

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**“La asertividad como una herramienta en la toma de decisiones para la  
elección vocacional de los adolescentes”**

**Propuesta de un taller**

**Tesis que presenta**

**César Esteban Romano Gómez**

**Para obtener el título de**

**Licenciado en Psicología Educativa**

**Asesora**

**Doctora Lilia Paz Rubio Rosas**

**México D.F. 2012**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A MIS PADRES** que los quiero y admiro porque siempre me han enseñado excelentes valores,

como luchar por mis proyectos y por instruirme a pescar y no esperar a que me den el pescado.

**Gracias por su interminable paciencia y apoyo.**

**A MI ESPOSA** por demostrarme su amor al respaldar y respetar cada una de mis decisiones, que

sabe de antemano que son para mi auténtico desarrollo. **Gracias Ángela.**

**A MI HIJO DANIEL** por enseñarme, desde su temprana edad, a contar con propósitos y realizarlos

con empeño y cariño. **Gracias Nano.**

**A MI HIJO JOAQUÍN** por dar alegría y confianza a las acciones de mi vida. **Gracias Quino.**

**A MI HIJO MAXIMILIANO** que con su carácter exigente me ha enseñado que no existe misión

imposible, todo se puede lograr. **Gracias Max.**

**A MI HERMANO DIEGO** que no se doblega ante las adversidades. **Gracias hermano.**

**A MI ASESORA** por la confianza que depositó en mi y en éste trabajo. **Gracias Dra. Lilia Paz**

## Resumen

El tema central de éste trabajo es el diseño de un taller con el propósito de dar a conocer y fortalecer la asertividad en adolescentes para que la lleven a la práctica como un instrumento que favorezca la toma de decisiones en la elección de educación media superior, por lo que el taller va dirigido a estudiantes que se encuentren cursando el tercer grado de secundaria.

En este trabajo se parte de que el adolescente debe contar con habilidades sociales, como la asertividad para lograr una convivencia óptima al relacionarse con las demás personas. Para ello necesita asumir actitudes de flexibilidad, cooperación, interés y respeto. Estas habilidades serán una herramienta en el momento de tomar decisiones que se requiere para elegir su educación media superior. Por esta razón se consideró pertinente en éste trabajo diseñar un programa de intervención sobre asertividad.

El taller cuenta con un instrumento de escala Likert, que se ofrece al orientador escolar para saber el grado de asertividad en los alumnos y se puede utilizar como pre y post test. Se tomaron en cuenta la Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Motora (EMES-M) y la Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Cognitiva (EMES-C).

Las dinámicas y estrategias en las sesiones que se proponen se fundamentaron en la revisión teórica sobre la asertividad y se encuentran diseñadas de forma interactiva y práctica, para que el orientador y los alumnos se integren, socialicen, identifiquen, participen y reflexionen acerca de su entorno, de la toma de decisiones y sus interrelaciones sociales.

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	7
<b>CAPITULO I: ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b>	
1.1 Antecedentes.....	9
1.2 Función de la orientación educativa.....	12
1.3 Orientación Vocacional.....	14
<b>CAPÍTULO II: LA ASERTIVIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES</b>	
2.1 Asertividad y sus componentes.....	20
2.2 La importancia de la asertividad en la toma de decisiones.....	28
<b>CAPÍTULO III: ADOLESCENCIA, TOMA DE DECISIONES, ASERTIVIDAD Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL</b>	
3.1 La adolescencia.....	37
3.2 Toma de decisiones, asertividad y orientación vocacional en la adolescencia.....	45
<b>CAPÍTULO IV: MÉTODO</b> .....	<b>48</b>
<b>ESTRUCTURA DEL TALLER</b> .....	<b>51</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES</b> .....	<b>53</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>57</b>
Anexo A.....	61
Anexo B.....	66

## INTRODUCCIÓN

El tema principal del presente trabajo es la asertividad, definida como una habilidad social que, si se adquiere, puede llevar a cabo relaciones de respeto mutuo entre las personas, pues establece valores que aumentan la autoestima y factores que intervienen en la comunicación, para evitar relaciones no deseadas.

La asertividad se enfoca principalmente en los adolescentes, por encontrarse en una etapa del desarrollo en el ser humano en la que se manifiestan cambios constantes tanto físicos, sociales y psíquicos, que alteran sus estados emocionales por lo que se presentan vulnerables ante su entorno, creando situaciones conflictivas, tanto para sí mismo como para con los demás.

Durante el proceso del desarrollo humano, además de contar con elementos para una sana autoestima y generar auto motivación, es necesario saber afirmarse, esto es, saber manejar aspectos emocionales como la ansiedad o la depresión, que generan inseguridad en el individuo y pueden estar presente en cualquier momento, sin que se sepan sus causas. Por otro lado, es indispensable para la socialización, poder comunicarse de manera eficaz y coherente.

La asertividad es una habilidad social, que tiene un reconocimiento muy limitado, por lo que no es fácil para cualquier sujeto generar de manera natural conductas asertivas. El ser

asertivo no es una capacidad con la que se nace, sino que se tiene que adquirir a través de un proceso de capacitación (Flores, Castillo y Iuit, 1996).

Para mejorar la conducta es necesario reflexionar, no sólo sobre las intenciones que se tengan, sino determinar de manera honesta la forma de expresarse con los demás, así como poder aceptar o rechazar las conductas y expresiones al momento de interactuar.

Por la etapa en que atraviesan los adolescentes, muchas veces se encuentran confundidos y son fácilmente influenciables. A menudo se ven afectados directamente por su familia y la sociedad de su entorno ya que promueve valores sociales con base en factores económicos (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004) sin tener en cuenta los valores internos de cada individuo. Es así como la sociedad, padres y amigos intervienen en la toma de decisiones de los adolescentes, orillándolos a veces a una elección de institución educativa de nivel medio superior ajena a sus intereses. La falta de asertividad, dependiendo de la cultura, conlleva a que los jóvenes se desvíen de sus objetivos, llevando a cabo una elección vocacional que no le satisface y, por lo tanto, en nada ayuda a su desarrollo.

La toma de decisiones se integra de un conjunto de acciones que a veces el individuo desconoce o manifiesta poca importancia en su vida cotidiana. En el proceso de la toma de decisiones el sujeto necesita involucrarse y comprometerse consigo mismo. Requerirá de los valores, adquiridos o propios, para resolver situaciones que marcarán el futuro profesional, social y económico (Castellanos y Castellanos, 1999).

La elección vocacional es muy importante para los adolescentes, si se les enseña a relacionarse con los demás y a autoafirmarse, así como a identificar tanto sus habilidades, capacidades y limitaciones para establecer metas claras al elegir el siguiente nivel de educación. En un mundo cada vez más competitivo, la asertividad es una respuesta a la necesidad de ser más eficientes. La persona asertiva elige por sí misma, es expresiva y, por tanto, es más probable que alcance sus objetivos (Flores, Castillo y Luit, 1996).

Elegir es un proceso que el ser humano aprende a través de su desarrollo (Castellanos y Castellanos, 1999), por lo que debe reflexionar sobre su vocación. La orientación educativa tiene diversas funciones y entre ellas es la de apoyar a los adolescentes a generar una toma de decisiones que determine una mejor elección vocacional.

Es función de la orientación escolar contribuir a que los alumnos afronten las actividades escolares con interés, sin tensiones o angustias, que puedan afectar su equilibrio emocional (Alonso, 1997), por lo que debe enseñárseles a tener y mantener una propia formación integral, no tanto para moldearlo al estilo ideal de la persona que establece o requiere la sociedad del entorno, sino para que cada uno de los educandos aprenda a desarrollar plenamente todas sus potencialidades y las manifiesten en cualquier momento, lugar y circunstancia en que se encuentren (Alonso, 2006).

La asertividad puede ayudar a que el alumno sea el protagonista de una autoformación integral, que le permita relaciones interpersonales óptimas basadas en principios éticos

(Flores y Díaz-Loving, 2002). Así el sujeto tiene una gran herramienta pues establecerá sus propios alcances y metas desde su persona, capacidad y entorno, sin interrumpir su desarrollo por alguna situación adversa que se le presente a lo largo de su vida.

Por lo anterior es importante un entrenamiento en asertividad para los adolescentes que sirva como una herramienta de apoyo en la toma de decisiones.

El motivo de la elección del tema en el presente trabajo, es la utilidad de la asertividad que al ser una habilidad social puede ser empleada como herramienta y contribuir en la toma de decisiones para el futuro inmediato de los adolescentes. A los jóvenes de edades entre los 14 y 15 años la toma de decisiones no les preocupa o no la perciben como un componente importante en su vida, por lo que en lugar de establecer una decisión madura, centrada en sus principios y capacidades personales, casi siempre se deja al azar. La toma de decisiones puede ser simple o compleja, dependiendo de la situación, en ésta obra se destaca la que se vincula en la elección de institución educativa de nivel medio superior, que con frecuencia se evita o no se previene adecuadamente.

Por tanto, la asertividad aplicada en la toma de decisiones es posible que genere resultados favorables en el sujeto al crear habilidades de decisión, para una elección vocacional adecuada a sus intereses.

## **OBJETIVO GENERAL.**

El objetivo del presente trabajo es diseñar un taller de asertividad enfocado en la toma de decisiones para la elección vocacional de adolescentes de tercer año de secundaria que satisfaga sus intereses, libre de influencias familiares y socioculturales.

