconociendo esfuerzos.
3. El sentido de pertenencia, que se desarrolla fomentando un ambiente familiar adecuado.
4. El sentido del propósito, se obtienen cuando el estudiante aprende a fijarse metas en conjunto con los compañeros, estableciendo lazos de confianza mutua.
5. El sentido de competencia, la competencia sana ayuda al adolescente porque le permite la búsqueda de soluciones propias, de decisiones particulares, sirviéndole de base para autoevaluarse.

La autoestima se encuentra relacionada con muchas de las actividades que realizan las personas, tanto en forma cotidiana, como en aquellas que implican llevar a cabo planes y perspectivas trascendentales en la vida. Las formas de manejarla se remiten a dos dimensiones: alta y baja, encontrando así una estrategia suficiente útil para relacionarlo con otros elementos igualmente psicológicos que conforman un perfil de identificación de una persona en un momento determinado (Branden, 1997).

En el caso de una autoestima alta, se representa a un tipo de persona que se caracteriza por tener confianza en si misma, es responsable y honesta consigo mismo y con los demás. Es capaz de reconocer sus potencialidades y limitaciones. Reconoce y sufre cuando fracasa, de la misma manera en que se valora y se motiva al obtener un triunfo.

Mientras que la contraparte, la autoestima baja representa a alguien que hace evaluaciones negativas sobre si mismo, se menosprecia anticipadamente. Son víctimas fáciles de otras personas o de situaciones depresivas, se refugian en autocompaciones y sufrimientos solitarios, mostrando una dificultad para confiar en amigos u otras personas.

Es común encontrar en ellos un fenómeno que se llama incapacidad aprendida, que equivale a sentir, de antemano, un cierto temor de enfrentar a una situación desconocida o un reto en particular, este temor lo manifiestan, más que por la dificultad del problema, por un menosprecio así mismo (Branden,1997).

Por ende el trabajar la autoestima en todas las etapas de la vida, llevara al individuo a tener fe en él y esto le permitirá internalizar su confianza para así ser capaz de diseñar su proyecto de vida.

Otro de los temas que abarca el área personal es el de autoconcepto, este permite a la persona tener un conocimiento de si mismo y de esta manera marcar su camino.

Autoconcepto

Para la elaboración de un proyecto de vida es necesario preguntarse ¿Qué tanto me conozco? ¿Qué tanto me preocupo por mi desarrollo?

Por ello, Casares (2000) menciona que en nuestras sociedades pluralistas, urbanas, masificadas y tecnológicas, se esta viviendo un proceso de enajenación tal que no permite pensar, sentir y de desear aquello que nos beneficie real, personal y vitalmente. Los valores conocidos y deseados en general son producto de esta alineación estos están centrados en el dinero, el estatus el confort y otros.

Los caminos para lograrlo son: la evasión, la agresión, la depresión, la lucha y la neurosis. Algo que ayuda para apartarse de este torbellino destructivo es un autoanálisis y un autoconocimiento sobre quien se es y que se necesita para ser o segur siendo. Se podría añadir a las preguntas formuladas antes, estas otras: ¿Qué tanto me interesa mi crecimiento profesional? ¿Qué debo hacer para vivir tranquilo? ¿Qué tanto me preocupa y debo hacer para mi seguridad económica? En última instancia ¿Qué tanto pienso en mi y que tanto me quiero a mismo? (Casares, 2000).

Estos y otros cuestionamientos deben hacerse para que la persona este conciente y se conozca a sí misma (autoconcepto), su contexto y sus necesidades de crecimiento en todos los planos.

Por tanto, el autoconcepto es “el conjunto de representaciones que el individuo elabora de si mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales”. Es la opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad y sobre su conducta; es un conjunto de representaciones y esquemas cognitivos acerca de uno mismo, con funciones de recepción, procesamiento y utilización del flujo de información acerca del propio sujeto. Contiene diferentes momentos, tales como lo que se piensa que es, lo que piensa puede lograr, lo que se cree que piensan los demás y lo que se desearía (González, 2000).

El conocimiento de si mismo como persona vital en proceso de realización, tiende a ser un conocimiento objetivo y realista, en el cual se percibe uno mismo como es y no como quisiera ser, en donde la imagen que se tiene de si mismo, es fruto de una percepción real y no fruto de sueños, fantasías y sentimientos de inferioridad. Es una aceptación cariñosa de las fuerzas y limitaciones a partir de las cuales se puede ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, creatividad y gozo para si mismo y para los que lo rodean (Casares, 2000).

Para lograr el autoconocimiento es importante saber los diferentes tipos de identidad. El desarrollo físico, las habilidades cognitivas y las expectativas sociales de los jóvenes para lograr forjar una identidad madura.

Como se menciona al inicio del presente trabajo la identidad es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo físico-corporal, cognitivo, social, afectivo, moral, entre los que se puede incluir el autoconcepto y la autoestima.

Siendo en esta etapa donde los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores, apoyándose en el sentimiento de confianza o inseguridad que han adquirido en las etapas de la infancia, para alcanzar una identidad personal estable. Aunque en sentido estricto la identidad no se termina nunca de establecer definitivamente, sino que se va conquistando a lo largo de toda la vida.

La característica más peculiar del adolescente, en la búsqueda de su identidad, es la confusión que tiene de quien es y quien le gustaría ser. Muy relacionado con este proceso de confusión de la identidad personal, está el fenómeno de la autoestima. Rogers (citado en González, 2000) señala que la identidad solo se logra al final de un largo proceso en el que se realiza un balance sobre la autopercepción, considerando la historia personal pasada, presente y futura. En definitiva, el sentimiento de identidad solo se consigue cuando el adolescente llega a percibir la razón de ser de su existencia, en el aspecto afectivo, social y profesional.

Por su parte Marcia (citado en González, 2000) ha estudiado el fenómeno de identidad entre los adolescentes, ha llegado a la conclusión que existen varios niveles de identidad, caracterizados por la actitud que muestran los adolescentes ante la elección de varias opciones que se les presenta. Siendo las siguientes:

- a) Identidad inmadura. Se caracteriza esta fase por la ausencia de elecciones autónomas, el adolescente acepta los roles anteriores y los valores de sus padres sin explorar roles alternativos, el sujeto no se guía por sus propias elecciones sino por las que realizan los demás.
- b) Confusión de la identidad. En esta fase carecen de dirección clara y pueden tener cierta confusión respecto al camino a elegir para la formación de la identidad.
- c) Identidad negativa. Este tipo de identidad se caracteriza por ser una elección reactiva, en el sentido del que se opta por un tipo de identidad opuesta en la que cabe esperar en el entorno familiar.
- d) Moratoria. En esta fase el sujeto busca alternativas, no se limita a seguir los pasos más o menos establecidos. Hay una necesidad fundamental de ponerse a prueba en distintas situaciones para incrementar el conocimiento que uno tiene de si mismo, siendo el objetivo principal el explorar nuevos roles.
- e) Consecución de la identidad. Esta fase se caracteriza por el aumento de confianza que uno tiene en si mismo y proporciona la capacidad para mantener identidad propia, continua y estable. El adolescente construye una

nueva identidad personal que le define como individuo único, pero este proceso es recíproco, es decir, se produce en interacción con los demás, que de algún modo reflejan parte de esa imagen que el sujeto tiene de sí mismo. Este periodo de la formación de la identidad es el más problemático y de difícil consecución, ya que no se trata de un proceso automático.

Por lo que es necesario conocer los tipos de identidad, ya que a partir de estos el adolescente logra identificar su personalidad y le ayudará a formar su proyecto de vida.

El conocimiento de sí mismo incluye el conocer las partes de las que se está compuesto, de las cuales son posibilidades, necesidades, limitaciones, habilidades y éxitos. López (2005) los representan en ocho círculos que componen al ser humano, los cuales se presentan a continuación:

El primer círculo se encuentra el cuerpo físico con todas sus partes, sistemas, huesos, músculos, órganos internos y externos etc.

El segundo círculo se encuentra en la inteligencia, que es con la que se recibe información, se aprende, piensa, entiende y se resuelven problemas.

En el tercer círculo se encuentran las emociones y sentimientos como la tristeza, el amor, la alegría, el enojo etc.

El cuarto círculo permite que sepa oler, mirar, sentir, tocar oír y probar.

El quinto círculo muestra cómo se relacionan con los demás.

El sexto círculo tiene que ver con lo que se come y bebe.

El séptimo círculo tienen que ver con el medio ambiente, la temperatura, la luz, el color, los sonidos, las imágenes, la calidad del aire, el espacio en donde se vive y trabaja.

El octavo círculo está relacionado con el respeto del individuo por la vida, tanto la propia como la de los demás, incluyendo los animales, la naturaleza y con el reconocimiento de su fuerza vital del universo.

Estos círculos mencionan los componentes del ser humano ya que el conocimiento de estos llevara de forma consiente al autoconcepto de la persona y de esta manera se podrá diseñar su proyecto de vida.

La última temática manejada en esta área es toma de decisiones, este último paso está reforzado por la autoestima y autoconcepto, ya que el individuo decidirá su camino conscientemente.

Toma de decisiones

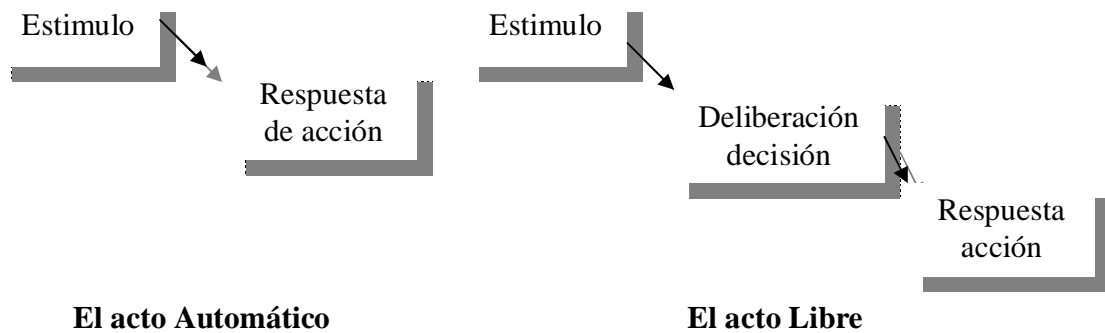
Todas las personas se enfrentan diariamente a la toma de decisiones a veces hay decisiones tan simples que no se da cuenta cuando se toman, como el decidir levantarse y empezar a realizar actividades o seguir durmiendo, siendo que se debe tomar decisiones en cosas tan sencillas por lo que hay que ser conscientes sobre las decisiones que se toman ya que de ello dependerá el camino que tome la vida.

Por lo cual es necesario un análisis de los componentes que intervienen en toda “toma de decisiones” y “resolución de problemas”. También se deben de examinar los factores diversos que intervienen para que aquéllos puedan concretarse con eficacia.

El diccionario de la real academia define decisión como: “determinación, resolución que se toma o que se da en una cosa dudosa. El diccionario de psicología de Warren (Citado en Rodríguez, 1988) la define como “enunciación de un curso de acción con el firme propósito de llevarlo a cabo”. El origen de la palabra puede aclarar sus aspectos más esenciales. Decisión, del latín decidiré, es un término a fin a incisión, precisión, conciso, circuncisión, cisura, cesura, inciso, occiso. Entraña la idea de cortar y dejar. Es una metáfora, por supuesto. Supone que un individuo ante dos o más alternativas que tienen algo de apetecible, toma una y deja las otras.

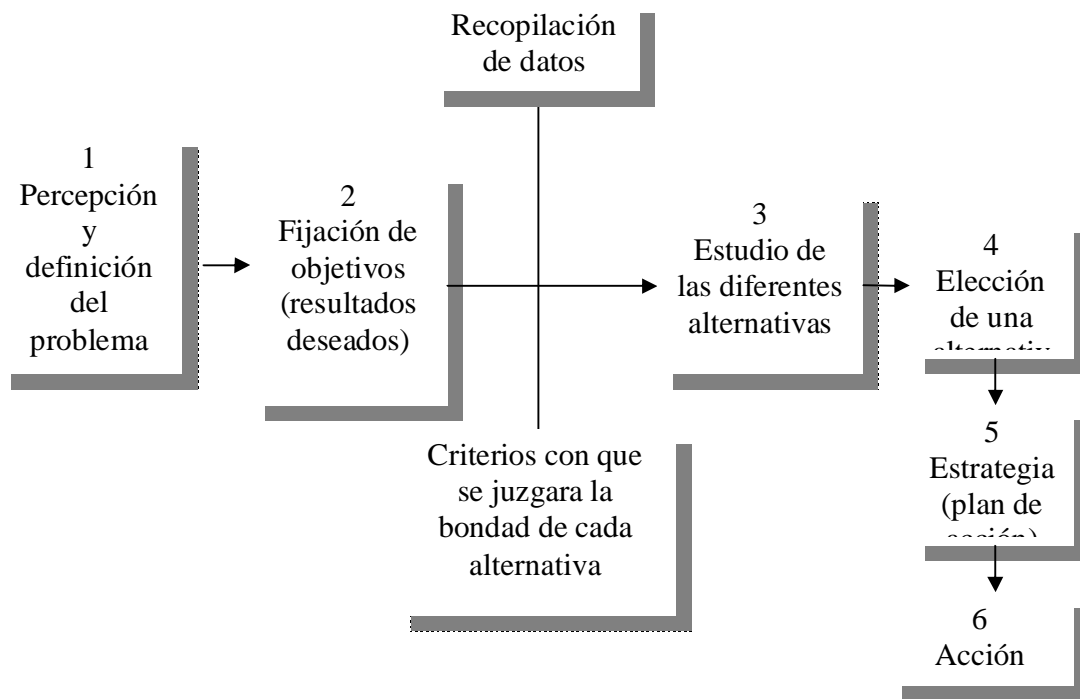
Decisión no es lo mismo que conclusión, si bien a menudo ambas realidades se acercan tanto una a la otra, que parecen coincidir. Pero la decisión es el término de un proceso de deliberación e implica directamente la voluntad, en tanto que conclusión es el término de un raciocinio e implica la inteligencia. La decisión es el polo opuesto a los estímulos-respuesta, que operan en los reflejos condicionados y que son más o menos automáticos; involucra la atención y diversas conductas racionales e irracionales (Rodríguez, 1988).

Toma de decisiones. (Rodríguez, 1988).



El acto de decidir implica una conciencia, lo más clara posible, de las finalidades que se pretende alcanzar a través de la decisión. Si algo hay en la vida humana que, por su misma naturaleza, pide un alto grado de concretización, es la toma de decisiones. Nótese además que las tres dimensiones temporales de la vida humana (pasado, presente y futuro) sólo las dos últimas pueden controlarse y modificarse; por tanto, sólo en estas dos pueden caber las decisiones. El pasado queda fuera irremisiblemente (Rodríguez, 1988).

A continuación se presenta un cuadro propuesto por Rodríguez (1988) que representa el proceso que debería seguirse para tomar una decisión importante y compleja, posteriormente se dará una explicación de este.



1. Se percibe y define un problema: En este sentido el que decide será capaz de distinguir entre causas y efectos, síntomas y problemas, ya que de otra manera puede caer en manejos equivocados. En muchos casos una situación conflictiva puede originarse por una serie de factores que, si no se identifican con claridad, hacen correr el riesgo de actuar sólo sobre lo más visible pero menos importante. El riesgo es similar al de un médico que frente a una temperatura elevada del paciente cuando administra sólo aspirinas pensando que se trata de un simple resfriado. Uno más experimentado sabrá que la fiebre alta puede ser síntoma de una serie de trastornos biológicos y no descansará hasta determinar qué lo ocasiona.

El análisis del problema, requiere máxima objetividad. El que decide debe de tomar en cuenta todos los antecedentes disponibles en la institución o empresa. Es conveniente, además, que escuche de manera cuidadosa las opiniones de personas con experiencia relacionadas con el problema específico. Este análisis sistemático del problema permite despejar incógnitas y situarlo en su dimensión real.

2. Después de analizar exhaustivamente el problema, se determina el resultado a que se desea llegar, pensando tanto en lo que sería ideal como en lo posible de lograr en la situación concreta.
3. Después de ventilar en forma analítica la información válida y suficiente, se idea el mayor número de soluciones para luego escoger las que se consideren viables. Trabajar en equipo es útil cuando la suma de aportaciones de los individuos que participan en el grupo es mayor que la que se lograría consultándolos en forma individual; lo cual se logra cuando se ha elegido bien a quién consultar. Por este motivo el que decide debe proceder en forma muy racional al determinar a quienes recurren en la etapa de formulación de alternativas.
4. Se elige la alternativa que elimine el problema, siendo a la vez la que mejor satisfaga esas condiciones y se acerque más al objetivo ideal.
5. Se elabora el plan de acción de la alternativa; es decir, se fija una estrategia.
6. Se pone en práctica dicho plan. Esta última fase consiste en traducir la decisión en acción

La toma de decisiones se ha caracterizado como un proceso complejo en el cual los individuos identifican y evalúan cursos de acción alternativas y eligen la implementación de uno de ellos. Horan, (citado en Casullo, 1994).

Jepen y Diley (citados en Casullo, 1994) proponen un modelo para el análisis de la toma de decisiones.

1. Se asume que hay alguien que debe decidir
2. Esa acción supone una situación de decisión (expectativa social).
3. Se opera con información relevante referida al propio sujeto y a su ecosistema.
4. La información se ordena en distintos conceptos de acuerdo con la función a la que supuestamente sirve.
5. Debe haber dos o más acciones alternativas posibles.
6. Diferentes logros o consecuencias se anticipan en relación con tales acciones.
7. Cada consecuencia tiene dos características:
 - probabilidad de ocurrencia futura
 - una referencia colaborativa para quien tiene que decidir.

8. La información se acomoda según distintas estrategias, de manera que el que tenga que tomar una decisión pueda reconocer el curso de acción más conveniente.
9. Es importante el sentido de compromiso con la acción.

Las estrategias que se ponen en juego en toda toma de decisiones pueden observarse en los denominados “estilos de decisión” Harren (citado en Casullo, 1994) distingue tres estilos básicos sobre la toma de decisiones:

- 1) El Racional: utiliza evaluaciones sistemáticas e inferencias lógicas.
- 2) El Intuitivo: se basa en sentimientos fantasías y reacciones afectivas, a veces de manera impulsiva.
- 3) El dependiente: rechaza asumir la responsabilidad personal y se confía en el criterio de autoridad de otras personas.

En correspondencia con Harren (citado en Casullo, 1994), Casullo (1994) propone otro estilo de toma de decisión llamado resolvedores.