Los referentes conceptuales del trabajo están compuestos por 5 capítulos.

En el primer capítulo se encuentra el tema de orientación educativa, sus antecedentes, su función y evolución a través de la historia de la humanidad y su aparición en México, además de la importancia de la orientación vocacional.

El segundo capítulo aborda el tema de la asertividad, su origen etimológico, definición, así como la aportación de autores, su historia, sus componentes y las implicaciones en el sujeto. También se destaca la importancia de ser asertivo en la toma de decisiones, que es el enfoque del presente trabajo.

La adolescencia y sus características se encuentran en el tercer capítulo y además, retoma los temas de toma de decisiones, asertividad y orientación vocacional.

El capítulo 4 contiene el método y el diseño del taller, así como los objetivos estrategias y dinámicas que se requerirán para cada una de las sesiones que utilizará el orientador



educativo, así como la población a quien se dirige y la estructura del mismo. Por último, en el capítulo 5 se presentan las conclusiones en las que se mencionan los alcances y limitaciones del taller.

## Capítulo I. Orientación educativa

### 1.1. Antecedentes

Desde sus orígenes la orientación educativa se construye continuamente a través de debates y reflexiones (Arévalo, 2006), por lo que se vuelve importante para el orientador conocer sus cambios y conceptos a lo largo de su historia, así como su función y participación en las escuelas, lo que posibilita una mejor proyección hacia el futuro y con más probabilidades de evitar los errores del pasado (Bisquerra, 1996).

La orientación educativa puede remontarse a tiempos muy antiguos, ya que el ser humano ha logrado sobrevivir gracias a los conocimientos que ha recibido, heredado e intercambiado con sus semejantes. Los primeros esbozos de orientación van ligados a la naturaleza humana (Bisquerra, 1996).

De acuerdo con la historia de la orientación, puede observarse que en la Época Antigua las influencias en las cuestiones de elección o de consejo, estaban a cargo de los ancianos o, en su caso, del hechicero. Posteriormente, conocida como la Época Clásica Romana, el papel de la orientación era cumplido por la familia y el Estado. Para las sociedades regidas por castas, el destino del individuo ya estaba decidido de antemano por su lugar en la sociedad. En la Edad Media, era determinado por la familia, la herencia y la tradición (Gavilán, 2006).

En aquellos momentos de la historia los consejos se determinaban por aspectos vivenciales, mágicos o religiosos; se relacionaban con fundamentos que sostenían ideas determinadas sobre el ser humano, así como sobre las diferentes concepciones de la organización y el lugar del hombre frente a las organizaciones.

El Renacimiento es una etapa importante en la orientación educativa, ya que se producen una serie de cambios en la concepción del hombre y del mundo que favorecerán importantes avances científicos (Bisquerra, 1996), así como el reconocimiento del valor del hombre y su realización personal y social (Gavilán, 2006).

Conforme pasó el tiempo, quienes vivieron la educación en la época de la Ilustración, elaboraron un pensamiento relacionado con los objetivos de la situación histórico-social que se presentaba. A través de la educación disminuirá la creencia en una autoridad divina para dar paso a la razón y a los procedimientos seculares para enseñar todo. Los enciclopedistas Diderot y D'Alambert reflexionaban tratando de poner la educación en su puesto de fundamento de la nueva sociedad (Gavilán, 2006). La Ilustración iba a regenerar la sociedad y a construir un mundo nuevo (Alonso, 2006). De acuerdo a lo anterior, la orientación educativa se ha transformado conforme a los momentos históricos en que la sociedad se encuentra.

Hay un periodo muy importante entre el renacimiento y el siglo XIX, cuando se sientan las bases filosóficas y científicas de la Orientación y se producen cambios muy importantes en

la concepción del hombre. La educación pasa a ser el principal determinante de la elección vocacional. Es la época en que la Orientación se ve muy condicionada por las características del individuo y su educación. En el siglo XVI Juan Huarte de San Juan, médico navarro afirmó que todo hombre nace con determinadas capacidades que son adecuadas para cierto tipo de profesiones y, por consiguiente esto se debería tomar en cuenta al momento de afrontar una elección académica y profesional (Gavilán, 2006).

En la etapa de las revoluciones (1762-1830) se reorienta la finalidad social hacia la concepción política y moral. El positivismo, el desarrollo industrial y el capitalismo animaron la necesidad de una reconstrucción social por medio de la escuela y del trabajo profesional.

Los intentos históricos de configurar la educación se han fijado un marco teórico en el cual emplazar a la persona, ya sea como individuo ya como unidad de lo social. Según el enfoque, las corrientes educativas y la práctica docente orientan hoy sus diseños. Corregir dualismos como: individuo-sociedad, inteligencia-moralidad, educación-vida y trabajar por un nuevo mundo moral, que equivale a proponerse un objetivo de humanización es y debe ser una constante histórica (Alonso, 2006).

La Orientación Educativa en México aparece por primera vez por Luis Herrera y Montes en 1952, y se establece una oficina de Orientación Educativa y Vocacional dentro de la Escuela Normal Superior, de manera independiente a la Secretaría de Educación Pública.

A través del tiempo ha sufrido cambios y actualmente se considera como un proceso integral de apoyo al individuo en su desarrollo psicológico, pedagógico, social y cultural.

## **1.2 Función de la Orientación Educativa**

El período de la educación básica tiene como finalidad, al menos oficialmente, proporcionar a los jóvenes una educación que les permita desarrollar sus capacidades, establecer su identidad y formarse como ciudadano para integrarse a una sociedad, en la cual debe participar en alguna actividad productiva, en sus diferentes niveles. Por lo anterior la orientación educativa aportará a que los estudiantes aprendan a relacionarse constructivamente con otras personas, adoptando actitudes de flexibilidad, cooperación, participación, interés, respeto y ayuda (Alonso, 1997).

La orientación educativa es la disciplina que estudia y promueve a lo largo de la vida todas las capacidades de la persona, con el propósito de vincular equitativamente el desarrollo individual con el desarrollo social (Alonso, 2006).

Por tal motivo implica una serie de características:

- **La orientación educativa como proceso educativo:** integra los procesos informativos y formativos, ya que el educador promueve en los educandos la formación y transformación de sus capacidades. Ayuda a desarrollar las facultades

del ser humano de manera integral, específicamente en crecimiento de las capacidades intelectuales y sociales; así como promover los valores humanos y la toma de conciencia sobre la realidad y su compromiso social.

- **La orientación educativa como proceso disciplinar:** es la propuesta en que se le considera su doble función: como disciplina de estudio y como servicio de ayuda. Se trata de una disciplina científica de trascendencia social a partir de su función de investigación y construcción científica.
- **La orientación educativa como proceso de vinculación sujeto-sociedad:** es un proceso que debiera acompañar al sujeto durante toda la vida. El hombre requiere auto-orientarse en todo tiempo y lugar, cuando pone en práctica sus capacidades personales en la vida diaria.
- **La orientación educativa como proceso integrador:** propone coadyuvar en la síntesis de un proceso donde se integran lo académico, lo formativo, la orientación escolar, vocacional, profesional, etcétera, todos ellos como un proceso continuo y social.

Por lo anterior, la orientación educativa es un aspecto inherente en el desarrollo del individuo, tanto en lo educativo como en su formación integral, que estará presente a lo largo de su vida. Es necesario enfatizar que un desarrollo integral requiere una vocación para realizar una ocupación laboral que no sólo le beneficie económicamente, sino además, satisfaga sus metas y aspiraciones personales. Para ello, la orientación vocacional es una parte importante de la orientación educativa.

### 1.3 Orientación vocacional

A lo largo de la historia ha existido la problemática de encontrar y definir cómo cada persona podía llegar a ocupar un lugar determinado en la trama social y ha sido motivo de desvelos desde la antigüedad hasta nuestros tiempos. También que en dicha problemática, cada individuo haya decidido por sí mismo la conformación de ese lugar, ha sido tema de distintas valoraciones de acuerdo con las ideas imperantes en las distintas culturas (Gullco, citado en Rascovan, 1998).

La idea de orientación vocacional surge a principios del siglo XX, a consecuencia de la división del trabajo surgida en la Revolución Industrial. La orientación profesional se institucionaliza como respuesta tanto al desempleo como a la escasez de personal en distintas actividades, poco después de la ruptura social que significó la Primera Guerra Mundial. Pero es hasta 1908 cuando se habla de orientación vocacional por primera vez, pues Frank Parsons crea la Boston Civic Service House de Massachusetts en Estados Unidos (Gullco, en Rascovan, 1998).

Parsons propuso que la elección vocacional era una comparación cognitiva de los rasgos y factores del individuo con los requisitos y características de una ocupación. Así un individuo, a través de su autoconocimiento, debe elegir y decidir su meta profesional mediante una confrontación de la información ocupacional que posee y del conocimiento que tiene de sí mismo (Salvador y Peiró en Rascovan, 1998).

En algún momento de la vida, y para continuar su desarrollo, el adolescente debe formarse metas profesionales para la elección de carrera que lo preparará para el mundo laboral. Muchos factores participan, incluyendo la capacidad individual y la personalidad, así como los antecedentes educativos, las experiencias en la vida y los valores sociales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

Las creencias de autoeficacia de los estudiantes, es decir, su confianza en sus posibilidades educativas y vocacionales, dan forma a las aspiraciones ocupacionales que consideran y a la forma en que se preparan para las profesiones. Esas creencias y aspiraciones a menudo son influidas por las propias creencias de autoeficacia y las aspiraciones de los padres. Los valores de los padres relacionados con el logro académico influyen en las resoluciones y metas de los adolescentes (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

La planificación de la elección del nivel medio superior no sólo consiste en elegir, prepararse, ingresar y progresar en una posterior profesión, sino también en saber que cada momento de la vida presentará alternativas con determinado grado de dificultad en las que decidirá la que se ajuste a sus intereses.

En las decisiones que los adolescentes han de tomar y que tienen repercusión en su futuro académico y profesional interviene la representación y valoración que tienen de sí mismos y de sus posibilidades, la representación y valoración de la oferta académica, la

representación y valoración del mundo profesional y las estrategias para llevar a cabo sus propias decisiones (Alonso, 1997).

Se suele condicionar la elección vocacional a factores como los deseos de los padres, la imagen social, excelente remuneración económica, lo que significa tomar una decisión a la ligera o de forma inconsciente. La elección debe estar acorde con los valores personales y debe contribuir al desarrollo de una vida plena (Castellanos y Castellanos, 1999).

La planeación vocacional es un aspecto importante en la búsqueda de identidad del adolescente. Las personas que sienten que hacen algo valioso, y que lo hacen bien, se sienten bien consigo mismas (Papalia, et al, 2005). En el otro extremo, quienes se encuentran insatisfechos tanto con la actividad que desempeñan como con la falta de eficacia, pueden cuestionarse acerca del significado de su vida.

Los jóvenes se encuentran en un período de desarrollo en el que comienzan a conocerse, por lo que al convivir con otras personas, decidir ante situaciones que se les presentan y al plantearse metas a futuro muestran determinada dificultad. Por otro lado, conocen muy poco del mundo profesional, carecen de elementos necesarios para tomar en serio una elección o, peor aún, dejan el asunto al azar.

De acuerdo con Guichard (citado en Alonso, 1997) la experiencia de éxito o fracaso escolar es determinante tanto en relación con el concepto que los alumnos se forman de sí y de sus

capacidades como del que se establece en la escuela y del mundo profesional. Los alumnos que llegan al fin de su escolaridad con una experiencia de fracaso se perciben como incompetentes y sin cualificación, desprovistos del capital que representa saber hacer algo. Suelen considerar que no hay nada que pueda ayudar y su perspectiva temporal se liga al presente y pasado inmediato, lo que les hace incapaces de pensar en un proyecto profesional. Representan el empleo como una serie de lugares por los que pueden pasar, pero no desde la perspectiva de un oficio, sino de llegar a ser capaces de vivir de su destreza para llevar a cabo una actividad productiva (Alonso, 1997).

En cuanto a los jóvenes, que se perciben con un cierto nivel de éxito escolar, se saben con ciertas cualidades personales o creen al menos que las adquieren. Suelen interesarse no sólo por lo que se va a ganar ejerciendo una profesión, sino también por lo que se hace: las actividades, las competencias que demanda así como las posibilidades de promoción que ofrece (Alonso, 1997). Lo cual no significa que tengan un alto grado de perfección y que nunca se equivoquen, más bien es que saben afrontar sus propias decisiones y las enfrentan con una actitud positiva y con miras a una autoformación.

La vocación es el llamado por el que la persona desarrolla su propio proyecto existencial en integración con otros; cuando la vocación se desenvuelve a través de la educación técnica o científica se llama profesión, y es a través de la cual que se realiza una actividad; los sistemas educativos se orientan a descubrir vocaciones auténticas, aunadas a la excelencia

profesional, debe tomarse en cuenta que hay una interacción entre proyecto personal de vida y el histórico social (Alonso, 2006)

Tomando en cuenta lo anterior, en cualquier época y cultura la sociedad ha encomendado al adolescente que defina su persona en función de la actividad productiva que asumirá y ejercerá como adulto; por lo tanto, una manera de ejercer esa actividad es la de estar en condiciones óptimas para desempeñarla.

La finalidad de la orientación vocacional es hacer que a cada individuo le corresponda un empleo adecuado (Holland, 1997); es decir, es el proceso de ayuda a la persona para que desarrolle y acepte una imagen integrada y adecuada de sí misma y de su rol en el mundo laboral; de probar esto en la realidad y convertirlo en su proyecto con satisfacción para sí mismo y para la sociedad (Alonso, 2006).

La orientación vocacional es condición para que los adolescentes transiten sin riesgo de perderse o quedarse en el intento. Por otro lado, se debe aceptar que no cualquier forma de intervención orientadora es válida. Se requiere que sigan produciéndose los cambios en las concepciones epistemológicas de los orientadores y que, en la práctica cotidiana y no sólo en los planteamientos y diseños teóricos, se superen viejas formas de intervención (Fernández, 1999). La mayoría de los programas de orientación vocacional de las escuelas siguen siendo una combinación de sistemas e instrumentos pragmáticos, artísticos y al margen de toda teoría (Holland, 1997).



Por tanto, la orientación vocacional requiere de una orientación educativa adecuada en la que se reflejen capacidades asertivas que el sujeto utilice en la toma de decisiones de forma que su elección vocacional satisfaga, en la medida de lo posible, sus expectativas.

## Capítulo II. Asertividad en la toma de decisiones

### 2.1 Asertividad y sus componentes

Parte esencial de la actividad humana es la comunicación interpersonal, ya sea que se lleve a cabo de persona a persona o en grupos. El transcurrir de la vida es determinada con base en las habilidades sociales (Caballo, 1993). El sujeto que carece de habilidades sociales a menudo experimenta crisis emocionales como la ansiedad, la depresión, la sumisión o la agresividad, generando indecisión e incertidumbre en el sujeto y, sobre todo, le dificulta las relaciones sociales.

La asertividad es una habilidad social que ayuda a poder comunicarse de manera clara y abierta, evitando crisis en el sujeto, al ser aprendida a través de un entrenamiento (Pick, Aguilar, Rodríguez, Reyes, Collado, Piere, Acevedo y Vargas, 2007).

La palabra asertividad proviene del latín **assere asertum** que significa afirmar y de **assertio-tionis** que significa en latín la acción y efecto de afirmar una cosa (Flores, Castillo y Luit 1996). Asertividad es la propensión a ser autoafirmativo y asertiva es aquella persona que es afirmativa.

Para generar respeto en uno mismo y hacia los demás la asertividad es una habilidad social que se tiene que adquirir e ir desarrollando (Castanyer, 2002). Aprender a ser asertivo no es

fácil, pero es posible lograrlo si se está dispuesto a hacerlo. Es necesario un proceso de capacitación de asertividad para favorecer el desenvolvimiento de las personas (Flores, Castillo y Iuit, 1996). La asertividad responde a proveer a las personas de habilidades para conducirse óptimamente.

El concepto de asertividad se ha transformado con el paso del tiempo, debido a los momentos socioculturales y sobre todo por las investigaciones que se han llevado a cabo y a los puntos de vista de los autores. En 1978 Jakubowski y Lange (citado en Flores, Castillo y Iuit, 1996) la consideran como hacer valer los derechos, expresando lo que uno cree, siente y quiere en forma directa, honesta y de manera apropiada, respetando los derechos de la otra persona, por tanto, lo que se dice no humilla, ni domina o degrada a los demás.

Aguilar Kubli, en 1987, la considera como la habilidad de transmitir y recibir sentimientos, pensamientos y creencias propias de manera honesta, con una comunicación satisfactoria, hasta donde el proceso de relación humana lo haga necesario (Flores, Castillo y Iuit, 1996).

El concepto al que me referiré en adelante, para el presente trabajo, será el siguiente, que tiene como base la elaboración de la Escala Multidimensional de Asertividad con la que se han llevado a cabo estudios de asertividad y su autora es Mirta Margarita Flores Galaz.

La asertividad es la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses,

manejo de la crítica positiva y negativa, manifestación y recepción de alabanzas, declinación y aceptación de peticiones e iniciación en la interacción de manera directa, honesta, oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás durante las relaciones interpersonales en las situaciones de servicio y consumo, relaciones afectivas y educativo-laborales en un contexto sociocultural determinado (Flores y Díaz-Loving, 2004).

En una cultura centrada en la sumisión y el respeto a las jerarquías, no es fácil aprender a ser capaces de manifestar lo que se piensa y siente, ni a defender con firmeza las decisiones propias (Flores y Díaz-Loving, 2004). Para desempeñarse con asertividad, es necesario considerar los siguientes componentes:

1. Componente conductual. Se refiere al tipo de respuestas verbales reportadas con más frecuencia, por ejemplo:
  - Defender los derechos
  - Hacer o rechazar peticiones o cumplidos
  - Iniciar, mantener y terminar conversaciones o tomar la iniciativa en las relaciones con otros
  - Expresar sentimientos positivos
  - Manifestar opiniones personales
  - Manejar críticas

2. Componente cognitivo. Se refiere a la forma en que cada individuo percibe la situación, es decir, sus expectativas, valores e ideología.
3. Componente social. Es la forma en que se desenvuelve en determinado entorno, es decir, aspectos que presenta en las relaciones sociales.
4. Componente verbal. Se refiere al contenido apropiado en la comunicación.
5. Componente no verbal. Es el conjunto de movimiento corporales al establecer comunicación; por ejemplo:
  - La mirada
  - La expresión facial
  - La postura corporal
  - La orientación
  - El contacto físico
  - La apariencia
6. Componente paralingüístico. Se basa en la manera de expresarse verbalmente en los siguientes aspectos:
  - Volumen de voz
  - Entonación
  - Fluidez

- Claridad
- Velocidad
- Tiempo

Conseguir que la comunicación en las relaciones interpersonales sea espontánea, fluida, sin malentendidos ni conflictos es muy difícil (Flores y Diaz-Loving, 2004). Contar con la capacidad de establecer relaciones sanas y constructivas produce beneficios personales, ya que las primeras relaciones sociales se dan desde el seno familiar. Si dentro de la familia se presentan conflictos en las relaciones, y no se resuelven, es posible que cada integrante crezca con dificultades para convivir sanamente.