Aquellas personas o individuos que se autoperciben como “resolvedores” tradicionales de problemas tienen:

- confianza en las habilidades personales
- tendencia a afrontar situaciones problemáticas
- autocontrol

Así mismo se caracterizan como intuitivos, cautelosos, serios, sistemáticos. Los que se autocalifican como “menos efectivos” sostienen que utilizan con más frecuencia estrategias impulsivas y evasivas. Toda decisión puede ser descrita sobre la base de cuatro elementos: objetivos, elecciones, logros y atributos. Cada persona que debe decidir algo, tiene que tener claro en primer término que objetivos pretende alcanzar y cuales le permitirán obtener logros adecuados. Por lo que Casullo (1994) menciona que tomar una decisión es elegir entre al menos dos opciones posibles, enfrentando más de una posibilidad y tomando una postura propia ante lo que se enfrenta.

Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden, esto quiere decir que marcaran en las siguientes etapas del curso de la vida. Por lo que el proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que permita a los adolescentes tomar mejores decisiones, ya que es indispensable que estén bien informados para que reflexionen y tomen la decisión mas acertada o que más les convenga para que de esta manera puedan alcanzar sus anhelos, sus planes e ilusiones. Teniendo un buen juicio, la toma de decisiones indicara que un problema o situación será valorado y considerado profundamente para elegir el mejor camino a seguir según las diferentes alternativas y operaciones.

En la toma de decisiones, considerar un problema y llegar a una conclusión válida, significa que se han examinado todas las alternativas y que la elección ha sido la correcta. Dicho pensamiento lógico aumentará la confianza en la capacidad para juzgar y controlar situaciones (Casullo, 1994).

La toma de decisiones, se considera como parte importante del proceso de planeación cuando ya se conoce una oportunidad y una meta, el núcleo de la planeación es realmente el proceso de decisión, por lo tanto dentro de este contexto el proceso que conduce a tomar una decisión se podría visualizar de la siguiente manera: elaboración de premisas, identificación de alternativas, evaluaciones alternativas en términos de la meta deseada y elección de una alternativa, es decir, tomar una decisión.

El área personal (autoestima, autoconcpeto y toma de decisiones) definirá la parte interna que llevara al adolescente al diseño de su proyecto de vida, ya que será la base para el trabajo con las demás áreas.

A continuación se presenta la segunda área, correspondiente al área familiar, esta se caracteriza por ser la base en la que se aprenden valores morales y sociales que son los que definen la manera de ser de cada persona.

Área familiar

El área familiar toma el segundo lugar de orden de importancia para la realización de un proyecto de vida ya que esta proporciona condiciones óptimas para el desarrollo de la personalidad de los individuos ya que es el primer medio donde se aprende a comunicar y su función principal es transmitir valores (costumbres, tradiciones, normas, etc.) es decir, la familia es la base que forma a cada individuo. Por lo que a continuación se mencionara las características de estas dos.

Valores

Todo proceso de planeación de vida requiere de un análisis y confrontación de los valores que vive la persona. No se puede separar o distinguir la relación íntima entre un objeto vital o de trabajo y los valores y creencias que hay detrás de estos. Aunque cada ser humano es una realidad individual, el fenómeno social influye a la persona a través de una escala valorativa referida a principio, normas, tradiciones, creencias, etc. que en la mayoría de los casos determina y crea un sistema valoral en la persona. Ningún ser humano nace con valores esto son un resultado de la cultura, es decir de la influencia familiar escolar, religiosa y en general de las tradiciones a las que la persona queda sujeta en su educación temprana y que en muchos casos es definitiva, sellan un sistema de valores que probablemente no admita cambios y cuestionamientos futuros (Casares. 2000).

Así los valores como área de apoyo en el proceso de planeación de vida, persigue que a través del análisis y cuestionamientos, abandonen, confirmen o adopten los propios valores, que la persona se conozca mas así misma, se enfrente a la realidad de su yo interno, libre, consiente y establezca una relación directa entre sus objetivos individuales, familiares y de trabajo.

Por su parte Pick (1995), hace referencia a los ideales que orientan la conducta humana. Se refiere a lo que la sociedad valora. Hay valores universales o humanistas y los que son propios de cada sociedad, los cuales responden a ser laicos o religiosos.

Un individuo refleja los valores denominantes de una sociedad ya que están directamente relacionados con necesidades cambiantes de las organizaciones sociales, por lo cual los valores se modifican históricamente y tienen expresiones distintas en los diversos contextos y niveles socioeconómicos.

Los seres humanos ajustan o cambian su escala de valores con base a la influencia de las personas que conocen, las culturas, los libros, etc. Sin embargo, tener una estructura básica que se comparte con los demás y que permite entender el funcionamiento dentro de una sociedad. Hay valores éticos y valores culturales. Por ejemplo, el respeto a los demás es un valor ético; el valor que se le asigna a la mujer es cultural.

De manera general, Pick (2002) menciona que los valores pueden clasificarse con base a tres dimensiones: sistemáticas, extrínseca e intrínseca.

La dimensión sistemática se refiere a los valores derivados de las reglas y normas que prevalecen en la sociedad, a contextos básicos o cardinales, por ejemplo: lo bueno y lo malo, la verdad y la mentira, lo honesto o lo deshonesto, etc. Cuando esta dimensión es la que prevalece sobre las demás, se puede generar prejuicios y dogmas así como rigidez en el pensamiento y forma de actuar.

La dimensión extrínseca hace referencia al pensamiento práctico. Dentro de esta dimensión más que valorar el objeto en sí, se valoran las propiedades útiles que caracteriza a un objeto determinado. Por ejemplo, la escuela se valora por que es donde aprendemos, convivimos con amigos, pasamos ratos agradables, etc. Esta dimensión permite apreciar algo al considerar sus propiedades y los diversos contextos en los que puede ser útil.

La dimensión intrínseca hace referencia a aquello que involucra directamente los afectos y conocimientos del individuo, por ejemplo: los conceptos “mi vida, mi familia, mi amigo, mi hijo”, aluden a valores intrínsecos, pues tiene significado íntimo y particular para cada individuo. El sentimiento, razonamiento o conducta que compromete al sujeto con los que valora es lo que hace de aquello que aprecia algo singular, diferente y especial.

La jerarquía de valores va de lo sistémico a lo intrínseco, un concepto cardinal como “la bondad” (valor sistémico) tiene mas sentido si se le ubica en un contexto específico como “escuela” (valor extrínseco) y adquiere un significado especial y singular cuando hace referencia a una persona específica: “la bondad de mi amigo” (valor intrínseco).

La importancia que un sujeto le concede a cada uno de sus valores hace que su jerarquía de valores sea personal y única. Cada individuo va formando a lo largo de su vida su propia escala de valores, por exposición o aceptación de los valores prevaleciente en los grupos sociales a los que pertenece. Esto hace que se presenten algunas contradicciones entre los valores, la experiencia adquirida con los años muestra algunas veces que lo que calificamos de “bondad” en otro momento no lo es. Estas contradicciones causan confusión en los valores, pero con el tiempo se van aclarando y cada persona va actualizando su propia escala (Pick, 1995).

Los valores comienzan a adquirirse desde la niñez. Casi sin darse cuenta, el niño va adoptando ciertos valores a través de los mensajes familiares, de la educación recibida en la casa, en la escuela y con los amigos. Al llegar a la adolescencia, los valores aprendidos sufren modificaciones. Usualmente, los adolescentes tienden a cuestionar o rechazar los valores adquiridos en su niñez como una forma de autoafirmarse como individuos independientes. Como resultado de dicho cuestionamiento los adolescentes tienden a adoptar patrones de conducta de modelos, artistas, líderes o personajes ajenos a quienes, en su afán de transformación, idealizan y desean imitar pero que no necesariamente corresponde a su realidad objetiva y específica (Pick, 1995).

El que los valores se modifiquen de acuerdo con la época y cultura en la que se viva, así como la influencia que ejercen los medios de comunicación como transmisores, modeladores y moldeadores de un estilo de vida artificial, provoca confusión y crisis de valores en el adolescente. Por ello, aunque la crisis de valores durante la adolescencia es un proceso característico del desarrollo humano, es conveniente orientar al adolescente respecto a la importancia de que tenga clara su propia escala de valores desarrollando y manteniendo una actitud crítica y reflexiva ante los mensajes que reciba (Pick, 1995).

En la cultura latinoamericana y particularmente dentro de la sociedad mexicana, la influencia que ejerce la familia en la generación de los valores favorece al adolescente “aprenda” a complacer a otros, es “lo socialmente aceptable”, y que cuestionar es “rechazado socialmente”. Esto no siempre es verdad puesto que el cuestionamiento

razonado y objetivo puede conducir a nuevos patrones de conducta que hagan del adolescente una persona más responsable y libre. Por ejemplo, en vez de que un adolescente acepte irreflexivamente tener relaciones sexuales, cediendo a la presión de su compañero, puede cuestionarse a si mismo si es algo que realmente quiere hacer, si se va a sentir bien u orgulloso por hacerlo, si realmente quiere hacer, si con ello no va a dañar a otros ni a si mismo. Es más, puede platicarlo con su compañero y llegar a un acuerdo sobre la convivencia, el tiempo y las condiciones de su práctica o inicio sexual. Uno de los aspectos más importantes que vamos aprendiendo es a actuar de manera congruente con los valores (Pick, 1995).

Hay que recordar que los valores que se poseen son las guías que norman la conducta y ésta es la credencial de presentación para mostrarse con las demás personas. Asimismo, es importante hacer énfasis en que el adolescente que se valora y respeta así mismo, tiene más probabilidad de que los demás también lo valoren y respeten. De igual manera la comunicación es la mejor manera de construir valores ya que mediante esta se transmite y recibe información que cada persona podrá decidir que recibir y que aprender.

Comunicación

La comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Es en realidad una actitud frente a la vida. El concebirla únicamente como la transmisión y recepción de mensajes entre un emisor y un receptor, impide entender la esencia, profundidad y trascendencia de la comunicación como fenómeno humano.

El proceso de comunicación es el intercambio de ideas, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida. Este fenómeno es una proyección del verdadero Yo. Entendiéndose bien que la comunicación se refiere tanto a sus formas verbales y lógicas como a sus manifestaciones corporales, no verbales y emocionales como son los gestos, el tono de voz, la mirada, la postura corporal, la expresión del rostro que se va formando con el tiempo (Casares, 2000).

A través de la comunicación se ha recibido una herencia cultural, como los valores y prejuicios que lleva al individuo a cumplir ciertos roles que la sociedad espera. Con la comunicación se ha aprendido a concebirse, tratarse y valorarse a si mismo.

Las formas de intercambio con las personas del sexo opuesto y sus posibilidades de creatividad y desarrollo, las actitudes y expectativas hacia el trabajo y la función que este desempeña en el contexto organizacional y social, son otros aspectos fundamentales del fenómeno de comunicación humana. Desde la comunicación, el Yo interno, las manifestaciones de intercambio y transacción con el medio ambiente reflejan la salud interior, motivación y energía que nutre la existencia. El arte en este sentido es una de las manifestaciones más importantes del Yo cultural de los pueblos y naciones. (Casares, 2000).

El proceso de comunicación alude más bien a criterios de calidad que de cantidad en la comunicación consigo mismo, con los semejantes y con el mundo. Lo que importa es la calidad, es decir: sinceridad, profundidad, congruencia y honestidad que se imprime. De esta manera se encontrará frente a una comunicación sana y poderosa que influye en el crecimiento de si mismo y de los demás. Esta forma de comunicarse produce verdad y salud, toca los aspectos emocionales y conceptuales, integra y clarifica, hace a un ser transparente, abierto, en intercambio, es decir, un sistema abierto y vital que tiene la capacidad de tomar un verdadero contacto con el mundo, en otras palabras la capacidad de amar y ser amado, superando la individualidad y creando vínculos (Casares, 2000).

A diferencia, un sistema cerrado esta basado en una comunicación incompleta, incongruente e indirecta. La mala comunicación sistemática es signo de enfermedad, proyecta una distorsión en los procesos de percepción tanto en valores como en ideas y sentimientos. La mala comunicación crea sentimientos, favorece la distancia entre los seres humanos y es causa de los cuadros patológicos más severos tanto a nivel individual como familiar, grupal y organizacional (Casares, 2000).

La comunicación es el proceso por el que se trasmite un mensaje emitido por un transmisor a un receptor. Se habla de una buena comunicación cuando ésta es eficaz, o sea cuando el mensaje es recibido por el receptor en el mismo sentido que fue deseado por el transmisor.

Para lograr una comunicación eficaz según Casares (2000) se necesita:

- a) Claridad interna en el transmisor.
- b) Apertura y capacidad en el receptor
- c) Que no existan ruidos o impedimentos físicos o psicológicos
- d) Ausencia de temores y prejuicios
- e) Manejo de un mismo lenguaje y contexto psicosocial
- f) Expresión clara y precisa de los mensajes

Aunque la responsabilidad de la comunicación eficaz es tanto del transmisor como del receptor; en la practica el trasmisor suele tener mayor interés y responsabilidad sobre la comunicación y por tanto debe asegurarse que su mensaje sea recibido por el receptor como el lo ha querido transmitir.

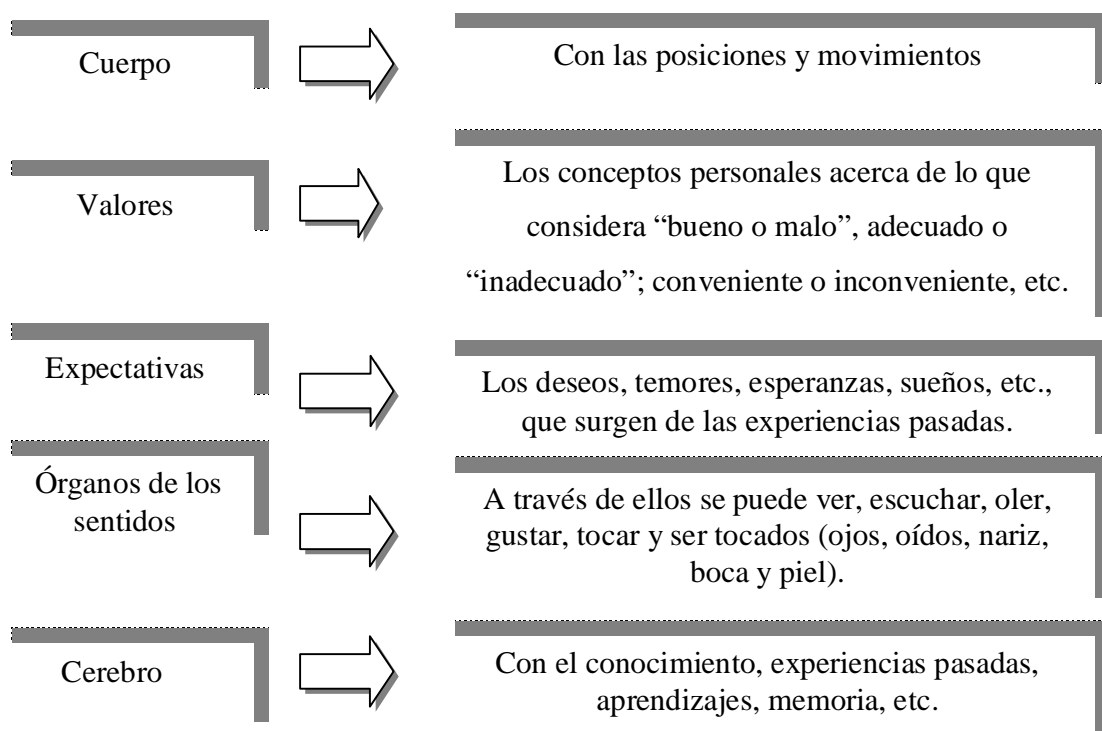
Arjona (2003), menciona que existen distintas formas de comunicación humana: oral, escrita, simbólica, grafica y muchas otras, además de las combinaciones entre estas.

La comunicación es un medio a través del cual se establecen vínculos afectivos, comerciales, laborales, causales, de esparcimiento y mucho más con otros seres humanos. Sin embargo, a pesar de ser un elemento tan importante para la vida, no siempre se logra establecer una buena comunicación. El mundo esta lleno de malos entendidos, de interpretaciones confusas, pero cada persona puede, si lo desea, cambiar su estilo de comunicarse.

Toda comunicación es aprendida; cuando se nace se cuenta con los elementos en bruto, no se tiene autoconcepto, no hay alguna experiencia de trato con los demás, ni experiencia para enfrentar al mundo. Con el tiempo se aprenden cosas a través de la comunicación con las personas que se convive desde pequeños.

La comunicación no solo es a través de palabras, sino que también se comunica a través del cuerpo por ejemplo, los gestos, la forma de mirar, el tono de voz, la cercanía, los movimientos, etc., dicen mucho de lo que se sienten, de lo que se piensa o de lo que se es (López, 2005).

De igual manera para Arjona (2003) los individuos aportan elementos para lograr el proceso de comunicación, estos son:



Pick (1995), dice que la comunicación es un instrumento muy útil para precisar acuerdos, indagar expectativas e intereses y facilitar el establecimiento y mantenimiento de una relación más allá de los lazos nebulosos sobre los cuales se establece un vínculo. La confusión de sentimientos da cavidad al engaño, a la desilusión y a la manipulación. Las

expectativas no cubiertas, el miedo a la pérdida del otro, la fuerza del deseo, la inseguridad ante la soledad, llevan frecuentemente a la imposición o al sometimiento.

Frente a la manipulación se puede esforzar para:

- Clarificar deseos o intereses.
- Expresar verbalmente sentimientos y expectativas.
- Indagar los sentimientos y expectativas del otro.
- Establecer acuerdos de manera verbal.
- Respetar de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero tomando en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticipar situaciones
- Hablar y acordar antes de actuar.

Por tanto se observa que la comunicación es un punto relevante para el diseño de un proyecto de vida, mediante esta la persona es consciente que está inmerso en un grupo social y las decisiones tomadas repercutirán en su entorno.

La siguiente área a tratar es la escolar, es aquí donde los adolescentes formarán un plan de vida con bases teóricas y estructuradas mediante la educación formal.

Área Escolar

La intención principal de esta área es orientar a los alumnos mediante una formación académica para que vislumbren las distintas opciones que pueden seguir académica y laboralmente. Por lo que se requiere que profesores u orientadores impulsen talleres y estrategias que vayan dirigidas a temáticas como lo es proyecto de vida.

A continuación se mencionan las características de orientación vocacional para que el lector conozca la importancia de impulsar talleres como el que se presenta en este trabajo.

Orientación vocacional

La orientación vocacional en el marco escolar es una intervención que se realiza, o debería realizarse, en dos sentidos: un eje diacrónico y un eje sincrónico. El primero se refiere al conjunto de acciones educativas a lo largo del proceso escolar. Está relacionado con los variados procesos de enseñanza aprendizaje que se llevan a cabo en la escuela. Desde esta perspectiva, no sería pertinente diferenciar orientación de educación. Se orienta hacia el futuro porque se educa hacia el.