Cada circunstancia requerirá de saber aplicar habilidades sociales, dependiendo de la situación en que se encuentre la persona. La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:

- Incrementa el autorespeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo.
- Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar nuestros derechos personales.

Dada la importancia de la asertividad para mejorar la conducta social e individual, de las personas, es necesaria una capacitación dirigida a los jóvenes que ayude a enfrentar y responder ante situaciones que se presentan tanto en el contexto escolar como en la vida, de manera que apoye su desarrollo.

Con frecuencia, al interrelacionarse los adolescentes con las personas, se presentan casos de timidez, ansiedad, enojo, frustración y falta de acción. La conducta no-asertiva impide el enriquecimiento de la experiencia social; es un mecanismo que disminuye la seguridad, el control de la situación, la comunicación y efectividad en la solución de conflictos (Aguilar, 1987). Los siguientes son ejemplos de conducta no-asertiva:

- Tener dificultad para rehusar una petición
- Permitir el abuso o abusar de los demás
- Dificultades para expresar emociones
- Sentir miedo y bloquearse al hablar en público
- Sufrir desmotivación, apatía, inseguridad y hasta depresión en situaciones sociales
- Abrumarse ante el exceso de demandas de los demás
- Dar demasiada importancia a la aprobación de los demás
- Realizar actividades que no se desean
- Condolerse ante la poca valía personal
- Agredir e insultar a los demás

Como se puede apreciar, existen dos clases de conducta no-assertiva, la agresiva y la pasiva.

- a) **Conducta agresiva.** Se presenta en personas que manifiestan una conducta de defensa de sus propios intereses, no toman en cuenta los sentimientos ni las opiniones de los demás. Su conducta es amenazante y ofensiva, frecuentemente poco honesta, fuera de tiempo, con el objetivo de ganar o dominar, pues no les importa pisar a los demás sin considerar las necesidades ajenas. En resumen, la persona agresiva no acepta la opinión de otro, no sabe escuchar.
  
- b) **Conducta pasiva.** La que se presenta en personas con una conducta inhibida, viven con cierto tipo de miedo o sentido de inferioridad hacia los demás, por lo que no defienden sus intereses u opiniones. Se muestran muy pendientes de lo que los demás piensan de ellos y, para evitar conflictos con los demás, prefieren acatar sus órdenes o decir sí a todo, aunque vaya en contra de sus convicciones u opiniones. Piensan que así lograrán el cariño o la aceptación de los demás, cuando lo único que consiguen es que se aprovechen de ellos y les pierdan respeto. Son personas que no se respetan a sí mismas.

Las personas al no contar con asertividad es probable que en algún momento generen conductas agresivas. Por otro lado, surge la falta de decisión provocando conflictos de identidad y en muchas ocasiones se resignan a depender de otro, dando lugar a tensiones

que generan problemas físicos, como dolores de cabeza, fatiga y malestares digestivos (Aguilar, 1987).

Las siguientes estrategias ayudan al desarrollo de las capacidades asertivas:

- **Diferenciar asertividad, agresión y pasividad.** Defenderse sin agresividad o pasividad ante la actitud de los demás y expresar sentimientos y deseos.
- **Tener un buen concepto de sí mismo.** Recordar que se es tan valioso como todos, tomar en serio necesidades propias.
- **Ser educado y evitar la ira.** El enfadarse sólo provocará confusión en uno mismo y los demás lo considerarán una debilidad y se perderá credibilidad. Es importante tener en consideración el punto de vista del resto, hacer saber que las cosas se entienden y respetan. Se requiere tener calma y evitar expresiones negativas.
- **Evitar la manipulación.** Simplemente negarse a hacer algo de lo que no se está convencido.
- **Decir lo que se piensa.** Decir la verdad, manifiesta lo que se siente, se quiere y se piensa; sin rodeos, con sencillez y claridad.
- **Aprender a escuchar.**

**Sugerir alternativas.** Complementar la idea anterior, a través del ofrecimiento de temas o alternativas positivas que gusten a los demás. Insistir, sin decaer, ante reacciones negativas o positivas y buscar el apoyo de otros interesados, respetando siempre su libertad.

Las relaciones interpersonales pueden ser una fuente de satisfacción si se cuenta con asertividad. Al reconocer los derechos propios y los de los demás se generan mejores relaciones sociales.

## **2.2 La importancia de la asertividad en la toma de decisiones**

Constantemente, a lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a situaciones en las que tiene que deliberar ante varias opciones, esto puede generarle conflictos, tanto en los casos en los que se percibe que son de fácil resolución y otros que requieren de preparación o contar con conocimientos para resolverlos. Se puede decir que casi todas las situaciones que se presentan requieren de la toma de decisiones.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida que se pueden presentar en diferentes contextos como el escolar, social o el laboral. La toma de decisiones consiste, básicamente, en informarse y elegir una o más opciones disponibles que resulten de modo favorable (Castellanos y Castellanos, 1999).

Conforme se puede apreciar, la asertividad que adquirieran los adolescentes podría ser básica, útil e importante en la toma de decisiones, ya que entre sus aspectos se encuentran el de tener derecho a expresarse y opinar, sin sentimiento de culpa, rechazo, timidez o frustración, pero sobre todo, a ejercer decisiones en su vida, libre de influencias, como la elección de institución de educación a nivel medio superior. Por otro lado, podrá enfrentar

las múltiples adversidades a lo largo de su desarrollo con una postura objetiva y clara, así como ejercer el derecho a equivocarse y cambiar de parecer en la creación de nuevas metas.

Otro aspecto que contiene la asertividad es la de aprender a identificar habilidades y límites de cada persona, lo que puede apoyar a los adolescentes en instituciones educativas que se encuentren al alcance de sus intereses y más aún, a sus capacidades.

Para elegir es necesario reflexionar acerca de las consecuencias, responder a todas y cada una con objetividad, sin dejarse influir, sea por la familia o amigos, y con la seguridad de que ante las equivocaciones, se actúe con más eficacia, sin inhibirse y reduciendo la ansiedad.

Es importante señalar que no solamente con la asertividad se logra el éxito en la toma de decisiones en los adolescentes, sin embargo, aumenta la posibilidad de que manifiesten una visión clara y objetiva acerca de su futuro académico.

El individuo al tomar decisiones requiere que, en la medida de lo posible, sean las más adecuadas a sus intereses. Aunque en ocasiones, presentan limitaciones para tomarlas como la inseguridad, la falta de información, de experiencia y de compromiso que pueden originar decisiones no adecuadas a sus expectativas (Cásares y Siliceo, 2001).

Los jóvenes, por encontrarse en la etapa de transición de la adolescencia temprana a la adultez, tienen un pensamiento inmaduro, el cual genera confusión e incertidumbre (Johnson, 2003) y por lo tanto, en muchos casos sucede que al encontrarse frente a una situación que implique deliberar, optan por decisiones poco certeras, evaden la situación o toman decisiones con alto grado de riesgo (Papalia, et al 2005).

Para la mayoría de los adolescentes la escuela es una experiencia central que organiza su vida, ya que ofrece oportunidades para adquirir información, así como para dominar nuevas habilidades y perfeccionar las que ya se contaban; participar en deportes o alguna actividad cultural así como a explorar elecciones vocacionales (Papalia, et al 2005).

Sin embargo, tomar decisiones para continuar sus estudios en el nivel medio superior no resulta ser tan sencillo para los jóvenes. Aunque se sienten maduros, aún requieren o piden a familiares y amigos, tomen decisiones por ellos.

Por lo anterior, conforme Marcia (1994) (citado en Castellanos y Castellanos, 1999) los estudiantes se clasifican de la siguiente manera:

**Estudiantes logrados:** son aquéllos que se conocen plenamente a sí mismos, se informan, exploran y resuelven situaciones relacionadas con su toma de decisiones y proyecto de vida.

**Estudiantes sumisos:** son los que adoptan sin discusión, proyectos ocupacionales predeterminados, asumiéndolos como propios.

**Estudiantes morosos:** los que se encuentran en constante conflicto respecto a su identidad, incapaces de resolver cómo plantear un proyecto que resulte válido o interesante para ellos.

**Estudiantes difusos:** aquéllos que no exploran ni resuelven el tema de su identidad, porque no lo perciben como un problema que les incumba. Están dispuestos a aceptar lo que les ofrezcan y a probar, mediante el ensayo y el error sus capacidades laborales.

El sujeto que elude, evade o no toma una decisión, se encuentra semidormido en relación con él mismo y su entorno. Puede que responda por instinto y se deja llevar por las circunstancias o por la presión de los demás (Jauli, Reig y Soto, 2003). Es necesaria una preparación para llevar a cabo decisiones con certeza.

Decisión implica seleccionar una alternativa entre varias opciones (Mojica, 2002). Básicamente las decisiones pueden presentarse en tres modalidades: decisiones bajo certeza, decisiones bajo riesgo y decisiones bajo incertidumbre.

En las decisiones bajo certeza las consecuencias que se esperan son deterministas es decir, casi siempre son resultados esperados; en el caso de las decisiones bajo riesgo, las

consecuencias son probabilísticas, y en las decisiones bajo incertidumbre, no se conocen las consecuencias (Mojica, 2002).

La toma de decisiones implica ser llevada a cabo con seriedad y conocimiento, ya que deberán asumirse sus consecuencias (Jauli, Reig y Soto, 2003). Si no se decide por sí mismo, alguien influirá en ello.

Gran número de las decisiones en los jóvenes están estrechamente influidas por personas adultas, existen casos en los que directamente son sus padres o hermanos mayores, ya sea por la posición socioeconómica que desean conservar o a la que desean aspirar (Papalia, et al 2005). También influye la calidad de la educación, sus amigos e indirectamente la cultura que le rodea y los medios de comunicación, así como la capacidad individual y la personalidad. De igual modo las recomendaciones de los orientadores educativos, las experiencias en la vida, los valores sociales e incluso la diferencia de género.

Es importante señalar que entre los jóvenes existen hábitos que obstaculizan e interfieren en la toma de decisiones de las personas (Montes, 2000). Se mencionan los siguientes: La postergación, la confusión, el agobio, la evasión, la negación, los errores de enfoque, los errores de interpretación, la inseguridad y el miedo.

Lo anterior establece la necesidad de que los jóvenes, en medio de la incertidumbre e inexperiencia, tengan una mejor actitud, aprendan a transformar sus hábitos y reflexionen

a cerca de sus decisiones. Saber que, en cualquier circunstancia, tendrá que tomar una decisión sobre algo, y que a veces la situación puede generar un conflicto (Vallés y Álvarez, 1998), o frustración debido al desconocimiento del resultado. Es indispensable tomar en cuenta las ventajas y desventajas en cada una de las opciones que se consideran a manera de obtener o acercarse al resultado deseado.

No todas las decisiones causan un conflicto, pues son fáciles de resolver, existen jóvenes que tienen clara la actividad que desarrollarán, ya que sus bases están cimentadas por el núcleo familiar o por circunstancias que le ayudan en su integración.

Para tener una mejor toma de decisiones, lo cual es parte del desarrollo de los jóvenes, sobre todo en la elección vocacional, se requiere el acopio de información interna y externa, esto es, lo que se tiene de preparación y el mundo que se encuentra alrededor, así como el interés por encontrar y asumir el papel y las responsabilidades que se requieren finalmente en el campo laboral (Castellanos y Castellanos, 1999). Además es necesario que los jóvenes tengan un absoluto conocimiento de sí mismos, de sus capacidades y limitaciones, tener claros sus intereses y valores (Cásares y Siliceo, 2001), ya que la decisión vocacional no sólo implica una estabilidad emocional, sino sobre todo, el compromiso en la actividad técnica o profesional que se desea desempeñar a lo largo de la vida, para alcanzar su plena realización y satisfacción personal.

En las decisiones importantes hace falta un enfoque sistemático. El proceso de siete fases ayudará a enriquecer la toma de decisiones (Repetto, 1999):

**Fase 1. Identificar la decisión:** Se trata de tomar conciencia de la elección a tomar. Los conflictos se presentan en muchas formas, a veces se tiene que elegir entre dos alternativas a la vez, o entre varias la que afecta menos o tiene cosas que no son muy gratas. Otro conflicto surge cuando hay una opción que cuenta con igual número de ventajas y desventajas.

**Fase 2. Aumentar la información:** Se trata de recopilar la información necesaria para tomar una decisión. Puede empezarse por los datos personales, los intereses y las preferencias; así como las aptitudes con que se cuentan.

**Fase 3. Desarrollar alternativas:** Una vez que se tiene información, hay que ordenarla y elaborar una lista de alternativas. Tras estudiar cada una de forma realista se eliminarán aquellas que parezcan menos factibles.

**Fase 4. Comparar alternativas:** Se trata de considerar los pros y los contras de las alternativas elegidas, y de considerar las posibles consecuencias de cada una.

**Fase 5. Elegir una alternativa:** Es el momento de decidirse por la opción que se considera más idónea.

Si no se logra tomar una decisión hay que ver si falta información adicional y descubrir los obstáculos que se interponen para ello hasta ser capaces de elegir la alternativa.

**Fase 6. Pasar a la acción:** Organizar un Plan en el que se establecerán metas intermedias que conducirán a lograr el objetivo principal.

**Fase 7. Evaluar los efectos:** Considerar las consecuencias que se pueden dar al elegir, a manera de prevenir al máximo los desaciertos que pueden surgir como resultado y, obviamente las gratificaciones que conlleva la misma.

Estas fases no garantizan un resultado exitoso en la toma de decisiones, son un proceso que ayuda ante las indecisiones.

El sujeto asertivo además de contar con habilidades sociales, también tiene habilidades de decisión, valiosas en la toma de decisiones, ya que al carecer de las mismas se presentan problemas en el sujeto (Caballo, 1993) como los siguientes:

- a. Fracaso al considerar alternativas
- b. Fracaso en discriminar acciones efectivas y apropiadas de las no apropiadas
- c. Tomar decisiones lentamente o no tomarlas de ningún modo
- d. Fracaso en adquirir el conocimiento correcto para tomar decisiones
- e. Tendencia a tomar decisiones negativas.

Por lo tanto, para fines de este trabajo, la asertividad será tomada como aquella habilidad de expresión oral y corporal, para manifestar deseos, opiniones y limitaciones, favoreciendo la conducta social e individual, que como herramienta ayuda a enfrentar y a responder ante situaciones que apoyan el desarrollo de las personas, como es el caso de la orientación vocacional en donde los sujetos se enfrentan a elegir las actividades que van a desempeñar a lo largo de su vida y en donde intervienen factores como son los valores personales y la búsqueda de su identidad en adolescentes, lo cual implica evaluar y considerar consecuencias de sus elecciones a fin de garantizar un resultado más o menos exitoso que perfila la elección de una institución de educación de media superior y una carrera.

## Capítulo III. Adolescencia, toma de decisiones, asertividad y orientación vocacional.

### 3.1 La adolescencia.

La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa crecer hacia la madurez (Hurlock, 2001). La adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que continúa de la infancia. Es un período de transición constructivo, necesario para el desarrollo del individuo. Es prácticamente la despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto.

El paso de la niñez a la edad adulta está marcado por un largo periodo de transición conocido como la adolescencia. Por definición, la adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales (Papalia, et al 2004), además que establece una imagen cultural, que corresponde a cierta condición social y que en determinadas culturas se atribuye a los individuos que se encuentran en una fase biográfica de transición entre la infancia y la vida adulta (Feixa, 1998).

Cabe mencionar que la definición de adolescencia es una construcción social, ya que antes del siglo XX no existía el concepto de adolescencia (Papalia, et al 2004). Tanto en países industrializados como en varias culturas los niños entraban al mundo laboral cuando maduraban físicamente y contaban con fuerza y tamaño suficientes para realizar trabajos

que normalmente correspondían a los adultos. Actualmente, el ingreso a la edad adulta lleva más tiempo.

A medida que el tiempo pasa, el ser humano crece física y biológicamente, es así como se desarrolla. Los cambios que experimenta son para alcanzar la madurez que corresponde a cada una de las diferentes etapas por las que atraviesa. En cada una de las etapas, que probablemente no sean perceptibles, el ser humano va interiorizando normas de conducta que el contexto social en que se desenvuelve lo va determinando.

En el proceso de transformación se generan situaciones que, por lo regular, influyen en su forma de pensar y de actuar. Es probable que en la etapa en donde hay más cambios y al mismo tiempo se manifiestan niveles mayores de confusión, es en la adolescencia, como conflictos familiares, depresión, así como sentirse cohibidos, avergonzados, torpes, solitarios o ignorados (Papalia, et al 2004).

Al comparar las formas físicas y de conducta de individuos en edades entre los doce y los quince años, se pueden apreciar cambios profundos tanto físicamente como en sus interrelaciones personales y sus actos (Delval, 1994). En el aspecto psicológico, se aprecia una manera diferente de abordar los problemas y de entender la realidad de la vida, que va unida a capacidades intelectuales superiores y desde el punto de vista social, sus relaciones son distintas, además de que se propicia una búsqueda de identidad.

Aunque los cambios en el crecimiento no constituyen los únicos fenómenos que se producen en la adolescencia resultan los más llamativos a primera vista. Además estos fenómenos se encuentran estrechamente relacionados con los cambios sociales, pues son los que van a otorgar la posibilidad de que los jóvenes se inserten en la comunidad adulta (Delval, 1994).

La adolescencia conlleva un período en que los jóvenes se ven sometidos a un entorno que los presiona, generando inquietudes, tensiones o momentos desagradables en sus relaciones interpersonales, el aumento de la responsabilidad, la confusión de identidad y de valores, problemas familiares, etc., así como los cambios sufridos con el paso de la enseñanza primaria a la secundaria o al bachillerato (van-der y Quiles, 2006); es decir, conforme van creciendo existe mayor exigencia hacia el estudio y su persona.