Los aprendizajes que efectúen los alumnos les permiten incorporarse a la vida social en general y a la laboral en lo particular. De manera que, desde esta posición, se puede decir que hay orientación cada vez que se cumpla con el mandato social de la escuela: preparar a los alumnos para integrarse a la sociedad, para proseguir estudios superiores y para incorporarse al mundo del trabajo. Por otro lado el eje diacrónico se entrecruza con el sincrónico, ya que este supone un corte en cada momento en que el futuro se juega, desde el presente, de una manera en particular. Es decir, los periodos en que los sujetos sociales se encuentran ante la exigencia de tomar decisiones respecto a su futuro. Los momentos de decisión están muy vinculados con la propia organización de la vida escolar académica. Son articulaciones entre los niveles o ciclos educativos (Rascovan, 2005).

La orientación vocacional en la escuela se desenvuelve entre los dos ejes, aunque podríamos decir que su mayor especificidad tiene que ver con la intervención en las situaciones o los momentos clave. Sin embargo la eficacia de la intervención en dichos

momentos (eje sincrónico) esta sujeta a la eficacia, también, en que se llevo a cabo la tarea de orientación a lo largo del proceso escolar (eje diacrónico). De esta manera se puede afirmar que la orientación vocacional como practica escolar se caracteriza por tres aspectos fundamentales: función escolar, curricular y participativa. Será una función escolar en la medida en que forme parte de un proyecto educativo institucional, esta consiste en una tarea colectiva de docente, estudiantes, padres y profesionales de la orientación vocacional. La orientación vocacional debe de ser curricular, con el propósito de promover aprendizajes significativos que permitan el desarrollo de competencias para la incorporación al mercado de trabajo, para la consecución de estudios, para el desarrollo del pensamiento crítico y análisis social. La inclusión curricular requiere necesariamente de la participación activa de los protagonistas del proceso: los propios estudiantes que están cursando el último año de enseñanza media y que implica un verdadero proceso de cogestión junto a docentes u otros profesionales que se desempeñan en la escuela (Rascovan, 2005).

Por ello la orientación vocacional brinda a los adolescentes una panorámica general de las diferentes instituciones de educación media superior y superior, así como la opción de integrarse al campo laboral.

Pero para la realización íntegra del proyecto de vida a parte de conocer instituciones académicas y laborales, es necesario tener autodisciplina y por ende un buen manejo del tiempo.

Administración del tiempo

Planear la vida es decidir como se va a usar el tiempo, es elegir la ocupación que le dará al tiempo-vida en este periodo que va de la adolescencia, cuando se prepara para entrar en el mundo adulto, hasta el final del tiempo, esto es, hasta el final de la vida (Acosta, 1997).

En la actualidad se vive en un mundo muy activo y estresante donde se desempeñan distintas actividades en las cuales se emplea mucho tiempo mal administrado, por lo cual es importante en un proyecto de vida saber organizarlo. ¿Pero que es el tiempo?

Según Aristóteles tiempo es el número o la medida del movimiento, según antes o después” (Rodríguez, 1988).

La administración del tiempo es algo que generalmente las personas no hacen. Ciertamente el tiempo no se limita a la utilización de un reloj. Dentro de la planeación de vida el buen manejo del tiempo constituye un talento o habilidad necesarios que todos pueden aprender y que son fundamentales para el eficaz logro de los objetivos vitales y profesionales, es decir, para el éxito. (Adair, 1992).

El tiempo es un recurso con características peculiares como la de no ser recuperable, no poderse comprar o arrendar, que todos tienen la misma cantidad y que no se hecha a perder. Al tiempo se le han atribuido aspectos mágicos de poder; y de él, se dice por ejemplo: “El tiempo es oro”, “El tiempo todo lo cura”, “El tiempo vuela”, “No hay tiempo para”, “El tiempo esta en nuestra contra”. Sobre la existencia y características del tiempo han filosofado varios pensadores, como Heráclito, Aristóteles, Kant y Eistein.

Napoleón (citado en Casares, 2000) expreso lo siguiente “Pregúnteme sobre cualquier tema menos sobre el tiempo”. La verdad es que el tiempo es un fenómeno que influye en el hombre y la sociedad y que bien manejados constituye un factor de los más importante en la planeación vital y crecimiento de las personas, grupos y organizaciones.

El tiempo es un recurso noble y justo, todos tenemos la misma cantidad de tiempo para disponer, nadie tiene un día de 25 horas, por tanto, el tiempo no es un problema, el problema, es el manejo generalmente ineficaz que se hace el. Un concepto de gran utilidad para las personas que están en un proceso de planificar su vida es el de desperdiciadores de tiempo. Se puede definir a los desperdiciadores del tiempo, como aquel conjunto de fenómenos, obstáculos y barreras que impiden lograr objetivos en el tiempo y medida adecuados. Todos los seres humanos desperdician, consiente o inconscientemente el tiempo, los estudiantes, los jefes de familia, las amas de casa, los profesores, los trabajadores, los consultores y los ejecutivos (Casares, 2000).

Un análisis sencillo de los desperdiciadores del tiempo es de gran ayuda para identificar, los propios errores y así poder tomar las acciones correctivas adecuadas. Existen dos tipos, externos e internos, los primeros son aquellos que afectan externamente, las interrupciones, telefonazos, la mala comunicación y en general cualquier elemento del exterior del cual se es sujeto pasivo, los internos son aquellos que derivan de la propia personalidad, organización personal y autodisciplina, también lo que se relaciona con claridad de objetivos, prioridades, capacidad para delegar y asertividad (Casares, 2000).

Para Rodríguez (1988), los obstáculos y trampas enemigas del tiempo más frecuentes son:

- La verborrea como estilo de comunicación
- Las repeticiones inútiles
- El lenguaje confuso y ambiguo
- La indecisión
- La manía de pasar mucho tiempo hablando y muy poco pensando
- La manía de pasar demasiado tiempo realizando cosas sin aclarar intenciones, propósitos y objetivos
- La costumbre de adoptar rituales que son meros formulismos muertos y vacíos
- Confundir lo urgente con lo importante

Con frecuencia los enemigos del tiempo se cree que son externos, pero la realidad es que los más comunes se encuentran internamente. A continuación se presenta un cuadro comparativo de distractores internos y externos propuesto por Rodríguez (1988):

Internos	Externos
No saber decir “no”	Interrupciones del teléfono
Querer acaparar actividades por no saber delegarlas	Interrupciones por visitas inesperadas
Sobreestimar las propias capacidades	Urgencias
Aplazar, dejar las cosas para después	Mobiliario incomodo
Indisciplina en el cumplimiento de los propios planes	Incapacidad de los subalternos
Falta de motivación; indiferencia a la atención y preocupaciones	Capacidad de la información adecuada
Obsesión por lo trivial, meticulosidad	Exceso de reuniones
Inconstancia, hábitos de dejar tareas inconclusas	Ruidos y distractores visuales

Tomando en cuenta las propuestas anteriores el adolescente, como primer punto se dará cuenta de los distractores que existen y le rodean, para después empezar a tener una administración de su tiempo y así diseñar su proyecto.

Lo que se vera a continuación es el tema de mayor relevancia en esta área, ya que sin ésta difícilmente el individuo pondrá en marcha lo expuesto anteriormente.

Autodisciplina

Generalmente se considera la disciplina como parte de la educación para la vida, como la enseñanza o la instrucción de una persona. En términos concretos se puede decir que la autodiciplina es un conjunto de normas establecidas a las cuales en forma se deben sujetar los individuos, con el objeto de alcanzar un fin (López, 2005).

La disciplina personal va más allá de una rutina o hábito; la disciplina se sustenta en valores. El hombre es por naturaleza gregario, por lo que necesita de otros hombres para poder subsistir. Así mismo necesita regular sus relaciones, por lo que ha creado normas de convivencia. Estas normas regulan la vida y se adquieren a través de la disciplina, mediante esta se aprenden hábitos higiénicos: bañarse, lavarse las manos y los dientes, peinarse, control de esfínteres, etc., para protegerse de enfermedades y como producto de la convivencia. Así se puede ir mencionando una amplia cantidad de aprendizajes rutinarios convertidos en hábitos que han organizado y organizan la vida (López, 2005).

La autodisciplina es el colofón de un proceso disciplinario largo que se da durante el crecimiento del ser humano, esto significa dominio, autorregulación de la conducta, lleva consigo el autocontrol de emociones, es decir, ser capaz de dirigirse a sí mismo con asertividad, responsabilidad y claridad de objetivos (López, 2005).

La autodisciplina presupone tener capacidad de reciprocidad o de dar a los demás aquello que se ha recibido, así como respetarse y respetar a los otros en las relaciones sociales que se entablan. Por medio de la autodisciplina se facilita el camino para lograr las metas, elevando la autoestima y desarrollando autoconfianza en lo que se emprende. Solo a través de ella se puede ejercer la libertad de la responsabilidad. Además que el lugar donde se aprende la disciplina formal y cotidianamente es la que se imparte en la escuela, el solo hecho de asistir y cumplir con las obligaciones que en esta institución se dicta, forma una disciplina, sin embargo, en este contexto es donde se ve más obligado a mejorarla o readecuarla para lograr los fines que se desean alcanzar, pues conforme se avanza las exigencias aumentan. Además que el ambiente educativo al ser formativo de la personalidad, facilita tomar conciencia de deficiencias o necesidades que se poseen.

La escuela, como tiene tiempos precisos y evaluaciones concretas sobre los trabajos y avances que se tienen, permite hacer reconsideraciones sobre el desempeño y ubicar logros y deficiencias de la disciplina.

Todos los individuos son seres sociales, esto es, donde uno depende del otro, para así funcionar y sobrevivir; de esto trata el último tema de este apartado.

Área Social

La Asertividad

Uno de los temas manejados en el área social es la asertividad. Para Casares (2000) la asertividad viene del latín “assertus” y se refiere a la acción de afirmar como poner en claro. Es la expresión congruente de pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones, aprendiendo a actuar responsablemente de acuerdo con la vivencia personal y única, e implica un respeto por los deseos, pensamientos y necesidades de los demás.

Un adolescente asertivo se caracteriza por tener la habilidad de razonar y pensar las cosas antes de actuar, por lo que al ser asertivo tendrá la posibilidad de planear y diseñar su proyecto de vida.

Así de las teorías conductuales ha nacido el modelo de asertividad, desarrollado principalmente por Wolpe y Lazarus (Citado en Casares, 2000) con el objetivo de enseñar a las personas conductas sencillas y concretas para tener comunicación firme y efectiva en logro de los objetivos cotidianos.

Este modelo cobra valor por la relación que guarda con el modelo de comunicación y la integración práctica que hace del manejo de los sentimientos, especialmente de la agresión. Es un modelo de mucha utilidad en la planeación de vida, ya que promueve y desarrolla conceptos y habilidades muy importantes en la consecución de metas, deseos y necesidades personales tanto para la vida personal como de trabajo (Casares, 2000).

La teoría de la asertividad está basada en la premisa de que cada persona posee ciertos derechos humanos básicos de libertad, responsabilidad de controlar y dirigir la propia vida para llegar a la consecución de la felicidad.

Esto implica la responsabilidad de conocerse así mismo en su propia unicidad y el poder tomar decisiones que vayan de acuerdo a las necesidades personales internas y externas de cada quien. Nadie tiene el derecho de escoger las prioridades, metas o valores de otro ser humano.

Mientras uno sea responsable de sus actos y de las consecuencias de los mismos, no necesita justificarse ante los demás. Teóricamente uno es libre de hacer lo que quiera y que no dañe el derecho de los demás.

Los seres humanos en su interacción diaria se relacionan con estos derechos fundamentales a lo largo de un continuo estilo de respuestas. La no asertividad, la asertividad y la hostilidad.

Por lo que Casares (2000) explica cada uno a continuación:

Asertividad: es el acto de defender los propios derechos fundamentales sin violar los de los demás. Implica el ser sí mismo y procurar derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses, tomando en cuenta y siendo sensible a los demás. Es una comunicación honesta, balanceada que promueve y dignifica a los dialogantes. Las personas asertivas respetan sus derechos y los ajenos.

No asertivo: es aquel que interactúa en menoscabo de su propio yo, de sus propios deseos, derechos, intereses, etc. Esto se debe a la incapacidad o dificultad para expresar sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc. Y permite que los demás violen los derechos propios. Cuando uno se centra en exceso en los derechos y necesidades ajenos, se pierde el centro de intercambio humano. Muchas veces el no asertivo cree o espera que los demás van adivinar sus motivaciones y necesidades.

Agresiva: El estilo hostil caracteriza la comunicación desigual o desbalanceada en detrimento de los derechos de los demás. Se invaden los límites y la frontera de los otros. El estilo hostil se centra únicamente en las propias necesidades y deseos hasta llegar a ser una postura de capricho. Estas personas son incapaces de gozar sus relaciones interpersonales y reciben respuestas de miedo, deshonestidad y hostilidad. La hostilidad produce defensividad en otro y/o alejamiento.

La asertividad como modelo de desarrollo humano es uno de los medios que más pueden contribuir al crecimiento personal, la autovaloración y la realización plena de la persona.

Casares (2000) nos menciona 10 principios básicos de la asertividad:

1. La asertividad es un modelo de conducta y valores que permite tener una interrelación humana justa, satisfactoria, productiva y feliz.
2. La conducta asertiva puede aprenderse y mejorarse siempre como un requisito del crecimiento personal.
3. La asertividad significa la oportunidad de cambiar y/o sustituir conductas más sanas y efectivas por otras insanas y frustrantes.
4. Las conductas asertivas siempre promueven y enfatizan sentimientos de respeto, autovaloración y justicia para sí mismo y para los demás.
5. Las conductas tímidas devaluadas e inhibidas siempre dejan insatisfechas las interacciones humanas, tanto con el mundo, como en las personas y grupos.
6. Los comportamientos hostiles, agresivos, prepotentes y vanidosos siempre dejan heridas, temores, insatisfacciones y cuentas pendientes.
7. Sentir no es suficiente dentro de la filosofía y práctica de la asertividad, el principio es que deben de expresar sentimientos de manera adecuada, sana y justa.
8. Ser asertivo es saber defender nuestros derechos y para ello se debe superar la personalidad temerosa, insegura y aquella que hace colocarnos siempre en segundos planos.
9. Ser asertivo es ser más responsable y bondadoso con sigo mismo y los demás.
10. Los comportamientos asertivos siempre disminuyen o eliminan los niveles de estrés y frustración que a diario viven los seres humanos en la dinámica grupal, familiar y de trabajo.

A continuación Torres (1999) cita a dos autores que definen asertividad, uno de ellos es Dee Galassi, el cual dice que una conducta asertiva envuelve en forma directa la expresión de sentimientos, preferencia, necesidades y opiniones en la manera en la que se dirige a otras personas sin forzarlas, menospreciarlas o usarlas como medios. Por otro lado menciona a Adler (1992), define asertividad como la habilidad de comunicarse y expresar pensamientos y emociones con confianza y capacidad.

“Asertividad es la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir como reaccionar y de hablar, con el fin de elevar la autoestima y de ayudar a desarrollar la autoconfianza para expresar el acuerdo o desacuerdo cuando se es importante e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo” (Torres, 1999).

Por otro lado Pick (1995) menciona la importancia de recordar el derecho que todos tenemos de decir “no”. *No es mala educación decir “no” o “si”* cuando se esta o no de acuerdo. Comunicarse abiertamente y de manera asertiva implica una serie de factores, a saber:

1. Identificar lo que se siente, lo que se piensa y lo que se quiere.
2. Aceptar pensamientos, sentimientos y creencias. Una vez que se tiene claro lo que se siente piensa o cree, es importante desarrollar la capacidad de aceptarlo. No tiene caso negar lo que se cree o se siente, ya que estos pensamientos y sentimientos van a dirigir en gran medida la conducta, sentimientos y creencias que se tienen; por lo tanto lo mejor que se puede hacer, es entenderlos y aceptarlos.
3. Controlar los sentimientos que impidan la comunicación. Una vez que se identifican y aceptan estos sentimientos el siguiente objetivo es controlarlos, de tal manera que se evite que el temor o la ansiedad hagan que no se pueda expresar lo que se quiere decir.
4. Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir. Recordar que el ser asertivo implica consideración a otros. Lo que en un momento puede ser visto como asertivo en otro puede ser percibido como irrelevante o como agresivo. Así por ejemplo decirle a nuestro papá que necesitamos dinero para libros en un momento en el que esta preocupado por que lo corrieron de su trabajo, puede tomarse mal. Intentarle hablar a nuestra pareja sobre un problema personal requiere esperar un momento en el que ambos estén tranquilos y a solas.
5. Ser específicos al expresar sentimientos o pensamientos y no interpretar los mensajes de los demás. Esto significa hablar de manera clara y directa sin ideas vagas ni ambiguas. También es importante evitar actuar o responder con base a la interpretación. Hablar directamente evita confundir a quien los oye así como la creación de resentimientos surgidos por la interpretación.
6. Una vez aclarados los sentimientos y pensamientos es importante dar respuestas claras y concretas de manera rápida.

7. Comunicar lo que se entendió, esto se refiere a transmitirle a la otra persona si apoya o no lo que esta diciendo. Para esto es necesario ofrecer una respuesta que refleje si se entiendo o no lo que se dijo.

Por tanto la asertividad es una conducta interna que tendrá consecuencias externas, es importante conocer si se es asertivo ya que esto reflejara la manera de relacionarse con los demás por lo que en el siguiente apartado se hablara de ello.

Relaciones interpersonales

En la etapa de la adolescencia se presentan experiencias de desajuste familiar que llevan a cambiar formas de percibir y relacionarse, es entonces cuando se buscan otros intereses, otras personas, sobre todo de la misma edad, que permitan probar nuevas posibilidades de logro. Es como si el adolescente se estuviera conformando con nuevos modelos provenientes de su grupo escolar, amigos, novios, modelos transmitidos por los medios de comunicación, como algún artista o cantante, algún político, algunos líderes sociales u otros adultos. De esta manera se establecen relaciones fuera de la familia y se interesan en conocer nuevos compañeros, entablar amistades con las que comparten su intimidad.

Lutte (1991) menciona las dos principales maneras en las que se relaciona el adolescente los cuales se mencionarán a continuación:

La amistad

La amistad es de gran ayuda en el proceso de alejamiento de los padres y de los adultos no solo porque, en el plano emotivo, trasfiere a los compañeros muchas necesidades afectivas sino también porque permite, al grupo, aliarse para arrancar permisos y también porque tranquiliza en los momentos de ansiedad. En una época de inseguridad, de dudas sobre la propia persona, la amistad reconforta porque infunde el sentimiento de ser importante para otro. La amistad responde también a las necesidades cognitivas de los adolescentes, les permite discutir interminablemente sobre el sentido de la existencia, sobre teorías filosóficas, políticas y sociales, sobre religión arte y literatura (Lutte, 1991).

La comparación de puntos de vista diferentes les permite desarrollar estrategias cognitivas más elaboradas que favorecen el acceso al pensamiento formal. Permite también conocer a los otros, sus pensamientos, sus sentimientos, y sus estados anímicos. El amigo ayuda a crecer, aconseja, critica y es escuchado, porque sus palabras están dictadas por la benevolencia. A veces la identificación con una amiga o amigo, permite resolver un problema de desarrollo. La amistad ayuda también a establecer relaciones de paridad con los otros, cuando las relaciones anteriores eran principalmente de sumisión a los adultos. Permite dar y recibir, no sentirse abrumado por el sentimiento de soledad que aparece durante la adolescencia como consecuencia del proceso de diferenciación e individualización. Además de estas necesidades típicas durante la adolescencia, la amistad satisface unas necesidades que se sienten durante toda la vida, ofrece una compensación a los límites personales, asegura, ayuda, favorece y alianza contra los peligros (Lutte, 1991).

El noviazgo

En la etapa de la adolescencia es donde se da el nacimiento del amor, siendo esta una relación pasional entre dos personas, cada una de las cuales encuentra en la otra la única razón de vivir.

Hay dos términos para designar el estado amoroso: amor y enamoramiento. Esta última palabra designa un estado que es a menudo pero no necesariamente la fase preliminar del amor, caracterizado por la intensidad y el tumulto de los sentimientos y sensaciones, la idealización de la persona amada, la convicción de haber encontrado el ser único que desde siempre se buscaba y que llena de sentimientos la existencia. El enamoramiento implica una identificación con el objeto renunciando a la propia identidad y creando con el unos lazos simbióticos, o bien implica una exclusión del objeto y es un sentimiento que refleja al sujeto, narcisista (se ama a sí mismo) (Lutte, 1991).

El amor es la experiencia de reunirse con otra persona formando un “nosotros” que remodela y recrea el mundo en el que se vive. El amor aflora los sentimientos más bellos de uno hacia la persona amada, y permite captar los de ella.

En el enamoramiento no se conciben jerarquías y la aceptación de la pareja implica sus virtudes y defectos, en un estado creciente de potencialidades creativas, afectivas, corporales e intelectuales que hasta los demás pueden advertir. Parecería ser que estar enamorados nos permite ver la esencia de las cosas, tener fe y resistir la espera, es entonces cuando siente que se ama todas las cosas.

“En el amor intervienen aspectos tan importantes como lo que se cree de si, los determinantes del medio social y el momento en el que estableces la relación amorosa” (Arjona, 2003).

Por tanto para que el adolescente construya su proyecto de vida es necesario que fortalezca las 4 áreas ya mencionadas. Esto se podrá lograr mediante un programa de intervención que se diseñó con base a toda la información recabada en el marco teórico. Dicho lo anterior es importante mencionar qué es un programa de intervención.

¿Qué es un programa de intervención?

Un programa de intervención se refiere específicamente al *cómo de la educación emocional*. Es decir a los procedimientos para llevarla a la práctica. La implantación de estos programas no es tarea fácil ya que girará en función de las características del centro y de la disponibilidad del profesorado (Álvarez, 2001).

Estos programas han recibido distintas denominaciones: orientación personal, programas de desarrollo personal, educación psicológica, prevención y desarrollo humano, etc.

Son programas que insisten en que la orientación debe centrarse más en la prevención y el desarrollo y menos en los aspectos remediales. Centran la intervención en la adquisición de competencias básicas para afrontar las situaciones que la vida plantea y, a su vez, fomentan el desarrollo integral del individuo. Estos programas estimulan el desarrollo de las dimensiones afectivas y cognitivas de forma armónica.

Álvarez (2001), presenta los planteamientos y tendencias en la orientación para la prevención y el desarrollo que han dado lugar a diferentes tipologías de programas que podríamos agrupar en:

- Programas preventivos basados en una serie de tareas de tipo cognitivo y afectivo en las primeras edades del sujeto.
- Programas de desarrollo personal, también denominados de educación psicológica, que proponen el desarrollo de la persona en todos sus aspectos. Algunos de estos programas son por ejemplo, el desarrollo de habilidades sociales, habilidades de vida, comunicación interpersonal, etc.
- Programas de educación emocional. Estos programas prestan atención a la psicopedagogía de la emociones. Se han de desarrollar desde los primeros años de vida y continuar a lo largo de toda la escolaridad.

Si se centra en los programas de educación emocional, sus principales áreas temáticas son: inteligencia emocional, conocimiento de las propias emociones, autoestima, automotivación, empatía, resolución de problemas, habilidades de vida, habilidades sociales, etc. Para el éxito de estos programas conviene asegurar la implicación de los agentes educativos (profesorado, familia, institución educativa, comunidad). Estos programas deben contemplarse como un tema transversal dentro de las otras áreas de la orientación antes citadas (Álvarez, 2001).

En resumen los programas de educación emocional se engloban en los programas de desarrollo personal. Pero deben considerarse como un eje transversal dentro de las demás áreas.

Una vez mencionado qué es un programa de intervención, se dará pie al siguiente capítulo referente a su aplicación.

CAPÍTULO II

MÉTODO

Tipo de investigación:

El tipo de investigación que se empleo es cuasiexperimental ya que el grupo es cautivo, se formó antes del experimento, esto es, un grupo de tercero de secundaria que surgió y se forma independientemente de la investigación.

Diseño de investigación

El diseño de investigación que se utilizara es un pretes o evaluación inicial (O1), después se realizará el tratamiento (X) y por ultimo se aplicará el postests o evaluación final (O2) para así verificar los resultados obtenidos después del tratamiento (programa de intervención).

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Escenario

El escenario para la presente investigación es una secundaria pública incorporada a la SEP, ubicada en la delegación Coyoacan, la cual se encuentra en una zona de clase media. La secundaria es pequeña en cuanto a sus instalaciones pero cuenta con la infraestructura necesaria para la educación de los jóvenes.

Sujetos

La investigación se realizó con un grupo de sujetos de tercer grado de secundaria el cual fue asignado por las autoridades del plantel escolar. Este grupo en particular tiene como características el bajo aprovechamiento escolar y problemas de conducta en la mayoría de los alumnos, oscilan entre los 14 y 15 años de edad, teniendo un total de 41 alumnos (20 mujeres y 21 hombres).

Instrumentos

a) Pretests y Postests

El pretests fue diseñado con la finalidad de saber con que conocimientos cuentan los alumnos sobre su proyecto de vida antes del programa de intervención. Por otro lado se

diseño el postests para evaluar los resultados obtenidos después del programa de intervención, este instrumento consta de cuatro preguntas referidas a proyecto de vida, basado en Arjona (2003), Casares (2000) y retomado las ideas de la tesis elaborada por Espinoza y Trejo (2007), que hablan de proyecto de vida.

La primera pregunta se refiere a la perspectiva que el alumno tiene sobre proyecto de vida antes y después del programa de intervención, con ello el resultado que se pretende obtener es una visión mas clara de lo que para ellos significa proyecto de vida.

En la segunda pregunta se les pide a los alumnos que mencionen los elementos que necesitan para realizar su proyecto de vida, a lo cual se espera que mencionen las áreas expuestas en el programa de intervención.

Por ultimo el tercer reactivo se les pide a los alumnos que elaboren su proyecto de vida, con la finalidad de saber su avance antes y después del programa de intervención.

El análisis de resultados será hecho con base a dos dimensiones de acuerdo a los datos arrojados del pretests y postests, por lo tanto será calificado de manera cuantitativa para expresar los resultados en datos numéricos y posteriormente se codificara de manera cualitativa para interpretar los resultados anteriores.

Para la codificación de los resultados de manera cuantitativa se tomara una muestra representativa seleccionada aleatoriamente, después se analizara pregunta por pregunta, vaciando los datos en una tabla que contendrá las categorías de respuesta de cada pregunta, la frecuencia y el porcentaje.

Para dicho análisis se tomaran en cuenta tres categorías de respuesta en cada pregunta. Cada categoría tendrá un parámetro esperado de respuesta, 2, 1 y 0 serán los puntajes de las dos primeras preguntas y 6, 3 y 0 en la última, siendo esta es una de las preguntas de mayor importancia, para que el finalizar la suma de los puntajes de las cuatro preguntas de un total de 10 puntos.

Dichos parámetros serán los siguientes:

Pregunta 1

¿Para ti que es proyecto de vida?

- a) Se le dará 2 puntos: Si los alumnos menciona que un plan de vida es planear y alcanzar sus objetivos. Mediante el conocimiento de su entorno y de sus capacidades y habilidades.
- b) Se le dará 1 punto: Si los alumnos mencionan que es alcanzar objetivos.
- c) Se les dará 0: Si no mencionan ninguno de las respuestas anteriores o no responden.

Pregunta 2

¿Qué áreas necesitas para realizar tu proyecto de vida?

- a) Se les dará 2 puntos: Si los alumnos menciona las cuatro áreas que determina el proyecto de vida (personal, familiar, escolar y social).
- b) Se les dará 1 punto: Si mencionan solo algunas de las áreas, o si menciona contenidos de algunos de los cuatro ejes (autoestima, autoconcepto, valores, etc.).
- c) Se les dará 0: Si no mencionan ninguna de las respuestas anteriores o no responden.

Pregunta 3

Elabora tu proyecto de vida.

- a) Se les dará 6 puntos: Si los alumnos mencionan su proyecto de vida con objetivos y metas realistas, de forma estructurada a corto mediano y largo plazo.
- b) Se les dará 3 puntos: Si los alumnos mencionan su proyecto de vida aunque no tenga una estructura clara.
- c) Se les dará 0: si no mencionan ninguna de las respuestas anteriores o si no lograron estructurar su proyecto de vida.

Una vez obtenidos los resultados del pretests y potests se abrirá una tabla general donde se analizara sujeto por sujeto, dándonos como resultado la diferencia de las respuestas del pretests y las respuestas del postests.

El formato de la tabla contendrá cuatro apartados distribuidos de la siguiente manera:

SUJETOS	PRETESTS	POSTESTS	DIFERENCIA
1			
2			
3			
4			
5			
.			
.			

De acuerdo a los resultados del pretests y postests, se realizara una tabla de frecuencias analizando pregunta por pregunta y así se obtendrán los porcentajes.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
A		
B		
C		

Finalmente, se hará una interpretación cualitativa de los resultados obtenidos de las tablas anteriores, basándonos en las diferentes posturas y teorías expuestas en el marco teórico.

b) Programa de intervención

El programa de intervención esta diseñado para jóvenes adolescentes tomando como contenidos las cuatro áreas que llevan al individuo a formar su proyecto de vida (personal, familiar, social y escolar). Para este programa se tomaron autores como Acosta (1997), Casares (2003) y Arjona (2003).

Está dirigido a alumnos de tercer grado de educación secundaria y se llevará acabo en 25 sesiones de 50 minutos cada una, realizando dos sesiones por semana.

La primera sesión se hará la presentación del taller, dando un preámbulo sobre las actividades que se realizaran, así como la aplicación del pretest. Las siguientes 23 sesiones serán dedicadas a los contenidos antes mencionados y para concluir en la última sesión se realizara el cierre, evaluación del taller y la aplicación del postest.

Se analizara cada una de las sesiones del programa de intervención, en el formato de inicio, desarrollo y cierre. Haciendo una interpretación cualitativa por bloque de sesiones.

c) Evaluación del programa

Para la evaluación del taller se diseño un cuestionario de cinco preguntas, el cual se les proporcionará a los alumnos con la finalidad de saber que impacto tuvo en ellos, así como las dificultades que existieron durante el programa de intervención.

Este será evaluado de forma cualitativa y cuantitativa obteniendo parámetros de respuesta se acuerdo a las respuestas mas comunes de los alumnos.

Procedimiento

Para la aplicación de este programa se acudió a una escuela secundaria ubicada en la Delegación Coyoacán, se pidió una cita con el director de la institución para plantear la propuesta del programa de intervención, llevando una carta oficial de la Universidad Pedagógica Nacional dirigida al director, con la finalidad de iniciar el proceso formalmente. Se le explico al director el objetivo del programa y su estructura, con ello el director asigno un grupo de tercer grado tomando en cuenta los horarios de las materias relacionadas con las temáticas que se manejan dentro del programa. Por lo tanto el taller se aplicará durante dos días a la semana en el horario de la materia de Cívica y Ética y la hora del tutor del grupo. Posteriormente las instructoras se presentarán ante el grupo y se comenzarán a trabajar en el programa de intervención para así aplicar las 25 sesiones diseñadas.

De esta manera se obtendrá los resultados necesarios para ver si el objetivo se cumplió.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

El desarrollo de cada sesión se realizará por temática, ya que cada uno de estos tiene un objetivo diferente, retomando ideas de autores como Acosta (1997), Casares (2002) y Arjona (2003). Siendo en la primera sesión y la última la aplicación del pretests y postests. Cada sesión tendrá una duración de 50 min. A continuación se desarrollarán las actividades planteadas en la carta descriptiva (anexo 2).

Tema: Inicio del programa de intervención

Sesión 1

OBJETIVO: Establecer el primer acercamiento entre los integrantes del grupo y las guías del taller y la aplicación del pretests.

Actividad 1: Presentación

Procedimiento: La sesión comenzará con una breve explicación de las ideas sobre el taller que se impartirá “Mi Proyecto de vida” que comenzará de lo general a lo particular, tomando en cuenta los temas de cada área. Y puntuando las reglas que existirán en el grupo, destacando el respeto, la cooperación y la participación.

Actividad 2: Dinámica de integración “GENTE CON GENTE”

Procedimiento: Se les pedirá a los alumnos que elijan una pareja y un integrante del grupo quedará solo, siendo éste el que dará consignas a los demás con voz clara y fuerte. Éste mencionará una parte del cuerpo y las parejas tendrán que juntarlas. Por ejemplo: cabeza con cabeza. Las parejas juntarán la parte de su cuerpo mencionado, luego se separarán al escuchar la siguiente consigna, siguiendo el mismo patrón. Pero si el que da las consignas dice “Gente con Gente” todos deberán de buscar nueva pareja, incluido el que dirige y el que quede sin pareja es el que dará las consignas.

Actividad 3: Pretests

Procedimiento: Se les proporcionará a los alumnos un pretests sobre proyecto de vida con el fin de conocer la información que tienen los alumnos sobre este tema.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Autoestima

Sesión 2

OBJETIVO: Que el alumno sepa la importancia de quererse a si mismo y de esta forma realizar su proyecto de vida.

Actividad 1: Conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre la Autoestima

Actividad 2: termómetro de emociones

Procedimiento: Para esta actividad se abrirá plenaria y se les pedirá a cada uno de los alumnos digan su estado de animo en ese preciso momento (alegre, triste, sentimental, etc.) se elegirá a un alumno para que anote en el pizarrón lo dicho por cada alumno.

Con la finalidad de conocer como se encuentra el grupo emocionalmente.

Actividad 3: Se anuncia algo importante

Procedimiento: a cada alumno se les proporcionará una cartulina y algunos plumones, ellos tienen que hacer un anuncio sobre ellos, describiendo aspectos tanto físicos y de personalidad, simulando que este se anunciará en un periódico.

Cuando todos los alumnos terminen lo pegaran por todo el salón y cada uno de ellos leerá su anuncio al resto del grupo.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 3

OBJETIVO: Que los alumnos por medio de las siguientes dinámicas logren enfatizar el lado positivo de su personalidad y le den menos peso a sus debilidades.

Actividad 1: Recapitulación

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: “No a los complejos”

Procedimiento: se les proporcionará una lectura a los alumnos ¿Como te gustas?, que explica la importancia de gustarse a si mismo. La finalidad es establecer conclusiones de la lectura. Al término de la lectura se harán una serie de preguntas

Una vez contestadas las preguntas se comentarán en pequeños grupos. Al terminar se expondrá ante el grupo en general.

Actividad 3: La maleta de mi vida

Procedimiento: Se les pedirá a los alumnos que imaginen que emprenderán un largo viaje a un lugar lejano. Probablemente, estarán muchos años fuera.

Deberán anotar en unas hojas las cosas buenas que se llevarían y en otra las cosas malas que dejarían, ya escritas estas las desecharan literalmente en un bote de basura y las buenas las llevaran consigo para que las tomen en cuenta en un futuro.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Autoconcepto

Sesión 4

OBJETIVO: Que el alumno conozca la importancia de conocerse así mismos para la construcción de su proyecto de vida.

Actividad 1: Conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre el autoconcepto.

Actividad 2: ¿Qué tanto me conozco?

Procedimiento: se les proporcionará a cada alumno una hoja de color, que dividirán en dos partes, de un lado escribirán sus cualidades y en el otro lado sus defectos.

Posteriormente pegaran la hoja en su espalda dejando a la vista el lado de la hoja en blanco. Todos los alumnos se levantarán de sus asientos, caminarán por todo el salón trayendo consigo una pluma y escribirán a sus compañeros la opinión que tienen de dicha persona.

Actividad 3: Historia de vida

Procedimiento: se les proporcionarán a los alumnos una serie de preguntas relacionadas con su historia de vida, que tendrá que contestar lo mas honesto posible.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 5

OBJETIVO: Que el alumno conozca la importancia de conocerse así mismo para la construcción de su proyecto de vida.

Actividad 1: recapitulación

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: Así soy yo

Procedimiento: se les repartirá un formato a cada alumno donde deberán de escribir el porque son importantes en diferentes aspectos.

Actividad 3: Yo en mi grupo

Procedimiento: se les proporcionara material donde escribirán como perciben a las personas que los rodean y como esas personas los perciben.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Toma de decisiones

Sesión 6

OBJETIVO: Con las actividades aplicadas en estas sesiones, se pretende que el alumno logre reflexionar sobre la importancia de tomar una decisión, así como las causas y consecuencias de las mismas.

Actividad 1: Conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre la toma de decisiones.

Actividad 2: El naufrago

Procedimiento: En esta dinámica los alumnos traerán que imaginarse que van sobre una balsa que esta a punto de hundirse por tanto peso. Cada uno de ellos imaginara que trae consigo un objeto que logro rescatar. Debe de recordar que la balsa esta a punto de hundirse, por lo tanto se tendrán que ir descartando las personas que tengan los objetos menos útil.

Cada participante tendrá que argumentar la importancia de su objeto para permanecer en la balsa. Quedando como sobrevivientes 10 personas que mejor argumenten.

Para dicha actividad se colocara un tablero previamente diseñado, que se ubicará en el centro del salón. Dicho tablero esta formado por casillas que contienen una letra y un numero; ejemplo: A1, B2, F6 etc. bajo cada una de estas letras vendrá el nombre de un objeto. Los alumnos tendrán que colocarse sobre cada uno de estos recuadros.