Además, en la adolescencia, se presentan problemas nuevos y con menos tiempo para resolverlos que en ningún otro periodo anterior de su vida. El sujeto se da cuenta de que en razón de su apariencia adulta se espera que actúe como tal, pero no sabe cómo hacerlo. Al apartarse del hogar para integrarse a un grupo del vecindario, confrontará dificultades de identidad, de adaptación para socializar así como a valerse por sí mismo.

Las modificaciones de singular intensidad y profundidad van marcando el proceso de los adolescentes. La adolescencia es un tiempo único en el cual la desarticulación temporaria del aparato psíquico abre la posibilidad de otro tiempo de organización interna (Meece,

2001). Es el tiempo del aislamiento o la búsqueda de refugio entre los pares. Los adolescentes tienden así a conformarse en grupos que pueden tanto favorecer como obstaculizar determinados posicionamientos dentro del contexto sociocultural en que se encuentren.

Las diferentes formas en que el adolescente atraviesa el camino que le permite insertarse en el mundo adulto, construir un proyecto y lograr su autonomía pueden caracterizarse ya sea por excesos o carencias, en lo material o afectivo, en grados de libertad con límites claros que los hace creativos o con límites difusos que lo pueden llevar a la desorientación. Es por ello que es muy importante adquirir habilidades asertivas en ésta etapa.

Los cambios que presentan los adolescentes tienen que ver con intereses que van inclinados hacia el sexo opuesto y a sus pares, por lo que busca y realiza actividades sociales para interrelacionarse.

Las transformaciones pueden suponer para los jóvenes una necesidad imperiosa de aceptar y asimilar su nueva imagen corporal, así como sus nuevas capacidades intelectuales y sexuales. Existen adolescentes que presentan dificultades para integrar la imagen que tienen de sí mismos, por lo que interrelacionarse con el sexo opuesto y sus pares se vuelve problemático. La asertividad es una habilidad social que puede ayudar en el establecimiento de nuevas relaciones.

La capacidad de reflexión sobre sí mismo que caracteriza a los adolescentes, es una manifestación más de su desarrollo cognitivo global, que le permite razonar y hacer juicios acerca del mundo que le rodea (Silvestre, 1996).

Al adquirir nuevas perspectivas intelectuales, los jóvenes se acercan a la adultez, pero además, son más vulnerables puesto que sus pensamientos abarcan un terreno más amplio y menos práctico. Los adolescentes a menudo se encuentran demasiado ocupados en sí mismos, inmersos en los conflictos, tanto internos como externos, por lo tanto hipersensibles a las críticas (Berger y Thompson, 1998).

Un buen número de jóvenes parecen tener perspectivas claras de sí mismos y de su entorno, pero otros parecen tener ideas rígidas, ya que muestran actitudes de sarcasmo, cinismo, burla e indiferencia hacia los demás. Es probable que la falta de atención, por parte de los adultos ante sus actitudes, resulten conductas no deseadas, pero sobre todo, conflictos internos en el sujeto.

El adolescente no sólo se examina a sí mismo, sino que en función de la sociedad que lo rodea, explora e intenta encontrar un sitio dentro de ese marco. Sabe que en un futuro va a ocupar un lugar en el mundo laboral, sin embargo, manifiesta incertidumbre para tener planes a futuro. Un apoyo en la toma de decisiones sería imprescindible en un contexto educativo.

Todas las habilidades básicas del pensamiento, el aprendizaje y la memoria que progresan en la infancia, continúan durante la adolescencia. La atención selectiva se despliega con mayor habilidad, lo que les permite hacer sus tareas y escuchar música a la vez. La memoria, el lenguaje y su comprensión de las cosas mejoran notablemente. Durante la adolescencia las operaciones mentales que surgieron en las etapas previas se organizan en un sistema con más dificultad lógica con ideas más abstractas (Meece, 2001).

El lenguaje es la herramienta psicológica que más influye en el desarrollo cognoscitivo. Al respecto se encuentra el siguiente planteamiento: “El desarrollo intelectual del niño se basa en el dominio del medio social del pensamiento, es decir, el lenguaje” (Vygostky, 1979).

Aunque los adolescentes pueden volverse más aptos para entablar una conversación con adultos, con sus pares tienen y usan un lenguaje diferente. La jerga de los adolescentes; comentarios que sólo entre ellos se entienden, forma parte del proceso de desarrollar una identidad independiente de los padres y del mundo adulto.

Para Marcel Danesi (citado en Papalia, 2004), lingüista canadiense, argumenta que el habla de los adolescentes es más que sólo una jerga. En lugar de ello constituye un dialecto por sí mismo al cual llama pubilecto y lo define como el dialecto social de la pubertad.

El pubilecto es más que una expresión colorida. Es el modo principal de comunicación verbal entre los adolescentes, por el cual se distinguen de los adultos.

Podemos ver como en las transformaciones del adolescente y sus diversos cambios representan una gran oportunidad en el contexto escolar para apoyar procesos tan importantes como la toma de decisiones vocacionales, a través de la asertividad, dado que la inmadurez de su pensamiento y su razonamiento pueden ser fuentes de alternativas y estrategias efectivas para elegir el rumbo de sus metas escolares.

El aspecto social en la adolescencia es de mucha importancia, que influye de manera diferente a otras etapas (Delval, 1994). Comienza a darse cuenta que la sociedad lo presiona para fines como el aspecto en su forma de vestir y comportarse conforme a las costumbres familiares y, en su caso, sociales.

Por una parte, el adolescente, toma conciencia de la existencia de la sociedad y además comprende que tiene que actuar en esa función, y se pregunta qué hace allí y por qué le toca ese papel en una obra que no ha elegido. Lo que puede provocar inadaptaciones y rechazos pues los jóvenes tienen confianza en sus propias posibilidades pero no son muy sensibles a sus limitaciones, algo que comprenderán como efecto de las resistencias que van a encontrar.

La adolescencia es una época de oportunidades y riesgos. Los jóvenes se encuentran en el momento de la interacción e intercambio de sentimientos y emociones, de la vida laboral y de la participación en la sociedad adulta. Por otro lado, también es un tiempo en que los jóvenes se comprometen en conductas que cierran sus opciones y limitan sus posibilidades.

Ante las circunstancias buscan un lugar, un sitio de expresión en sí mismos, desde el seno familiar, los amigos y la sociedad. Encontrar el sentido del yo adolescente, se conoce como búsqueda de identidad lo que conlleva a su autoafirmación.

En el proceso de identidad el adolescente se enfrenta a conflictos tanto internos como externos, uno de ellos es la elección vocacional que implica una toma de decisiones adecuada a sus aspiraciones de empleo a futuro.

Sin embargo, día con día ocupar un lugar en el mundo laboral es complejo. La naturaleza del trabajo está cambiando, ya que las condiciones son más variadas y menos estables. Cada vez más adultos se autoemplean, trabajan en casa con horarios flexibles o actúan como contratistas independientes (Papalia, 2005). Por lo anterior, la inserción en el trabajo para el adolescente es difícil ya que tiene que prepararse para ser competente, así como para encontrar la actividad que satisfaga sus expectativas y continuar con su desarrollo.

En este contexto la asertividad resulta una herramienta importante para los adolescentes ya que los puede conducir hacia una mejor toma de decisiones en el ámbito escolar, con respecto al perfil que reconozca sus capacidades para llevar a cabo una profesión por medio de la orientación vocacional.

### **3.2 Toma de decisiones, asertividad y orientación vocacional en la adolescencia**

Como ya se apuntó, los adolescentes son vulnerables ante la influencia de pares y adultos para la toma de decisiones. Por tal motivo es importante que cuente con información adecuada, así como con capacidades y habilidades sociales para su crecimiento, desarrollo y madurez (Alonso, 2006).

La actividad a efectuar que decida por sí mismo fomentará en el sujeto seguridad y certeza, ya que existe la posibilidad de que lo que lleve a cabo satisfaga necesidades propias y sociales, al asumir los riesgos y las consecuencias con responsabilidad. Lo cual se torna recíproco, entre mayor satisfacción exista entre la sociedad, mayor será la satisfacción del individuo y viceversa.

Al tener una toma de decisiones sana, se tienen relaciones sociales fructíferas, se reducen conflictos en la vida así como las presiones y frustraciones.

Para cada ser humano es indispensable que en su desarrollo se eviten, en lo posible, situaciones de frustración que provoquen el decaimiento emocional, de ser así, se requiere contar con una preparación para defenderse. Por otro lado, llevar a cabo el descubrimiento de su vocación, comprometidos con entrega y esfuerzo, lo que implica dejar a un lado actividades negativas, es la mejor manera de realizarse plenamente.

Las interrelaciones personales son inevitables, se llevan a cabo en tres áreas básicas; en la familia, en la escuela y en el trabajo, pero cómo se enfrenten tiene que ver con el grado de asertividad que se posea. Se requiere de manifestar seguridad y confianza en sí mismo (Kaufman y Raphael, 1992). Por lo tanto, la asertividad es indispensable para toda persona que desee tener relaciones sociales con el mínimo de conflictos.