En un contenedor se encontrarán bolas de unicel que tendrán escrito la letra y numero de cada casilla, las guías sortearan al azar el turno de cada jugador. Una vez mencionado la letra y el número de la casilla que corresponde, el alumno que se encuentre colocado dentro de ésta, levantara el papel y leerá el objeto que le corresponde. Y argumentará el porque debe permanecer en la balsa.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 7

OBJETIVO: Que los alumnos se den cuenta de las ventajas que tiene tomar una decisión reflexiva.

Actividad 1: Recapitulación.

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: La ruleta de la vida

Procedimiento: se colocara una ruleta en el centro del pizarrón, cada apartado de la ruleta tendrá una situación en particular.

Se formarán equipos de 5 a 6 personas. Habrá un representante que lanzará un papel mojado a la ruleta. La situación que le toque tendrá que comentar con sus compañeros y anotar en una hoja los puntos positivos y negativos de dicha situación y reflexionar de las consecuencias de haber tomado dicha dedición.

Actividad 3: los dos caminos

Procedimiento: el grupo se colocara en medio círculo, para desarrollar una discusión dirigida por las aplacadoras, que se realizara con base a las siguientes preguntas:

- Que tan difícil es tomar una decisión
- Porque es bueno reflexionar sobre las decisiones que se van a tomar
- Porque no debemos tomar decisiones al azar.
- Que se puede hacer para no dejarse presionar para tomar una decisión
- Porque a veces es muy difícil tomar decisiones

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Valores

Sesión 8

OBJETIVO: Que los alumnos conocerán el concepto de valor, así como identificarán sus valores personales.

Actividad 1: conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionará los conceptos básicos sobre valores.

Actividad 2: Caso Juzgado

Procedimiento: se dividirá al grupo en dos equipos a los que se les asignarán los papeles de fiscales y abogados. Se le indicará al grupo que la actividad en la que todos participarán será un juicio sobre el aborto, en el cual los abogados defenderán la práctica del aborto, los fiscales la acusarán y las guías serán los jueces. Durante el juicio tanto los abogados como los fiscales podrán discutir acerca de lo adecuado o inadecuado del aborto, expresando su opinión. Opcionalmente las guías darán tanto a los abogados como a los fiscales una lista en pro y en contra del aborto y concederán de 10 a 15 min. para desarrollar el juicio transcurridos el tiempo, el juez decidirá un receso indefinido, pues tendrán cuidado en no forzar una conclusión de rechazo o aceptación del aborto.

Evaluación: Cierre de sesión

Al término de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 9

OBJETIVO: Que los alumnos identifiquen que valores son importantes de ellos.

Actividad 1: recapitulación

Procedimiento: En esta actividad se retomarán lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: La matriz de los valores

Procedimiento: se les pedirá a los alumnos que en una hora en blanco escriban en orden los valores más importantes para ellos. Después cada uno los dirá a sus compañeros y porque son importantes para ellos.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Comunicación

Sesión 10

OBJETIVO: Que los alumnos identifiquen la importancia de la comunicación y los diferentes tipos de comunicación.

Actividad 1: conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre comunicación.

Actividad 2: Que hable la mano

Procedimiento: se les pedirán a los alumnos que realicen diferentes actividades como correr, caminar, comer, saludar, sentarse, etc. Estas actividades tienen que ser ordenadas por una de las instructoras y su único medio de comunicación será la mano. Los alumnos identificarán que actividad se les pide y la tendrán que hacer.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 11

OBJETIVO: Que los alumnos identifiquen la comunicación mediante el lenguaje corporal.

Actividad 1: Recapitulación.

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: Tiki taka

Procedimiento: se formarán equipos de 5 personas, a cada uno se les dará 5 oraciones, las cuales tienen que transmitírsela a sus compañeros, los alumnos deben de utilizar el lenguaje corporal y sonidos omitiendo las palabras. El equipo tendrá 20 seg. Para poder adivinar la oración. El equipo ganador será quien adivine las 5 oraciones.

Evaluación: Cierre de sesión

Al término de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Administración del tiempo

Sesión 12

OBJETIVO: Que el alumno comprenda la importancia de la administración del tiempo para diseñar su proyecto de vida.

Actividad 1: conceptos básicos.

Procedimiento: se les proporcionará los conceptos básicos sobre la administración del tiempo.

Actividad 2: Horario de actividades

Procedimiento: Se les proporcionará a los alumnos un formato de un horario, donde ellos escribirán las horas que le dedican a diferentes actividades. Con la finalidad de organizar sus tiempos y poco a poco lo modifiquen para una mejor administración de su tiempo.

Actividad 3: Recomendaciones sobre el manejo del tiempo

Procedimiento: Se les proporcionarán tips a los alumnos para que aprendan administrar su tiempo.

Puntos a exponer

- Eliminar obstáculos
- Recobrar el tiempo perdido
- Autorregularse
- Establecimiento de objetivos personales

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 13

OBJETIVO: Que los alumnos identifiquen sus planes a futuro.

Actividad 1: recapitulación del tema

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: Línea del tiempo

Procedimiento: Se les proporcionara una cartulina individualmente a los alumnos, en la cual tendrán que diseñar una línea del tiempo donde simbolizaran los acontecimientos importantes que les sucedieron, continuando con los suceso presentes y finalizando con sus planes a futuro. En esta actividad se podrán apoyar de diferentes materiales.

Ya diseñada su línea del tiempo los alumnos tendrán que pegarla alrededor del salón y cada uno tendrá que explicar lo que plasmo en su línea.

Con la finalidad de que reflexionen los acontecimientos que han sucedido en su vida y a partir de estos poder planear que harán a futuro.

Materiales: tira de papel de 1.50 cm. Para cada alumno, colores, revistas, periódico, tijeras, resistol y diurex.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Orientación Vocacional

Sesión 14

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan las distintas oportunidades de educación hacia el bachillerato.

Actividad 1: Información general sobre las instituciones a nivel medio superior.

Procedimiento: Las guías darán una exposición explícita sobre las diferentes escuelas de nivel medio superior. Así como las áreas que existen en cada una.

Evaluación: Cierre de sesión

Al término de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 15

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan todas las escuelas que existe y las oportunidades de ingreso.

Actividad 1: Recapitulación

Procedimiento: Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades de la sesión anterior

Actividad 2: La feria de las escuelas.

Procedimiento: Los alumnos con la ayuda de material didáctico formen una feria, en la que ellos mismos proporcionen información de la escuela y las áreas que maneja cada una de ellas.

Evaluación: Cierre de sesión

Al término de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Autodisciplina

Sesión 16

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan la importancia de estructurar sus actividades cotidianas para mejorar su vida.

Actividad 1: conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre autodisciplina.

Actividad 2: La rutina de mi vida

Procedimiento: se les pedirá a los alumnos que se sienten en círculo, los alumnos comentaran cuales son las decisiones que toman con mayor frecuencia en su vida diaria, todos los alumnos tendrán que participar y comentar sobre las decisiones de sus compañeros.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 17

OBJETIVO: Que los alumnos aprendan que es la autodisciplina y como poder tener un buen cuidado con su mente y cuerpo.

Actividad 1: recapitulación del tema

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: mi cuidado

Procedimiento: los alumnos comentan que es lo importante para mantenerse en forma. Tomando en cuenta sus actividades cotidianas y como se llevan acabo.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Asertividad

Sesión 18

OBJETIVO: Que el alumno reflexionen sobre la importancia de decidir sobre si mismos responsablemente.

Actividad 1: Conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre asertividad.

Actividad 2: Sociodrama

Procedimiento: Se elegirán siete participantes al azar, estos se dividirán en dos equipos uno de tres y uno de cuatro, se les entregara el guión de un sociodrama que representaran frente al grupo.

Al término de éste se les harán preguntas acerca del sociodrama al resto del grupo y podrán contestar de manera vivencial o relacionando las preguntas con experiencias personales.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 19

OBJETIVO: Que el alumno conozca si es asertivo al tomar decisiones.

Actividad 1: recapitulación del tema

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: Como saber si eres asertivo

Procedimiento: Los alumnos se tendrán que basar en la teoría proporcionada en la sesión anterior de la actividad 1.

Las guías con ayuda de los alumnos, pegaran cartulinas alrededor del salón, el contenido de estas cartulinas son las características de las personas asertivas, no asertivas y agresivas.

Ya pegadas estas, todos los alumnos se levantaran a leer las cartulinas a detalle, cuando todos terminen de leerlas, cada alumno se pondrá delante de la cartulina que crea que contenga más características de ellos.

Para finalizar, se les pedirá a los alumnos que digan por que decidieron pararse delante de esa cartulina y si están a gusto con esas características de personalidad.

Actividad 3: Afirmaciones

Procedimiento: Se les repartirá a los alumnos una hoja que contiene 10 afirmaciones, a las cuales ellos tendrán que contestar si están de acuerdo o no dando un por que de la respuesta.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Relaciones interpersonales

Sesión 20

OBJETIVO: Que los alumnos reflexionen sobre la importancia de relacionarse con otras personas.

Actividad 1: Conceptos básicos

Procedimiento: se les proporcionara los conceptos básicos sobre las relaciones interpersonales.

Actividad 2: Los cuates

Procedimiento: con ayuda de la hoja de ejercicios, los alumnos escribirán que elementos se necesitan para poderse relacionarse con otros (amigos, novio, padres, familia, etc.). al final cada uno de los alumnos comentaran su ejercicio.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 21

OBJETIVO: Que el alumno aprenda a relacionarse con las otras personas y la importancia que tiene el establecimiento de acuerdos.

Actividad 1: Recapitulación del tema

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: Tú y yo

Procedimiento: los alumnos comentaran en equipos de 5 personas las formas de relacionarse con su pareja y cuales son los acuerdos que toman con ellos.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Tema: Proyecto de vida

Sesión 22

OBJETIVO: Proporcionar al alumno las herramientas para que diseñen su proyecto de vida.

Actividad 1: Conceptos básicos de proyecto de vida

¿Qué es un proyecto de vida? Importancia de diseñar un proyecto de vida

Actividad 2: Mil y un maneras de llegar a la meta

Procedimiento: Todos los alumnos se colocaran en el lado del pizarrón.

Las guía les dirán que hay una y mil maneras de llegar a la meta, así que los alumnos tendrán que atravesar el salón de la forma que quieran menos caminando. Cada alumno tendrá que pasar de forma distinta, si uno repite será descalificado. Al finalizar los alumnos darán un comentario de la dinámica y como la relacionarían con su vida personal.

Actividad 3: Metas en la en la vida

Procedimiento: Se les proporcionara a cada alumno una hoja que contiene un listado de metas, que ellos tendrán que enumerara de acuerdo a la meta que tanga mayor prioridad en su vida.

Actividad 4: Dibujo de mi futuro

Procedimiento: Se repartirán hojas blancas a cada alumno, se les indicara que se visualicen diez años adelante y plasmaran un dibujo de la imagen que visualizaron, al terminar darán un pequeño comentario de su dibujo.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 23

OBJETIVO: Que el alumno establezca las metas que tiene en su vida a corto, mediano y largo plazo.

Actividad 1: recapitulación.

Procedimiento: En esta actividad se retomaran lo visto en la sesión anterior, pidiéndoles a los alumnos que comenten lo que les pareció lo más importante. Y las guías puntuarán los conceptos más importantes de dicha sesión. Con el fin de dar secuencia al taller.

Actividad 2: La lámpara de Aladino

Procedimiento: Se le indicara al alumno que escriba una lista de metas, estas serán de un mínimo de tres, después imagina haber encontrado una lámpara mágica, y tendrán la posibilidad de pedir tres deseos, estos deseos estarán referidos a las metas que escribió anteriormente, él alumno tendrá que elegir tres metas de su lista y anotarlas en una hoja.

Actividad 3: Mi muerte

Procedimiento: Los alumnos tomaran una posición cómoda en su banca, cerraran los ojos e imaginaran que están en un féretro, pensando en las personas que aprecian y en lo que les hubiera gustado hacer antes de morir.

Ya terminada la fantasía se hará una plenaria y después contestaran unas preguntas.

Actividad 4: Planeación de vida

Procedimiento: Se les dará a cada alumno un cuadro que tendrán que llenar, este cuadro contiene preguntas sobre su proyecto de vida.

Evaluación: Cierre de sesión

Al termino de cada sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la sesión (Cada sesión se pedirá el comentario de dos distintas personas).

Sesión 24

OBJETIVO: Que los alumnos mediante la proyección de la película identifiquen las consecuencias que les trae a los personajes tomar decisiones para su plan de vida.

Actividad 1: Proyección de la película “Los chicos de mi vida”

Procedimiento Se les proyectara a los alumnos una película relacionada con el tema proyecto de vida, con la finalidad de que analicen y descubran que es importante que tengan metas alcanzar en un futuro.

Evaluación: Cierre de sesión

Al término de la sesión se pedirá el comentario o punto de vista de dos alumnos sobre la película.

Sesión 25

OBJETIVO: Cierre del programa de intervención, dando una pequeña convivencia con el grupo, así como la aplicación del postes, para poder analizar los alcances del programa de intervención.

Actividad 1: Aplicación del postest

Procedimiento: Se les proporcionara a los alumnos el postests sobre proyecto de vida con el fin de que las guías prueben la eficacia del taller.

Actividad 2: “Compartiendo con mis compañeros”

Procedimiento: Se les pedirá a los alumnos que lleven algún alimento, dulce, etc., algo que quieran compartir con sus demás compañeros. Por lo que se colocara el escritorio en medio del salón donde colocaran todo lo que lleven y de esta forma todos puedan tomar del escritorio algo que se les antoje y puedan compartir los alumnos y las guías.

Así como dar la despedida y experiencias durante el programa de intervención.

Actividad 3: Evaluación del programa.

Procedimiento: se les dará a los alumnos un cuestionario en el que contendrá preguntas respecto al desarrollo del programa.

La descripción de las sesiones tiene la finalidad de que las instructoras tengan un control y planeación de cada una de ellas.

CAPITULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos del programa de intervención “Mi proyecto de vida”, en el cual se utilizaron tres instrumentos, pretest- postes, programa de intervención y evaluación del programa. Los datos arrojados en el pretests-postests y evaluación del programa se calificaron de forma cuantitativa y cualitativa, mientras que en la evaluación para el programa de intervención se califico de manera cualitativa, siendo ésta evaluación en bloques de sesiones por áreas, con el formato de inicio, desarrollo y cierre. A continuación se muestran los resultados obtenidos de cada instrumento.

a) Pretests-postests

Para el análisis de resultados del pretests-postes, se calificaron los cuestionarios de los 41 sujetos y así poder saber la diferencia obtenida de ambos, como se muestra en la siguiente tabla.

TABLA 1. Resultados generales de pretests-postests.

SUJETOS	PRETESTS	POSTESTS	DIFERENCIA
1	4	8	4
2	4	4	0
3	3	9	6
4	4	5	1
5	0	6	6
6	4	5	1
7	4	5	1
8	0	3	3
9	4	6	2
10	5	10	5
11	2	4	2
12	4	10	6
13	6	6	0
14	6	5	1
15	4	5	1
16	4	3	1
17	3	6	3
18	4	9	5
19	10	10	0
20	3	4	1
21	1	3	2
22	3	9	6
23	5	10	5
24	0	6	6
25	4	10	6
26	9	10	1
27	4	4	0
28	6	10	4
29	4	6	2
30	3	5	2
31	4	7	3
32	1	2	1
33	4	4	0
34	4	10	6
35	5	7	2
36	8	10	2
37	6	10	4
38	3	6	3
39	7	10	3
40	5	6	1
41	3	7	4
TOTAL	167	275	112

En esta tabla se puede observar los resultados obtenidos de pretests-postes de cada sujeto, dando como resultado la diferencia de los puntajes obtenidos en ambos casos.

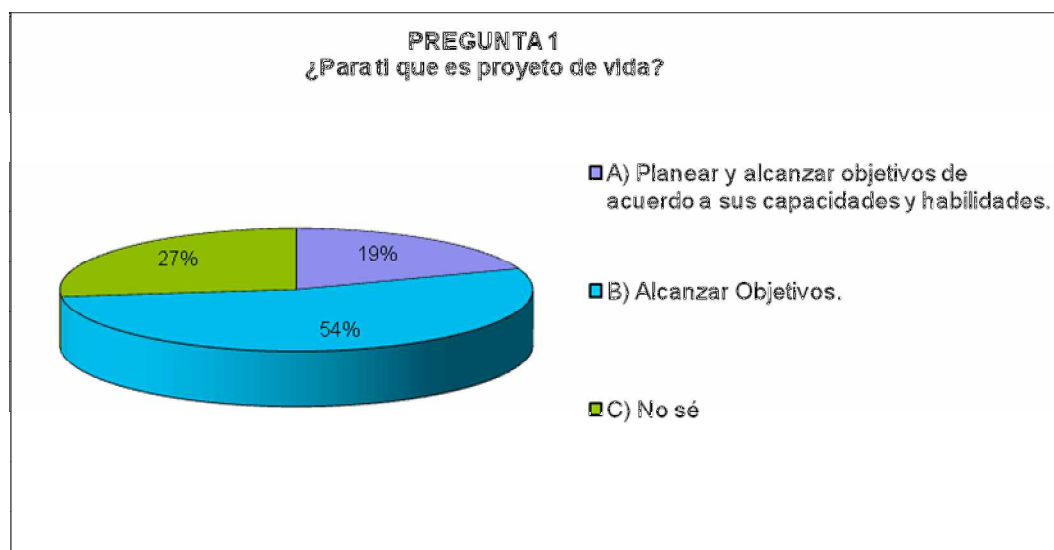
El resultado obtenido en el pretests fue menor (167) al del postests (275), esto significa que hubo una alza al final del programa de intervención en la mayoría de los alumnos. Al inicio del programa de intervención los alumnos tenían una idea muy vaga de lo que es proyecto de vida, por tanto no conocían las áreas que se necesitan para su diseño, además de no tener definido su proyecto de vida.

Una vez aplicado el programa de intervención los alumnos fueron clarificando su proyecto de vida. Por lo que en la mayoría de los sujetos se observa una mejoría evidente, sacando una diferencia total de 112 puntos.

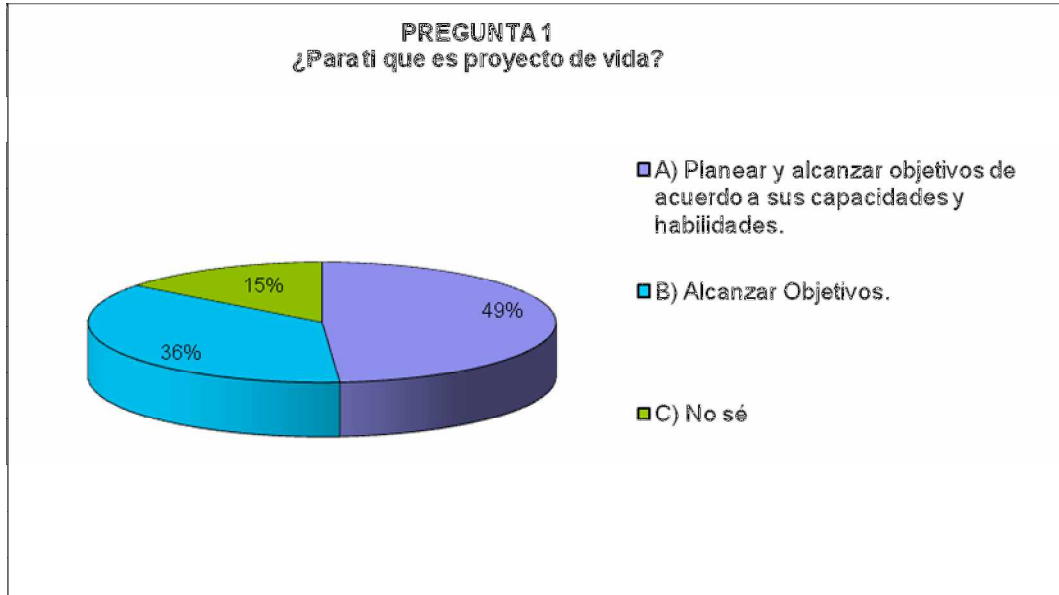
Por otro lado se analizaron cada una de las preguntas del pretests- postests sacando su frecuencia y porcentaje, estas se presentarán a continuación en forma de graficas, haciendo una comparación entre ambas.

Definición de proyecto de vida

Grafica 1: Pretests.



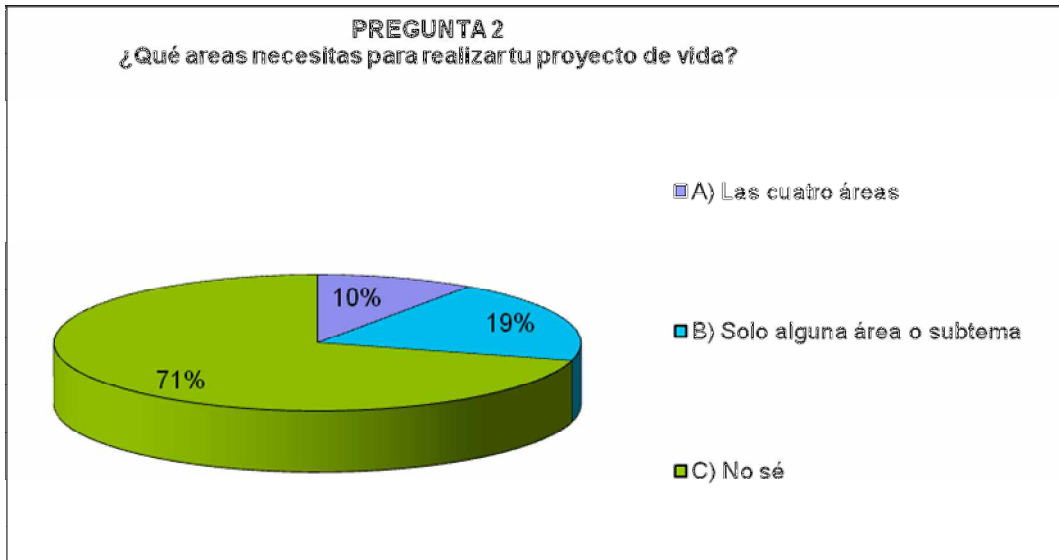
Grafica 2: Postests



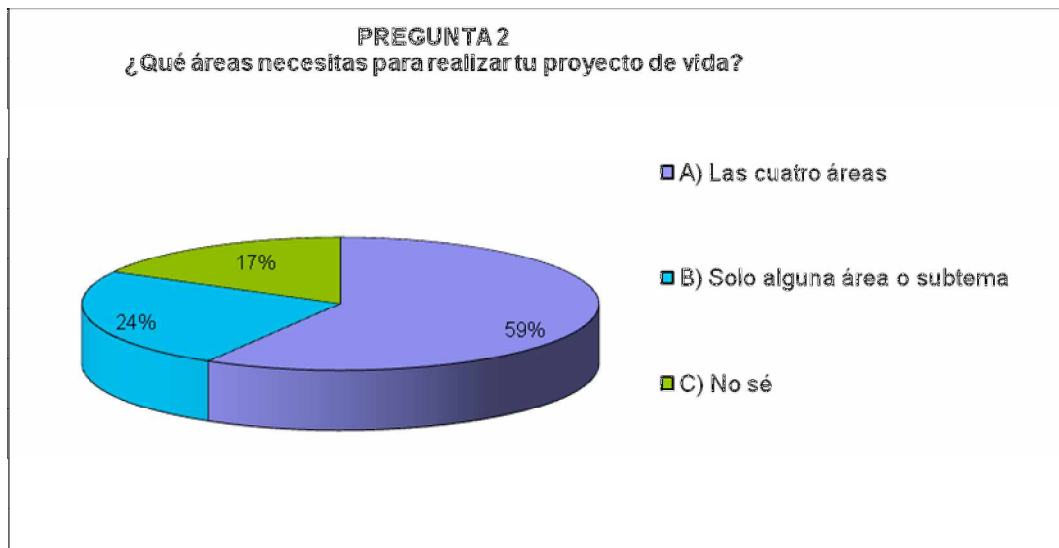
De acuerdo a las graficas anteriores se puede observar que en el pretests la mayoría de los alumnos (53%) contestó que planeación de vida es alcanzar objetivos, en cambio en la grafica dos correspondiente al postests la mayoría (48%) contesto que proyecto de vida es alcanzar objetivos tomando en cuenta sus capacidades y habilidades que corresponden a la categoría A. Esta mejora se debe a que en el programa de intervención se les dio una definición más completa de lo que es proyecto de vida basada en autores como Casares (2003) y Arjona (2003) entre otros.

Áreas de proyecto de vida

Grafica 3: Pretests



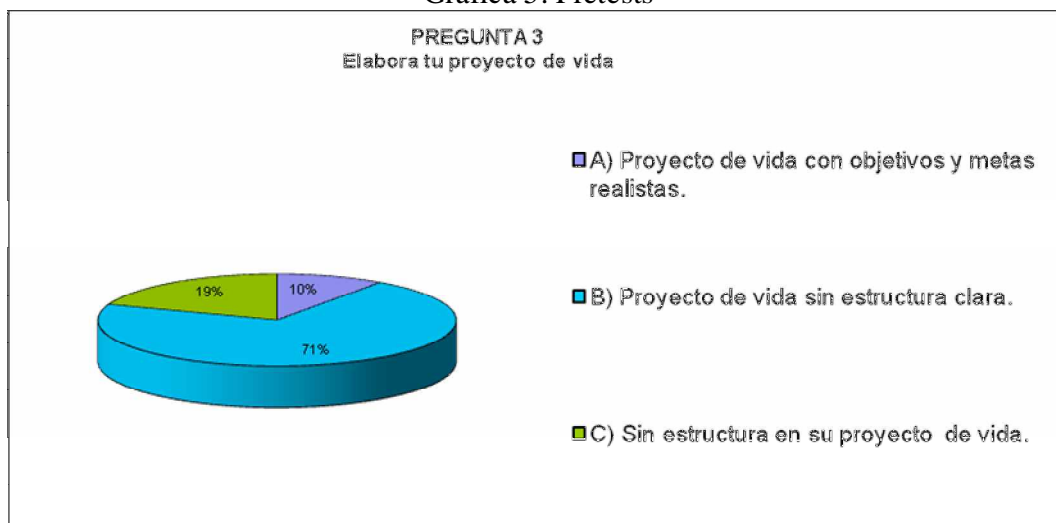
Grafica 4: Postests



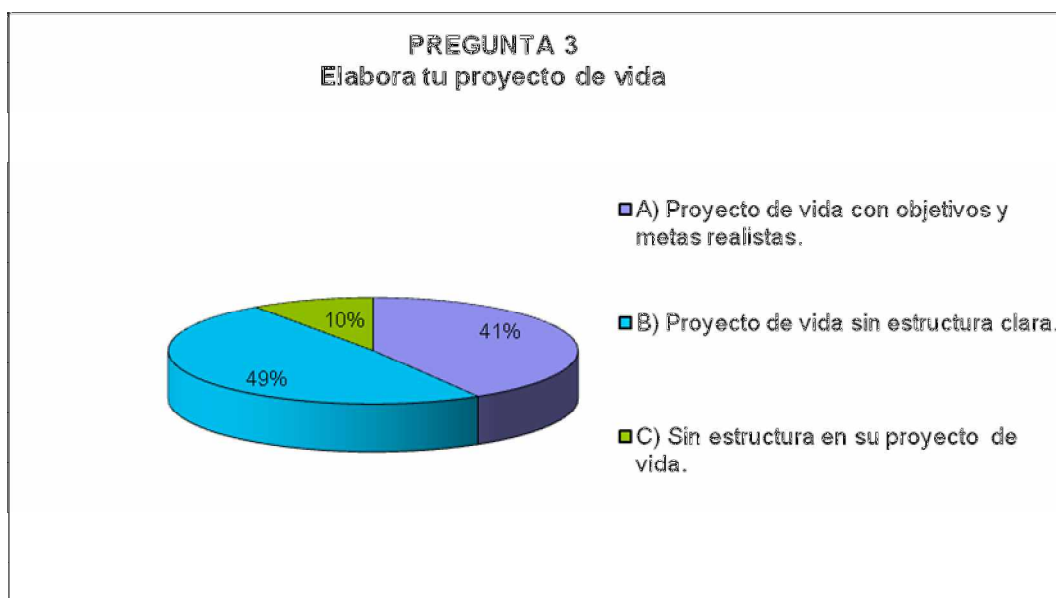
En la grafica tres correspondiente a la pregunta dos, la mayoría de los alumnos (70%) no tenían conocimiento de las cuatro áreas para la realización de un proyecto de vida. En comparación con el postests donde un 59 % ya tienen el conocimiento de las cuatro áreas y las temáticas de cada una de estas. Esto se debió a que en el programa de intervención se le dedicaron sesiones a cada área, resaltando la importancia de cada una.

Diseño de proyecto de vida

Grafica 5: Pretests



Grafica 6: Postests



Esta última pregunta es de mayor importancia, ya que la finalidad del taller es que los alumnos hayan logrado y definido su proyecto de vida con metas realistas, por lo que se observa que en la grafica 5 la mayoría (70%) de los alumnos no tienen claridad en la realización de su proyecto, ya que las respuestas son poco realistas y estructuradas, por lo que la diferencia en el posttest (grafica 6) resulta con mayor porcentaje la categoría A que se refiere a que los alumnos al final del programa tuvieron un proyecto mejor estructurado basado en sus objetivos y metas.

Esta clarificación de su proyecto de vida se debió a que los alumnos tuvieron el conocimiento de las 4 áreas para después definir sus metas a corto, mediano y largo plazo, además de darse cuenta de las habilidades con las que cuenta cada uno. Dando como resultado una estructura clara y definida de su proyecto de vida.

b) Desarrollo del programa

Para la evaluación del programa se realizó la interpretación de las sesiones referentes a cada área (persona, familiar, social y escolar) utilizando el formato de inicio, desarrollo y cierre, a continuación se describe brevemente el desarrollo de cada una.

Sesión 1

Presentación del Programa y aplicación del Pretest

Inicio: En esta sesión las instructoras se presentaron con el grupo, al principio los chicos se mostraron un poco inquietos ya que sintieron la presencia de personas desconocidas para ellos. Pero una vez que las instructoras les mencionaron a grandes rasgos las características del taller y les dieron las reglas que se iban a seguir durante las sesiones se mostraron más participativos y atentos.

Desarrollo: Se les aplicó el pretest con la finalidad de que las instructoras conocieran a grandes rasgos el conocimiento de los alumnos sobre el proyecto de vida. El grupo se mostró tranquilo y contestaron las preguntas fluidamente..En cuanto a la dinámica “gente con gente” que se les aplicó para integrar al grupo, se mostraron participativos y no les costó trabajo integrarse, aunque la mayoría de los alumnos mostraron dificultades en el contacto físico con sus demás compañeros.

Cierre: Se les indicó que para el cierre de cada sesión dos alumnos tendrían que participar con un comentario de la temática vista en cada sesión, por lo que participaron dos alumnos los cuales comentaron que les agradó mucho la sesión y que del taller esperaban apoyo para que ellos pudieran alcanzar sus metas.

Área personal

Sesión 2

Autoestima

Inicio: Las instructoras iniciaron la sesión con una explicación de la estructura de las sesiones y como se dividirían en las 4 áreas (personal, familiar, social y escolar).

Desarrollo: La primera actividad que se realizó fue una breve exposición de la primera temática del área personal referida a autoestima. Una vez finalizada la exposición se dio inicio a la dinámica “termómetro de emociones” donde cada uno de los alumnos expresó su sentir y que emoción sentía en ese momento mientras un alumno iba anotando en el pizarrón las emociones que expresaban sus compañeros y la frecuencia con que mencionaban, con la finalidad de conocer a grandes rasgos el estado de ánimo del grupo, el cual menciono la mayoría que se encontraban inquietos. Una vez finalizada esta actividad las instructoras proporcionaron a cada uno de los alumnos una hoja de color y un plumón los cuales se utilizarían en la siguiente actividad llamada “se anuncia algo importante” la cual consistió en que los alumnos crearon un anuncio donde se vendieron así mismos mencionando sus cualidades y características generales. Esta actividad tuvo gran impacto en los alumnos ya que les agrado hacer su anuncio aunque al principio les dio un poco de pena el leerlo al grupo pero fueron agrarrando confianza y fueron participando fluidamente.

Cierre: dos alumnos participaron dando un comentario de lo visto en clase, los cuales mostraron su interés y gusto sobre temática vista.

Sesión 3

Autoestima

Inicio: Al entrar las instructoras al salón el grupo se encontraba algo inquieto y disperso por lo que la primera indicación fue que acomodaran las bancas en media luna y que posteriormente pasaran al frente, se les acomodó a los alumnos tratando de separar los grupos de amigos por la integración del grupo. Una vez acomodados se les pidió a los alumnos que recapitularan lo visto en la sesión anterior para dar una continuación con la temática vista referida a autoestima.

Desarrollo: Las instructoras proporcionaron a los alumnos una lectura llamada “no a los complejos” que tenía como finalidad explicarles la importancia de aceptarse a sí mismos.

Una de las instructoras leyó en voz alta la lectura y se abrió una plenaria referidas al tema donde los alumnos se mostraron participativos dando su opinión.

Posteriormente se siguió con la actividad “la maleta de mi vida” donde los alumnos partieron una hoja en dos partes y en una anotaron las cosas que buenas (cualidades) que llevarían a un viaje que emprenderían y en la otra mitad escribieron las cosas malas que dejarían. Para posteriormente desechar simbólicamente lo malo doblándolo y tirándolo en un cesto de basura. En esta actividad los alumnos se mostraron muy participativos y asumieron el compromiso de cambiar las cosas negativas que tenían.

Cierre: Los dos alumnos que dieron cierre a la sesión mencionaron que la sesión había sido muy interesante ya que a través de las actividades pudieron conocer las cualidades y defectos que poseían, lo cual fue de su agrado.

Sesión 4

Autoconcepto

Inicio: Las instructoras comenzaron la clase con una exposición breve de los conceptos básicos de autoconcepto ya que esta temático se comenzó a trabajar en esta sesión.

Desarrollo: Se trabajo la actividad ¿Qué tanto me conozco? La cual consintió en que los alumnos escribieron en una hoja las cualidades que tienen, luego se pegaron su hoja en la espalda quedando a la vista el lado en blanco y en este el grupo escribió las cualidades que veía en cada uno de sus compañeros. Lo cual origino un clima de tranquilidad y armonía. Posteriormente se siguió con una actividad llamada “La Historia de mi vida” en donde las instructoras proporcionaron un cuestionario con preguntas relacionadas a su historia de vida, cuando terminaron de contestarlo se abrió una plenaria la cual sirvió para que las instructoras y el grupo conocieran un poco de su historia de vida, lo que resulto enriquecedor.

Cierre: Los alumnos que participaron en el cierre de sesión comentaron que les agrado la sesión porque sintieron al grupo unido y pudieron conocer un poco de los compañeros con los que menos conviven.

Sesión 5

Autoconcepto

Inicio: Se dio una recapitulación de lo visto en la sesión anterior con la finalidad de dar continuación a la temática autoconcepto.

Desarrollo: Las instructoras proporcionaron a los alumnos un formato donde escribieron el por qué son importantes en diferentes aspectos. Como fueron terminando lo fueron entregando a las instructoras. Luego se siguió con la actividad “yo en mi grupo” la cual resulto muy interesante ya, que contestaron un cuestionario que contenía preguntas relacionadas a cómo se percibían dentro del grupo y cómo percibían a los demás compañeros. En esta actividad se mostraron tranquilos ya que fue un trabajo que elaboraron de manera individual y cada uno reflexiono al respecto de cómo se percibían dentro del salón.

Cierre: Los alumnos comentaron que les pareció interesante reflexionar sobre que lugar ocupaban dentro del grupo y preguntarse como creían que los demás los percibían.

Sesión 6

Toma de decisiones

Inicio: Las instructoras proporcionaron a los alumnos conceptos básicos de toma de decisiones, sus causas y consecuencias.

Desarrollo: Se trabajo una dinámica llamada “náufragos” donde las instructoras colocaron en medio del salón un tablero diseñado con hojas de colores y se les proporciono a los alumnos algunas indicaciones que tenían que seguir. Dadas las indicaciones cada alumno se coloco arriba de una casilla, la cual al escuchar que se mencionaba su numero tenían que argumentar el porque eran indispensables para seguir en el juego mientras el grupo decidía si se quedaban o se iban. Esta actividad tubo gran impacto en el grupo ya les agrado mucho, pero como se encontraban muy cerca de los demás compañeros su atención se dispersaba lo que origino que las instructoras tomaran la decisión de suspender la actividad.-

Cierre: Se les pidió al grupo que escribieran en una hoja alguna decisión importante que hubieran realizado en su vida.

Sesión 7

Toma de decisiones

Inicio: Las instructoras mencionaron los puntos más importantes de la temática toma de decisión.

Desarrollo: Las instructoras colocaron en medio del pizarrón una ruleta previamente elaborada que contenía diferentes situaciones en las que se toman decisiones importantes. Se dividió el grupo en equipos de 6 y cada equipo eligió un representante, cual tendría que tirar a la ruleta para ver con que situación les tocaría trabajar. Luego cada equipo contestó los puntos positivos y negativos de la situación con la que trabajaron reflexionando las consecuencias de tomar dicha decisión. Por lo que esta actividad se prestó para que cada uno de los alumnos digiera su opinión e intercambiaran ideas con sus demás compañeros, lo cual fue favorable.

Cierre: Los dos alumnos que participaron mencionaron la importancia que tiene el tomar una decisión ya que esta traerá consecuencias que pueden ser positivas o negativas.