Desarrollar una habilidad social como lo es la asertividad fomentará en los adolescentes una integración participativa y crítica en el medio sociocultural donde vive y se desenvuelve (Alonso, 2006). Al aplicar habilidades como el respeto a sí mismo y a los demás, seguir reglas, colaborar, trabajar en grupo y ubicarse en la realidad, es posible que rechace influencias que no estén acorde a sus intereses, emociones e inquietudes.

Por lo anterior, la asertividad es indispensable para una toma de decisiones con responsabilidad y madurez propia. Una adecuada toma de decisiones puede permitir funcionar mejor en los diversos contextos en los que se desenvuelve el adolescente. Es fundamental que en los planes y programas educativos se fomente y permita desarrollar con inteligencia y asertividad este proceso (Alonso, 2006).

La toma de decisiones es un proceso cognitivo que se desarrolla mediante una serie de procedimientos y estrategias. El adolescente debe plantearse, como ya se señaló, las posibilidades que tiene para cumplir sus metas, identificando y definiendo cada uno de los

caminos alternativos que ha descubierto según sus capacidades, expectativas, intereses personales, entorno familiar y social, etc. (Alonso, 2006).

Lo anterior es posible mediante la información que se tenga acerca de las aptitudes con que cuentan cada uno de los jóvenes, así como las alternativas a elegir. Éste papel lo proporciona la orientación vocacional, además de facilitar información a los adolescentes, ayuda a encontrar el perfil adecuado que apoye su proceso de elección.

Se tiene claro que el adolescente ocupará un sitio en la escala laboral, el cual es necesario que se encuentre bien definido por el sujeto, para contar con una preparación. El propósito de la orientación vocacional es ayudarle al joven a explorar y descubrir sus propias aptitudes a fin de que él mismo escoja la elección preliminar de la clase de estudios y aprendizaje que le conviene para elegir un plan de vida (Oliver, 2001).

Ingresar al área laboral ya sea contando con un oficio o profesión es un estilo de vida, ya que establece el entorno social y económico. La orientación vocacional ayuda al adolescente confundido e inexperto a clarificar sus capacidades, así como a facilitar información acerca de las carreras técnicas o profesionales que puede desempeñar.

La persona integrada posee un conocimiento pleno de sí misma, de sus capacidades y limitaciones. Percibe con buena claridad sus intereses y valores (Cásares y Siliceo, 2001).

La orientación vocacional no sólo implica los intereses, capacidades y distintas alternativas

con que se cuentan, sino que sobre todo implica tomar en cuenta la personalidad que presenta el adolescente, así como la que desea tener en la edad adulta, el tipo de vida que desea llevar y las necesidades personales que se desean cubrir.

Por lo anterior, la asertividad se vuelve una herramienta que puede ayudar a los adolescentes a formarse un autoconcepto que les ofrezca una mayor claridad para tomar sus decisiones vocacionales.

#### **CAPÍTULO IV: MÉTODO**

Se diseñará una propuesta de taller de asertividad para jóvenes de entre 14-15 años de edad que ofrezca información para que, por un lado lleve a cabo una toma de decisiones más consciente y, por otro, independientemente de contar con una meta más clara y definida, cuente con una decisión madura, además de tener relaciones interpersonales propositivas, tratando siempre de hacerlo con respeto. Cabe señalar que un factor importante de este trabajo es enfatizar en la existencia de cambios inesperados y situaciones adversas en la vida, lo cual es de carácter humano y que implica hacer algo por sí mismo.

El taller se ofrece como un instrumento para el orientador escolar, en donde podrá hacer que los adolescentes identifiquen y utilicen sus habilidades asertivas en la toma de decisiones para la elección vocacional.

### **Pregunta de investigación:**

¿De qué manera un programa de asertividad contribuye a la toma de decisiones vocacionales en los adolescentes?

### **Instrumento**

El instrumento como sugerencia a utilizar por el orientador para estimar el grado de asertividad en los alumnos, antes de la aplicación del taller es una escala Likert que servirá como pretest y postest destinado para la última sesión. Ver Anexo A.

El instrumento fue tomado y modificado de la Escala Multidimensional de Expresión Social- Parte Motora (EMES-M) y de las Escala Multidimensional de Expresión Social- Parte Cognitiva (EMES-C) (Caballo, 1993). Por lo que aborda los componentes conductuales y cognitivos de asertividad, así como ítems de toma de decisiones, de acuerdo a los parámetros que contienen las habilidades de decisión en el participante, que forman la parte central del taller y de éste trabajo.

Se abordaron las siguientes categorías:

Categorías	Preguntas
1.- Iniciación de interacciones	2,12,15,21,23
2.-Hablar en público/enfrentarse con superiores	6,10,11,16,17
3.- Defensa de los derechos	3,4,7

4.-Expresión de molestia, desagrado, enfado	8,9,14,18,20
5.-Aceptación de cumplidos	1,19
6.-Tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto	22
7.- Temor a la expresión en público y a enfrentarse con superiores	24,28
8.- Temor a la desaprobación de los demás al expresar sentimientos negativos y al rechazar peticiones	26,27,32
9.- Temor a hacer y recibir cumplidos	29
10.- Preocupación por la expresión de sentimientos positivos y la iniciación de interacciones con el sexo opuesto	31,33
11.-Asunción de posibles carencias propias	25
12.- Temor a expresar sentimientos positivos	30
13.- Considerar alternativas	5
14.- Discriminar acciones efectivas y apropiadas de las no apropiadas	6
15.- Postergar la toma de decisiones o evitarlas	13

También se incluye en el Anexo A la hoja de respuestas para contestar a la escala. En los ítems de esta hoja de respuestas señalados con un asterisco (\*) se invierte la puntuación, es decir, si el sujeto ha contestado un “4” se le cambia a la puntuación “0”, si ha contestado un “3” se le cambia a “1” si ha contestado un “1” se le cambia a “3” y si ha contestado con un “0” se le cambia a “4”. El “2” permanece inalterable. La puntuación de los ítems sin asterisco no se modifica. Finalmente se suma la puntuación de todos los ítems y se obtiene

una puntuación global del cuestionario, que proporciona una idea de la habilidad social del participante en general (Caballo, 1993).

## **Población**

La población a quien va dirigido el taller son estudiantes de tercer grado de secundaria de entre 14 y 15 años de escuelas públicas.

## **Muestra**

Se recomienda que la muestra sea no probabilística, ya que la elección de los elementos se basa en las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien lleva a cabo la muestra. El procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de decisiones de una persona o de un grupo, y las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación (Hernández, Baptista y Fernández, 2003). Se recomienda 30 participantes.

## **Estructura del taller**

Título: La asertividad en la toma de decisiones en la elección vocacional para adolescentes.

Número de sesiones: 14

Objetivo: Identificar el grado de asertividad, el concepto, sus componentes y la importancia de su práctica en la toma de decisiones para la elección vocacional.

Estrategias: para llevar a cabo cada una de las sesiones se tomaron parte de las dinámicas que propone Susan Pick para asertividad y toma de decisiones (Pick, et.al., 2007). La dinámica “Cadena de nombres” en la sesión 1 fue tomada de Manuel Pallares (Pallares, 1993) para la integración del grupo.

El taller incluye los siguientes temas:

Presentación, integración grupal y aplicación de instrumento (pre-test); análisis de lectura y asertividad; conocimiento de mí mismo; aprendiendo a ser asertivo; el elogio, la petición y la crítica; comunicación clara y responsable; conductas asertivas, agresivas y pasivas; toma de decisiones; mis decisiones; análisis en la toma de decisiones; la responsabilidad de mis decisiones; expectativas futuras; distintas maneras de llegar a una meta; asertividad y toma de decisiones; y por último aplicación de instrumento (post-test)

Cada una de las sesiones se encuentra estructurada en tiempo y forma en las cartas descriptivas. Ver anexo B

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La orientación educativa lleva a cabo un papel importante en el proceso de desarrollo del sujeto. Le proporciona información que lo transforma de manera que pueda relacionarse con su entorno constructivamente. En este proceso el sujeto va adquiriendo la capacidad para identificar sus habilidades y limitaciones que favorezcan la planeación de una o más metas que desee desempeñar.

El objetivo de diseñar un taller de asertividad enfocado en la toma de decisiones para la elección vocacional de adolescentes de tercer año de secundaria se cumplió, dado que a través de la revisión de las diferentes posturas de los autores, se logró integrar un programa de 14 sesiones.

El taller se diseñó para ser un instrumento de apoyo a los orientadores educativos dado que la función de la orientación educativa está en formar al adolescente, ayudarlo a que desarrolle sus facultades y valores, así como a generar, en la medida de lo posible, una autoformación continua, que lo apoye tanto en el aspecto educativo como en la vida cotidiana.

En el marco de la orientación escolar se encuentra la orientación vocacional, que desempeña un papel complementario, pues no sólo ayuda a guiar al sujeto hacia una formación educativa que lo incluya en el mundo laboral, sino que, a través de su capacidad,

personalidad y de sus aspectos cognitivos, ayudará a identificar la formación escolar que más se acerque a sus expectativas.

La asertividad es un factor importante en el desarrollo del ser humano, pues aumenta el respeto de los derechos propios y de los demás, logrando así una comunicación clara y responsable al interrelacionarse. Por otro lado, disminuye las crisis emocionales, la inseguridad, pero sobre todo, la ansiedad que en ocasiones generan los individuos al tomar decisiones.