Área familiar

Sesión 8

Valores

Inicio: Las instructoras comenzaron la clase con una recapitulación breve de las temáticas que se vieron en el área personal. Para posteriormente comenzar a trabajar con el área familiar explicándoles la importancia de esta área y se les expusieron los conceptos básicos de valores ya que esta temática se trabajaría en esta sesión.

Desarrollo: Las instructoras pidieron al grupo que acomodaran las bancas en forma de plenaria para que posteriormente se dividiera a el grupo en dos equipos que trabajarían sobre la temática discriminación, un equipo tomaría la postura a favor y el otro equipo en contra, por lo que los miembros de los equipos tenía que argumentar de acuerdo a su postura. Lo cual resulto interesante ya que cada uno de los alumnos defendió sus ideas ante sus demás compañeros lo que creo controversia en el grupo.

Cierre: Los dos alumnos que cerraron la sesión comentaron la experiencia que sintieron al trabajar en dicha dinámica ya que resulto ser nueva manera de trabajar para la mayoría del grupo.

Sesión 9

Valores

Inicio: Se dio una recapitulación de lo visto en la sesión anterior con la finalidad de dar continuación al tema de valores. Tema que resulto ser muy importante conocer según los comentarios de algunos alumnos.

Desarrollo: Las instructoras proporcionaron a los alumnos un formato de hoja donde escribieron que valor de los que poseían era el que mas los caracterizaba a ellos y a su familia. Se abrió plenaria y cada uno de los alumnos participo leyendo lo que escribieron mientras el grupo escuchaba atento a cada uno de los alumnos.

Cierre: El comentario de los dos alumnos fue que la familia jugaba un papel crucial para que cada uno de ellos se formara como personas.

Sesión 10

Comunicación

Inicio: para esta sesión el tema que se dio fue de comunicación se hizo una breve recapitulación de las actividades de la sesión anterior. Los alumnos se mostraron inquietos y desesperados y se comenzó dando los conceptos referentes al tema de comunicación.

Desarrollo: se dividió al grupo en equipos de cinco personas y se les dio un papel en el que tenían frases en la que los alumnos tenían que comunicárselas a sus compañeros. Los alumnos se inquietaron y empezaron a moverse de sus lugares. Los alumnos realizaron las actividades sin mayor dificultad y solo se presentaron problemas para guardar el orden ya que les cuesta trabajo trabajar en grupo ya que se desorganizan fácilmente.

Cierre: para el cierre de la sesión solamente se les pidió a dos alumnos que comentaran sobre la sesión, ellos comentaron que les gusto la porque les pareció muy interesante como a través de señas se pueden comunicar.

Sesión 11

Comunicación

Inicio: en el inicio de esta sesión se les pidió a los alumnos que retomaran algunas ideas de la sesión anterior. Los alumnos se mostraron tranquilos y comenzó la siguiente actividad sin ningún problema y los alumnos se mostraron más tranquilos y en silencio. Se les acomodo en equipos de cinco personas separando los grupitos e incorporándolos con otros equipos.

Desarrollo: los alumnos formaron los equipos para comenzar la actividad, todos participaron, durante la actividad se mostraron tranquilos.

Cierre: al igual que las sesiones anteriores dos alumnos comentaron de su experiencia en esta clase y dijeron que les gustaba trabajar en equipo porque así interactúan entre ellos, también resaltaron la importancia de la comunicación en la familia y que esta relacionada con su proyecto de vida.

Área escolar

Sesión 12

Administración del tiempo

Inicio: para esta sesión las instructoras presentaron un nuevo tema “administración del tiempo” y comenzó dando los conceptos más importantes del tema, se presentaron dando temas láminas como apoyo didáctico y los alumnos copiaron algunas cosas que les parecieron importantes.

Desarrollo: se les repartieron una copia a cada alumno donde contenía un horario tomando en cuenta todos los días de la semana y diferentes actividades como: ir a la escuela, dormir, comer, hacer deporte, tareas escolares, etc. En las cuales tenían que indicar las horas que el alumno le da a esa actividad y así hacer el recuento por día y después se les pidió que hicieran una reflexión sobre su horario. Se les pidió a los alumnos que dijeran a que actividad le daban más horas a la semana y porque a lo que los alumnos se mostraron muy atentos.

Cierre: para el cierre de la sesión dos alumnos comentaron lo que sucedió en la clase y su opinión sobre la actividad del horario y comentaron que se pudieron dar cuenta que en algunas actividades como “hacer deporte” le dedicaban más horas que al de “tareas escolares” y se dieron cuenta que esto no era bueno porque es parte de su formación escolar.

Sesión 13

Administración del tiempo

Inicio: se les hizo una recapitulación e la sesión anterior. Los alumnos se mostraron muy atentos y la sesión comenzó sin ningún problema.

Desarrollo: para el desarrollo de la sesión se les proporcionó a cada alumno una tira de papel para que ellos diseñarán su propia “línea del tiempo” donde simbolizarían los acontecimientos más importantes del pasado, del presente y terminando con el futuro. Par esto se coloco en la mesa diferentes materiales como revistas, tijeras, pegamento, colores, etc. Para que se apoyaran de ellos e hicieran una línea del tiempo que les agradara. Esto les entusiasmo mucho ya que pudieron plasmar un poco de su personalidad y empezar a planear su futuro.

Cierre: para el cierre de la sesión se les pidió que cada uno mostrará su línea y en breve tiempo dijeran lo que habían puesto en ella y que les había parecido la actividad.

Sesión 14

Orientación vocacional

Inicio: para el inicio de la sesión se les comentó a los alumnos que la sesión iba a ser un poco diferente ya que iba a ser más teórica y que en esta ocasión no habría ninguna actividad en grupo. Se les comento también que la información que se les proporcionaría sería de las escuelas de nivel medio superior y que formaba parte del área escolar.

Desarrollo: con la ayuda de material didáctico se les dio a los alumnos las diferentes opciones de educación media superior. Surgieron muchas preguntas durante la exposición y comentaban los alumnos que este tema se relacionaba con la materia de cívica y ética. Cada alumno comento la opción que les gustaba más y algunas carreras que les llamó la atención.

Cierre: se pidió a dos alumnos que comentarán sobre la sesión y dijeron que les pareció muy importante porque están en tercer grado de secundaria y era el siguiente paso para su futuro.

Sesión 15

Orientación vocacional

Inicio: se pidió a un alumno que dijera lo que había sucedido en la sesión anterior. Se les explico que la sesión iba a estar dirigida al mismo tema y que esperábamos su apoyo.

Desarrollo: se pidió al grupo que se dividiera en equipos de cinco personas, se pego en las paredes del salón carteles con las escuelas de nivel medio superior más importantes

(UNAM, IPN, CONALEP, etc.). Cada equipo tenía que actuar simulando un comercial de televisión y que tenían que dar los beneficios de cada institución pidiéndoles a los televidentes que se inscribieran en ella. Se les dio 15 minutos para que se pusieran de acuerdo y poco después se comenzó la actividad.

Cierre: los alumnos comentaron que les había gustado esta actividad porque era algo que nunca habían hecho y que aparte les sirvió para estar más informados de la escuela y saber cuál era su mejor opción.

Sesión 16

Autodisciplina

Inicio: para el inicio de la sesión los alumnos mostraron un comportamiento normal, ya que no habían tenido la clase anterior y eso hizo que se relajaran.

Desarrollo: al igual que en las sesiones de asertividad en esta sesión se les pidió a los alumnos que tomaran decisiones importantes, esto con la finalidad de que lo relacionaran con la autodisciplina.

Cierre: para el cierre de la sesión los alumnos opinaron sobre lo visto en la clase y dieron sus comentarios, que en su mayoría fueron benéficos y de gran importancia para la retroalimentación.

Sesión 17

Autodisciplina

Inicio: para esta sesión los alumnos se mostraron un poco desesperados ya que estaban impacientes. Por lo que se trató de calmarlos y explicarles que tenían que participar en esta y en las sesiones que faltaban, a lo que ellos respondieron positivamente.

Desarrollo: se comenzó con una dinámica en la que tenían que decir que era lo más importante para ellos, en cuanto al cuidado de su cuerpo.

Cierre: los alumnos en su mayoría dijeron que lo más importante para ellos era el cuidado de su cuerpo, ya que les importaba más porque es como los ven los demás.

Area social

Sesión 18

Asertividad

Inicio: En esta sesión los alumnos se mostraron interesados ya que el tema que se vería les era desconocido.

Desarrollo: Esta sesión comenzó con la exposición de los conceptos básicos sobre asertividad. Los alumnos fueron muy atentos en la exposición, expresaron sus dudas y dieron su punto de vista. Para la actividad que le continúo a la exposición, se dividió al grupo en equipos y se les dio una temática referente al tema; algunos equipos estaban inquietos al momento de organizar su socio drama, después de terminar el tiempo para ponerse de acuerdo, cada equipo paso a representar su tema. El primer equipo le costo trabajo hacer su representación ya que les daba pena actuar frente al grupo, conforme iban pasando los equipos se fueron desenvolviendo más. Para terminar los alumnos escogieron al equipo que les gusto más y las instructoras le dieron un pequeño regalo al equipo ganador.

Cierre: Los alumnos coincidieron que deben hacer lo que a ellos les guste sin importar no agradecerles a los demás.

Sesión 19

Asertividad

Inicio: Cuando se llego a dar la sesión los alumnos estaban un poco inquietos ya que era la ultima hora de clases, se hizo la recapitulación del la clase anterior para así reforzar el conocimiento.

Desarrollo: La primera actividad las instructoras llevaron cartulinas, estas contenían las características de as personas asertivas, no asertivas y agresivas, los alumnos pegaron las cartulinas alrededor de el salón, esto les agrado ya que se despejaron. Posteriormente se les pidió que se colocaran frente a la cartulina la cual contuviera las características que más se asemejaran a ellos. En la última actividad se dio un pequeño cuestionario para reforzar la actividad anterior.

Cierre: Los alumnos opinaron que era bueno conocer nuevas cosas que les podrían servir para aplicarlas a su vida.

Sesión 20

Relaciones interpersonales

Inicio: Para esta sesión se comenzó con la recapitulación de la sesión anterior y se realizó una actividad.

Desarrollo: Se inició con la exposición del tema, hubo un grupo de alumnos que estaba muy inquieto y poco atento, por lo que distrajerón al resto del grupo, llegó un momento que todo el grupo ya no estaba poniendo atención. Las instructoras pidieron a los alumnos que pusieran atención ya que la exposición era importante para realizar la siguiente actividad. Después de esto los alumnos pusieron más atención, se continuó con la siguiente actividad, los alumnos se mostraron más atentos y animados.

Cierre: Los alumnos comentaron sobre la importancia de relacionarse con las demás personas.

Sesión 21

Relaciones interpersonales

Inicio: Se comenzó con la recapitulación de la sesión anterior, esta fue muy breve.

Desarrollo: Para esta sesión las instructoras preguntaron a los alumnos si tenían novio o novia ya que la temática de esta sesión trataría sobre eso. Los alumnos se mostraron emocionados y muchas alumnas compartieron comentarios con el resto del grupo. Para la realización de la actividad correspondiente a esta sesión hubo mucha participación y organización.

Cierre: El comentario de los alumnos fue que la comunicación es lo más importante para llevar una buena relación.

Proyecto de vida

Sesión 22

Inicio: Para esta sesión las instructoras ya habían mencionado a los alumnos que este tema sería de los más importantes del taller.

Desarrollo: La primera actividad fue una breve exposición sobre los conceptos básicos de proyecto de vida, se continuó con una dinámica mil un maneras de llegar a la meta, aquí los alumnos atravesaron el salón de distintas formas menos caminando. Cuando se dio la instrucción de finalizar la actividad los alumnos querían seguir jugando, pero debido a la falta de tiempo se tuvo que finalizar y así continuar con la siguiente actividad que sería hacer un listado de sus metas y para finalizar realizaron un dibujo de ellos mismos pero con una visión de 10 años adelante, les causo mucho agrado realizar este dibujo.

Cierre: Los alumnos les pareció importante plantearse metas a corto, mediano y largo plazo.

Sesión 23

Inicio: Para esta sesión se realizaron tres actividades comenzando con una recapitulación del la sesión anterior.

Desarrollo: Las primeras dos actividades se relacionan entre si ya que los alumnos tuvieron que plantear y reflexionar sobre su proyecto de vida. La ultima actividad era llenar un cuadro sobre sus planea tanto laborales, escolares y personales aquí se les dio más tiempo de lo planeado ya que a los alumnos les costo un poco de trabajo llenar este cuadro.

Cierre: Los alumnos opinaron que para plantearse metas era necesario tomar en cuenta sus habilidades y posibilidades.

Sesión 24

Inicio: En esta sesión las instructoras pidieron el apoyo de la profesora para que cediera sus dos horas de clase ya que se les proyectaría una película relacionada con el tema de proyecto de vida.

Desarrollo: Los alumnos estaban muy emocionados por ver la película, durante la proyección de esta los alumnos se mostraron muy atentos. Al finalizar se realizo una plenaria y los alumnos fueron muy participativos.

Cierre: Los alumnos comentaron que el tomar decisiones trae consecuencias ya sean positivas o negativas.

Sesión 25

Inicio: Esta fu la última sesión por lo que los alumnos tenían mucha incertidumbre.

Desarrollo: Parta iniciar se aplico el postest y la evaluación del programa, se continuó con la última dinámica del taller llamada “compartiendo con mis compañeros”.

Cierre: Una de las alumnas tomo la iniciativa de organizar al grupo, el resto del grupo las siguió y todo el grupo comenzó a despedirse de las instructoras pidiéndoles que les escribieran un comentario en su fólder de trabajo.

c) Evaluación del programa

Para la evaluación del taller se aplicó un cuestionario de cinco preguntas abiertas, las cuales se calificaron de acuerdo a las respuestas de mayor frecuencia, dando como resultado lo siguiente.

Tabla 1: ¿Qué te pareció el taller?

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Útil	3	7 %
b) Interesante y divertido	34	84 %
c) No me gusto	3	7 %
d) No contesto	1	2 %

Como se puede observar en la tabla la mayoría (84 %) de los alumnos opino que el programa de intervención les pareció interesante y divertido, ya que fue muy dinámico y salio de la rutina de sus clases los cuales manejaban temas diferentes.

Tabla 2: ¿Qué no te gusto del taller?

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Todo me gusto	20	49 %
b) Que duro muy poco	5	12 %
c) La inquietud del grupo	10	24 %
d) No contesto	4	10 %
e) Nada me gusta	2	5 %

En esta pregunta los alumnos respondieron con mayor frecuencia de “todo me gusto” (49 %) ya que mencionaban que el taller los entretenía y les gustaban las dinámicas que se

hacían. También comentaron que les molestaba la inquietud y desorden de algunos de sus compañeros.

Tabla 3: ¿Fue lo que tú esperabas?

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Fue más de lo que yo esperaba	13	32 %
b) Si	24	58 %
c) No	2	5 %
d) No contesto	2	5 %

La mayoría de los alumnos (58 %) expresaron que sí era lo que esperaban del taller, mientras que otro porcentaje considerable (32 %) opinó que fue más de lo que esperaba ya que los alumnos comentaron que creían que el programa de intervención iba a ser muy teórico y rígido.

Tabla 4: ¿Crees que te sirva para tu futuro?

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Si	29	71%
b) No	2	5%
c) Tal vez	10	24%

En esta pregunta la gran mayoría de los alumnos (71 %) contesto que sí les serviría el taller para un futuro, ya que mencionaron que lograron tener una visión más estructurada, clara y definida de su proyecto de vida, mientras que otro porcentaje (24 %) contesto que tal vez sí les serviría a corto plazo, pero todavía no lograron definir un proyecto a largo plazo y que las herramientas obtenidas las pondrían en práctica en un futuro.

Tabla 5: ¿Qué área te gusto más?

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Personal	11	27 %
b) Familiar	5	12 %
c) Social	4	10 %
d) Escolar	6	15 %
e) Todas	10	24 %
f) No contesto	5	12 %

Como se puede observar, un alto porcentaje de alumnos coincidió en que el área personal fue lo que más les agradó debido a que ese tema casi no se toca en la escuela y que las temáticas manejadas les permitió tener más conocimiento de sí mismo.

Con las respuestas anteriores se puede concluir que en general la estructura del programa de intervención les agradó ya que se les hizo muy dinámico, divertido e interesante por ello el programa de intervención tuvo el impacto esperado ya que los alumnos en esta etapa se encuentran en constantes cambios físicos, psicológicos y sociales. Por lo que se recomienda que para futuras aplicaciones del programa de intervención se tomen en cuenta los comentarios negativos.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en el programa de intervención “Mi Proyecto de Vida” se concluye lo siguiente:

De acuerdo al objetivo planteado, el programa de intervención dio un resultado favorable, ya que hay una diferencia significativa entre el antes y después de la aplicación del programa de intervención. Esto se debió a que al inicio del taller los alumnos no tenían claro que era elaborar un proyecto de vida y todo lo que conlleva a este, conforme fueron trascurriendo las sesiones los alumnos conocieron las cuatro áreas (personal, familiar, social y escolar) a fortalecer para formar su proyecto de vida llevando a cabo la estructuración de su proyecto de manera sistemática y realista. Esto se manifestó en los resultados, debido a que al finalizar el taller la mayoría de los alumnos lograron diseñar su proyecto de vida.

Por tanto en la adolescencia es importante fomentar e impulsar a los jóvenes a tener conciencia de la realización de su proyecto de vida, ya que en esta etapa atraviesan por un proceso de búsqueda de identidad, por lo que recibir orientación sobre este tema es de gran ayuda ya que pueden reflexionar sobre sí mismo y lo que quiere lograr en su futuro.

De las cuatro áreas vistas en el programa de intervención, el área personal fue la que causo mayor impacto e interés en los estudiantes, esto se debe a que temas como estos no son vistos formalmente en los programas oficiales, de aquí la importancia de trabajar en este nivel educativo ya que los estudiantes en esta etapa adolescente demandan ser escuchados, reconocidos y valorados.

Las temáticas, como autoestima, autoconcepto y toma de decisiones lograron atraer la atención de los alumnos, que se identificaron, interesaron y lograron hacer una reflexión entre los temas expuestos y su modo de vida, aunado a esto las actividades que se llevaron a cabo fueron significativas por la manera dinámica de trabajar. De las dinámicas aplicadas las favoritas fueron, rol playing, náufragos, y la feria de las escuelas, ya que las caracterizaba el trabajo grupal, la cooperación y la libertad de expresión.

En cuanto a los materiales de apoyo fueron los más adecuados ya que se utilizaron cartelones con colores llamativos, hojas de colores, rotafolios con información concreta apoyados con imágenes, que ayudaron a reforzar la información impartida y de esta manera obtuvieron un conocimiento significativo.

En lo que respecta a la participación el proceso de los alumnos en el desarrollo de las sesiones fue gradual, ya que al inicio se mostraron renuentes y desconcertados a la propuesta de una clase distinta y conforme fueron avanzando las sesiones la respuesta fue de mayor interés y autocontrol ya que se familiarizaron con la manera de trabajar, además que se utilizaron reforzadores para motivar a los alumnos. Por otro lado la relación de los alumnos y las instructoras tuvo como consecuencia un clima de clase agradable, ya que al inicio se dejó en claro que dentro del programa de intervención debía de existir respeto, comunicación y tolerancia.

Por todo lo anterior, se llega a la conclusión que la orientación es de gran importancia para los alumnos que cursan la educación secundaria, ya que este espacio es destinado a manejar temáticas como proyecto de vida, que les servirán a los alumnos para desarrollarse tanto en el aspecto laboral, personal y escolar.

Para nosotras como psicólogas educativas, fue una experiencia agradable y nueva el habernos enfrentado al campo laboral ya que nuestro papel es orientar y apoyar a los alumnos en diferentes ámbitos a través de actividades y experiencias que enriquezcan cada área de su vida. Aplicar el taller y trabajar directamente con los alumnos nos hizo darnos cuenta como se encuentra la educación secundaria en la actualidad, por lo que ratificamos que el tema de proyecto de vida es de suma importancia.

Recomendaciones

A continuación se presentan algunas recomendaciones para tomar en cuenta en futuras aplicaciones:

- Se propone, con base en la experiencia adquirida en la aplicación del programa de intervención se abran mas espacios para tratar temáticas de interés para los alumnos como son autoestima, autoconcepto, asertividad., sexualidad y adicciones, de esta manera tendrán mayor información que les servirá en la etapa que se encuentran.
- Se recomienda para futuras aplicaciones, se trabajen las dinámicas de manera ascendente ya que el modo de trabajo de los alumnos es tradicional y tendrán que ir adecuándose a la nueva propuesta de trabajo. Además se sugiere que los materiales didácticos sean utilizados cotidianamente por el impacto positivo que causa en los estudiantes.
- Se recomienda que el departamento de orientación imparta cursos a los profesores y trabajadores para que los sensibilice en el trato hacia los alumnos y comprendan la etapa por la cual atraviesan.
- Se recomienda que los docentes trabajen en conjunto con los orientadores escolares para detectar con mayor facilidad las problemáticas cognitivas y personales que presenten los estudiantes.
- Se sugiere que los orientadores interesados en este programa establezcan normas como el respeto, tolerancia y comunicación para mejores resultados.

Se sugiere abrir talleres de estrategias de estudio para que los alumnos aprendan a subrayar, elaborar cuadros sinópticos, mapas conceptuales que ayudaran a mejorar

REFERENCIAS

- § ACOSTA, G. M. Elisa. (1997). *Planea tu vida y carrera*. México: Planeta.
- § ADAIR, Jonh. (1992). *Como administrar su tiempo*. Colombia: Fondo editorial LEEIS.
- § ÁLVAREZ, G. MANUEL. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- § ARJONA, S. (2003). *Navegando por la adolescencia.unam.mx. en busca de respuesta*. UNAM.
- § BOZHOVICH, I. (1965). *Picología de la personalidad del niño escolar*. La habana: Consejo Nacional de Universidades.
- § BRANDEN, N (1997). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidos
- § BRANDEN, N (1999). *Los seis pilares e la autoestima*. México: Paidos
- § CARRANZA, J. Antonio. (1995). *Entorno y propósitos de la educación en México*. México: comité ejecutivo nacional
- § CASARES, A. David. (2000). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa-Noriega.
- § CASTILLO, C. Gerardo. (2000). *Cautivos en la adolescencia*. México: Alfaomega.
- § CASULLO, M. Martina. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidos.
- § D'ANGELO, O. (1994). *Modelo integrativo del proyecto de vida*. La Habana: Provida.
- § D'ANGELO, O. (1982). *Las tendencias orientadoras de la personalidad, los proyectos de vida del individuo en la sociedad socialista. "algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre la personalidad"*. Habana: Pueblo y educación.
- § DULANTO, G. Enrique. (1980). *La familia: medio propiciador o inhibidor del desarrollo humano*. Mexico: Hospital Infantil de México.
- § ESPONOZA y Trejo. (2007). *Elaboración de proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria*. México. Universidad Pedagógica Nacional.
- § GONZALEZ, Eugenio (2000). *Psicología del ciclo vital*. Madrid: CCS.

- § HOFFMAN, Lois, Scott, Paris y Hall Elizabeth. (1995). *Psicología del desarrollo de hoy*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- § HORROCKS, Jonh, E. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- § LÓPEZ, G. Gustavo. (2005). *Técnicas didácticas de integración grupal*.
- § LUTTE, G. (1991). *Liberar la adolescencia: la psicología de los jóvenes de hoy*. España: Herder.
- § PICK, S. y colaboradores. (1995). *Planeando tu vida: Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes: manual para el instructor*. México: Planeta.
- § RAPPOPORT, León. (1986). *La personalidad desde los 13 a los 25 años. El adolescente y el joven*. Madrid: Paidós.
- § RASCOVAN, S. (2005). *Orientación Vocacional: Una perspectiva critica*. Buenos Aires: Paidós.
- § REFORMA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARA. (2006). SEP. México.
- § RODRÍGUEZ, E. Mario. (1988) *Autoestima: clave del éxito personal*._México: Manual moderno.
- § RODRIGUEZ, E. Mauro y otros. (1988). *Planeación de vida y trabajo*._México: Manual Moderno.
- § RODRIGUEZ, E. Mauro. (1988). *Administración del tiempo*. México: Manual moderno.
- § RODRÍGUEZ, E. Mauro. (1988). *Manejo de problemas y toma de decisiones*. México: Manual moderno.
- § TORRES, E. Magdalena. (1999). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. México: Trillas.

Anexos

Anexo 1: Pretests y Postests

Anexo 2: Carta descriptiva

Anexo 3: Evaluación de programa

Anexo 1

Pretests y Postests

Nombre: _____ **Sexo:** _____

Edad: _____

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas que se te presentan, tratando de contestar lo mas claro posible.

1.- ¿Para ti que es proyecto de vida?

2.- ¿Qué áreas necesitas para realizar tu proyecto de vida?

3.- Elabora tu proyecto de vida

CARTA DESCRIPTIVA

OBJETIVO: Establecer el primer acercamiento entre los integrantes del grupo y las guías del taller.

SESIÓN: 1

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
1	Presentación	Proporcionales una visión general del taller de intervención “Mi proyecto de vida”.		10 min.
	Dinámica de integración	Se hará la dinámica de “gente con el fin de integrar al grupo y a las guías.		15 min.
	Pretes	Se aplicara un pretes, para analizar los conocimientos que poseen los alumnos sobre su proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Lápiz, pluma y goma 	20 min.
	Cierre de sesión	Se pedirán algunos comentarios de los alumnos de la sesión y se aclararán dudas y se expresarán expectativas sobre el taller “Mi proyecto de vida”.		5 min.

TEMA: Autoestima

SESIONES: 2, 3

OBJETIVO: Que el alumno sepa la importancia de quererse a si mismo y de esta forma realizar su proyecto de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
2	Conceptos básicos. Autoestima	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre la autoestima.		10 min.
	Termómetro de emociones	Mediante esta actividad se analizarán como se encuentra el grupo emocionalmente.	<ul style="list-style-type: none">• Gises	20 min.
	Se anuncia algo importante	Cada alumno describirá aspectos positivos de él mismo por medio de la dinámica mencionada (anuncio de periódico)	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas• Plumones	15 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Autoestima

OBJETIVO: Que los alumnos por medio de las siguientes dinámicas logren enfatizar el lado positivo de su personalidad y le den menos peso a sus debilidades.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
3	Retroalimentación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	No a los complejos	Se les leerá una pequeña lectura y al terminó de esta se les hará diferentes preguntas.	<ul style="list-style-type: none">• Lectura	20 min.
	La maleta de mi vida	Los alumnos se imaginaran que se van a un viaje, en unas hojas anotarán las cosas buenas que se llevarían y las cosas malas que dejarían.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas	20 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Autoconcepto

SESIONES: 4, 5

OBJETIVO: Que el alumno conozca la importancia de conocerse así mismo para la construcción de su proyecto de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
4	Conceptos básicos. Autoconcepto	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre el autoconcepto.		10 min.
	¿Qué tanto me conozco?	El alumno anotara en una hoja sus habilidades y defectos y en la parte posterior sus compañeros de grupo escribirán su opinión de la persona.	<ul style="list-style-type: none">• Hoja de color• Lápiz o pluma	20 min.
	Historia de vida	Los alumnos contestarán preguntas que se relacionen con su vida.	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario	15 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Autoconcepto

OBJETIVO: Que los alumnos se den cuenta de la importancia de sus cualidades y las cualidades que los demás perciben de él.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
5	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		10 min.
	Así soy yo	El alumno deberá escribir los motivos por los que se considera importante en diferentes aspectos.	• Copias	20 min.
	Yo en mi Grupo	El alumno descubrirá la percepción que tienen de él mismo y la percepción que tienen los demás de él.		15 min.
	Cierre de sesiones	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Toma de decisiones.

SESIONES: 6, 7

OBJETIVOS: Que el alumno reflexione las causas y consecuencias de la toma de decisiones y como estas repercuten para la realización de su proyecto de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
6	Conceptos básicos. Toma de decisiones	Se les dará información y conceptos sobre la toma de decisiones.		10 min.
	El Naufrago	En esta actividad el alumno tendrá que argumentar el porque debe seguir en el juego.	• Tablero de juego	35 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Toma de decisiones.

OBJETIVO: Que los alumnos se den cuenta de las ventajas que tiene tomar una decisión reflexivamente.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
7	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	La ruleta de la vida	Ilustrar una forma de tomar decisiones que dependan de la suerte a través de una ruleta.	<ul style="list-style-type: none"> • Ruleta • Papel mojado • Vendas para cubrir los ojos 	25 min.
	Los dos caminos	Se realizara una actividad en la que tendrán que analizar las ventajas y desventajas de la toma de decisiones. El grupo reflexionará sobre la importancia de la toma de decisiones,	<ul style="list-style-type: none"> • Gises y pizarrón 	10 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Clarificación de valores

SESIONES: 8,9

OBJETIVOS: Que los alumnos conocerán el concepto de valor, así como identificarán sus valores personales.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
8	Conceptos básicos. Clarificación de valores	Se les dará información y conceptos sobre los valores.		10 min.
	Caso Juzgado	En esta actividad los alumnos practican la expresión libre de los valores de los demás.		35 min.
	Cierre de sesión	Comentario de dos alumnos		5 min.

TEMA: Clarificación de valores

OBJETIVOS: Que los alumnos identifiquen que valores son importantes de ellos.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
9	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	La matriz de valores	Los alumnos identificar y comparar los valores que son importantes para el con los valores de las personas importantes que lo rodean.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel en blanco• Lápices• Pizarrón• Gises	40 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos personas		5 min.

TEMA: Comunicación

SESIONES: 10, 11

OBJETIVOS: Que los alumnos identifiquen la importancia de la comunicación y los diferentes tipos de comunicación.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
10	Conceptos básicos. Comunicación	Se les dará información y conceptos sobre los valores.		10 min.
	Que hable la mano	Los alumnos identificarán diferentes tipos de mensajes.		35 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos personas		5 min.

TEMA: Comunicación

OBJETIVOS: Que los alumnos identificaran la comunicación mediante el lenguaje corporal.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
11	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	Tiki Taka	Los alumnos identificaran la comunicación mediante la utilización del lenguaje corporal y la substitución de las palabras por otros sonidos.		40 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos personas.		5 min.

TEMA: Administración del tiempo

SESIONES: 12, 13

OBJETIVO: Que el alumno comprenda la importancia de la administración del tiempo para diseñar su proyecto de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
12	Conceptos básicos. Administración del tiempo	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre administración del tiempo.		10 min.
	Horario de actividades	Se les proporcionara un formato de horario y se trabajara en conjunto para la elaboración de este.	<ul style="list-style-type: none">• Horario para cada alumno• Lápiz	25 min.
	Recomendaciones sobre el manejo del tiempo	Se expondrá una serie de consejos por parte de las guías que les podrá servir para la mejor administración del tiempo.		10 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Administración del tiempo

OBJETIVO: Que los alumnos identifiquen sus planes a futuro.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
13	Recapitulación del tema	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	Línea del tiempo	Los alumnos harán una línea del tiempo que contenga sus planes a futuro	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas• Colores• Revistas• Revistas tijeras	40 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Orientación Vocacional

SESIONES: 14, 15

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan las distintas oportunidades de educación hacia el bachillerato.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
14	Información general sobre las instituciones a nivel medio superior.	Las guías darán una exposición explícita sobre las diferentes escuelas de nivel medio superior. Así como las áreas que existen en cada una.	<ul style="list-style-type: none">• Material de exposición.	45 min.
	Cierre de sesión.	Comentarios de dos alumnos.		5 min.

TEMA: Orientación Vocacional

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan todas las escuelas que existe y las oportunidades de ingreso.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
15	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades de la sesión anterior		5 min.
	La feria de las escuelas	Los alumnos con la ayuda de material didáctico formen una feria, en la que ellos mismos proporcionen información de la escuela y las áreas que maneja cada una de ellas.	<ul style="list-style-type: none">• Cartulinas• Hojas de colores• Plumones	40 min.
	Cierre de sesión.	Comentarios de dos alumnos.		5 min.

TEMA: Autodisciplina

SESIONES: 16, 17

OBJETIVO: Que los alumnos conozcan la importancia de estructurar sus actividades cotidianas para mejorar su vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
16	Conceptos básicos. Autodisciplina	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre la autodisciplina		10 min.
	La rutina de mi vida	Los alumnos ejemplifiquen situaciones cotidianas en las que deben de tomar decisiones.		40 min.
	Cierre de sesionen.	Comentario de dos alumnos.		5 min.

TEMA: Autodisciplina

OBJETIVO: Que los alumnos aprendan que es la autodisciplina y como poder tener un buen cuidado con su mente y cuerpo.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
17	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	Mi cuidado	Proporcionar a los alumnos la reflexión de los participantes respecto del autocuidado de su cuerpo y su mente.		40 min.
	Cierre de sesión.	Comentario de dos alumnos		5 min.

TEMA: Asertividad

OBJETIVO: Que el alumno reflexionen sobre la importancia de decidir sobre si mismos responsablemente.

SESIONES: 18, 19

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
18	Conceptos básicos. Asertividad	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre la asertividad.		15 min.
	Sociodrama	Se les planteara un problemática y los alumnos expondrán su punto de vista.		30 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Asertividad

OBJETIVO: Que el alumno conozca si es asertivo al tomar decisiones.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
19	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	Como saber si eres asertivo	El alumno identificara mediante el lenguaje corporal si es una persona asertiva, no asertiva o agresiva.	<ul style="list-style-type: none">• Material de exposición	20 min.
	Afirmaciones	Los alumnos contestarán un cuestionario de cómo actúan en distintas ocasiones.	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario elaborados• Pluma	20 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Relaciones Interpersonales

SESIONES: 20, 21

OBJETIVO: Que los alumnos reflexionen sobre la importancia de relacionarse con otras personas.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
20	Conceptos básicos. Relaciones interpersonales.	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre las relaciones interpersonales.	• Hojas de ejercicio	10 min.
	Los cuates	Los alumnos reconocerán los elementos con que puede enriquecerse una persona a través de las relaciones amistosas, con los pares en lo particular y las interacciones con “los otros”, en lo general.		35 min.
	Cierre de sesión.	Comentario de dos alumnos.		5 min.

TEMA: Relaciones Interpersonales

OBJETIVO: Que el alumno aprenda a relacionarse con las otras personas y la importancia que tiene el establecimiento de acuerdos.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
21	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	Tú y yo	Los alumnos analizarán los mecanismos de solidaridad en el establecimiento de acuerdos en la pareja.	<ul style="list-style-type: none">• Dos tarjetas con la descripción de las situaciones.	35 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos.		5 min.

TEMA: Proyecto de vida

SESIONES: 22, 23, 24

OBJETIVO: Proporcionar al alumno las herramientas para que diseñen su proyecto de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
22	Conceptos básicos. Proyecto de vida.	Se les proporcionara a los alumnos información y conceptualización sobre proyecto de vida.		10 min.
	Mil y un maneras de llegar a la meta	Los alumnos buscarán distintas formas de llegar a una meta asignada.		10 min.
	Metas en la vida	Se les darán opciones de metas o logros y el alumno las enumeraran de acuerdo a su preferencia.	<ul style="list-style-type: none">• Copia de lista de metas	15 min.
	Dibujo de mi futuro	Se les pedirá a los alumnos que en una hoja dibujen como se imaginan en el futuro	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas	10 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Proyecto de vida.

OBJETIVO: Que el alumno establezca las metas que tiene en su vida a corto, mediano y largo plazo.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
23	Recapitulación	Los alumnos y las guías harán una breve recapitulación de las actividades y conceptos de la sesión anterior.		5 min.
	La lámpara de Aladino	El alumno escribirá tres deseos y pondrá tres metas para que estos se realicen.	• Hojas	10 min.
	Mi muerte	El alumno imaginará el día de su muerte y reflexionará las cosas que quiere hacer antes de morir.		20 min.
	Planeación de vida	Los alumnos llenarán un cuadro que contiene preguntas sobre proyecto de vida		10 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de dos alumnos		5 min.

TEMA: Proyecto de vida.

OBJETIVO: Que los alumnos mediante la proyección de la película identifiquen las consecuencias que les trae a los personajes tomar decisiones para su plan de vida.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
24	Proyección de película	Se les proyectará una película relacionada con el tema “Mi proyecto de vida”.	• Aparato de TV y video	50 min.
	Cierre de sesión	Comentarios de la película y en que se relaciona con el proyecto de vida.		5 min.

OBJETIVO: Cierre del programa de intervención, dando una pequeña convivencia con el grupo, así como la aplicación del postest, para poder analizar los alcances del programa de intervención.

SESIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
25	Aplicación del postest	El alumno tendrá que contestar el postest diseñado por las guías.	<ul style="list-style-type: none"> • Postest 	20 min.
	Compartiendo con mis compañeros	Se les pedirá a los alumnos que lleven algún alimento, dulce, etc., algo que quieran compartir con sus demás compañeros.		20 min.
	Evaluación del programa	Se les pedirá a los alumnos contesten un cuestionario con preguntas respecto al desarrollo del taller.		10 min.

Anexo 3

Evaluación del programa

Nombre: _____ **Sexo:** _____

Edad: _____

Instrucciones: contesta claramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué te pareció el taller?

2.- ¿Qué no te gusto del taller?

3.- ¿Fue lo que tú esperabas?

4.- ¿Crees que te sirva para un futuro?

5.- ¿Que sesión te gusto más?