En los adolescentes es muy importante que se generen conductas asertivas, por medio de un entrenamiento, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo en donde por su misma condición de adolescentes, pueden verse obstaculizados sus procesos de toma de decisiones.

La toma de decisiones debe tenerse en cuenta con seriedad y compromiso, al tiempo que es necesario responder ante las consecuencias. Durante la adolescencia la toma de decisiones genera conflictos, por lo que en ocasiones sus conductas se polarizan y los confunden, o son muy pasivos o muy agresivos. Es por ello que la asertividad puede modificar conductas que estimulen el desarrollo con posibilidades de ser propositivo ante las decisiones.

Con respecto a la estructura del diseño del taller, se consideran los siguientes **alcances**:

- ✓ La accesibilidad para trabajarlo

- ✓ Es fácil de trabajar con grupos pequeños
- ✓ Es sencilla la aplicación y evaluación del instrumento para el orientador educativo
- ✓ Proporciona el conocimiento de asertividad para tomar decisiones más seguras
- ✓ Los materiales son fáciles de conseguir
- ✓ El taller ofrece diversas dinámicas que, además de prácticas, están adecuadas para los adolescentes.
- ✓ La evaluación de las diferentes actividades resulta comprensible y permite un seguimiento de las habilidades asertivas.
- ✓ Los temas se encuentran estructurados en forma continua entre asertividad y toma de decisiones.

Las **limitaciones** son:

- Probablemente el taller resulte corto para apoyar la toma de decisiones de los adolescentes.
- Es un taller que está dirigido a contextos exclusivamente escolares.

Se podrían hacer las siguientes recomendaciones:

- ❖ Que el taller sea aplicado en primer y segundo bimestre de tercer grado de secundaria, con la finalidad de que posteriormente puedan llenar los formularios de COMIPEMS con una actitud asertiva.

- ❖ Este taller puede aplicarse a alumnos de segundo grado con la finalidad de fortalecer sus habilidades asertivas y así puedan llegar al tercer grado con herramientas para la toma de decisiones vocacionales.
- ❖ Adecuar la presentación, el tiempo de las dinámicas y actividades de acuerdo a la participación del grupo.

## REFERENCIAS

- Aguilar Kubli, E. (1987). *Cómo ser tu mismo sin culpas*. México: Pax
- Alonso, J. Ma. (2006). *Manual de orientación educativa y tutoría*. México: Plaza y Valdés.
- Alonso Tapia, J. (1997). *Orientación educativa, teoría, evaluación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Arévalo Fernández, A. (2006). *Diagnóstico en orientación educativa*. México: Conocimiento y Cultura Educativa S. A. de C.V.
- Berger Kathleen S. y Thompson Ross A. (1998). *Psicología del desarrollo; infancia y adolescencia*. Madrid. Médica Panamericana.
- Bisquerra Alzina, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid. Narcea.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid. Siglo XXI.
- Cásares Arrengoiz, D. y Siliceo Aguilar, A. (2001). *Planeación de vida y carrera: vitalidad personal y organizacional, desarrollo humano y crisis de madurez, asertividad y administración del tiempo*. México: LIMUSA.
- Castanyer Mayer-Spress, O. (2002). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao España. Descleé de Brouwer.
- Castellanos Torres, A. y Castellanos Torres, J. (1999). *Orientación educativa 2: programa de orientación vocacional*. México. Brevia.
- Delval, J. A. (1994). *El desarrollo humano*. México. Siglo XXI.

Feixa Pampols, C. (1998). *El reloj de arena: culturas juveniles en México*. México. Causa joven.

Fernández Sierra, Juan. Coord. (1999). *Acción psicopedagógica en educación secundaria: reorientando la orientación*. Málaga, España. Aljibe

Flores Galaz, M. M.; Castillo León, T. y Iuit Briceño, J. (1996). Medición de la asertividad en estudiantes de la Universidad Autónoma de Yucatán. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. Vol. II No. 198 p. 27-35.

Flores Galaz, M. M. y Díaz-Loving, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México. Porrúa.

Flores Galaz, M. M. y Díaz-Loving, R. (2004). *EMA: Escala Multidimensional de Asertividad*. Santa Fé de Bogotá. Manual Moderno.

Gavilán, Mirta (2006). *La transformación de la Orientación Vocacional: hacia un nuevo paradigma*. Rosario, Argentina. Homo sapiens.

Hernández Sampieri, R.; Baptista Lucio, P. y Fernández Collado, C. (2003). *Metodología de la investigación*. México. McGraw-Hill.

Holland, J. L. (1997). *Elección vocacional: Teoría de las carreras*. México. Trillas.

Hurlok, E. B. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México. Paidós.

Jauli Dávila, I.; Reig Pintado, E. y Soto Pineda, E. (2003). *Toma de decisiones y control emocional*. México. CECSA

Johnson, S. (2003). *Guía práctica para tomar mejores decisiones*. Barcelona España. Empresa activa.

- Kaufman, G. y Raphael, L. (1992) *¡Defiéndete!: una guía innovadora para que el niño adquiera poder personal y autoestima*. México. PAX.
- Martínez Moctezuma, T. (2001). *La orientación educativa: ideas para la reflexión*. México. UPN.
- Meece, J. L. (2001). *Desarrollo del niño y del adolescente*. México. McGraw-Hill.
- Mojica Palacios, J. I. (2002). *Toma de decisiones a través de métodos cuantitativos: un enfoque algorítmico*. México. Trillas.
- Montes, F. (2000). *Resolución de problemas y toma de decisiones*. México. Trillas.
- Oliver Hernández, R. (2001). *Elección de carrera*. LIMUSA. México D.F.
- Pallarés, M. (1993). *Técnicas de grupo para educadores*. Madrid.
- Papalia, D. E.; Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R. (2004). *Desarrollo humano*. México. McGraw-Hill Interamericana.
- Papalia, D. E.; Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R. (2005). *Psicología del desarrollo*. México. McGraw-Hill Interamericana.
- Pick, S., Aguilar, J. et al (2007). *Planeando tu vida: programa de educación sexual para la vida dirigido a los adolescentes: manual para el instructor*. México. IMIFAP Planeta.
- Rascovan, S. et al (1998). *Juventud, educación y trabajo: debates en orientación vocacional escuela media y trayectos futuros*. Buenos Aires. Novedades educativas.
- Repetto Talavera, E. (1999). *Tu futuro profesional*. Madrid. CEPE.

- Silvestre, N. (1996). *Psicología evolutiva: adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona, España. CEAC.
- Van-der H. y Quiles C. coord. (2006). *Estrategias de prevención para adolescentes: desde la tutoría a la práctica*. Madrid. EOS.
- Vallés Arándiga, A. y Álvarez Hernández, J. (1998). *Orienta plus: programa de orientación vocacional primer ciclo*. Madrid. Escuela española.
- Vygotsky, Lev S (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona. Crítica-Grijalbo

# Anexo A

PRE Y POSTEST

**Cuestionario**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_.

El siguiente cuestionario ha sido elaborado para proporcionar información sobre la forma que actúas normalmente. Por favor contesta a las preguntas honestamente y de acuerdo a lo que se te indica.

Pon una **X** en la casilla que consideres va conforme a tu respuesta tomando los siguientes valores:

- 0= siempre (91 a 100% de las veces)
- 1= casi siempre (66 a 90% de las veces)
- 2= de vez en cuando (35 a 65% de las veces)
- 3= raramente (10 a 34% de las veces)
- 4= nunca (0 a 9% de las veces)

	0	1	2	3	4
*1.- Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no.					
*2.- Evito hacer preguntas a personas que no conozco.					
*3.- Si un amigo/a me interrumpe en medio de una importante conversación, le pido que espere hasta que haya acabado.					
*4.- Si un amigo/a a quien he prestado 100 pesos parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					
5.- Evito tomar decisiones al azar					
*6.- Me informo antes de tomar una decisión					
*7.- Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, le pido que guarden silencio.					

*8.- Cuando me siento enojado con alguien lo oculto.					
*9.- Me reservo mis opiniones.					
*10.- Me resulta difícil hablar en público.					
*11.- Evito hacer preguntas en clase por miedo o timidez.					
*12.- Me resulta difícil hacer nuevos amigos.					
13.- Cuando hay que tomar una decisión la dejo para después					
*14.- Expreso mi punto de vista aunque sea impopular.					
*15.- Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño.					
*16.- Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente.					
*17.- Me resulta fácil dirigirme y empezar una conversación con un superior.					
*18.- Con buenas palabras hago lo que los demás quieren que haga y no lo que realmente querría hacer.					
*19.- Me resulta fácil aceptar cumplidos provenientes de otras personas					
*20.- Me río de las bromas que realmente me ofenden en vez de protestar o hablar claramente.					
*21.- Cuando un dependiente de una tienda atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto.					
*22.- Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar.					
*23.- Soy una persona tímida.					
24.- Temo expresar opiniones personales en un grupo de amigos/as por miedo a parecer incompetente.					
25.- Pienso que si no estoy seguro/a de lo que voy a decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.					

26.- Me preocupa que al expresar mis sentimientos negativos justificados hacia los demás pueda con ellos causar una mala impresión.					
27.- Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento con ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					
28.- Temo hablar en público por miedo a hacer el ridículo.					
29.- Pienso que no es agradable recibir cumplidos y que la gente no debería prodigarlos tan a menudo.					
30.- He pensado que si una persona del sexo opuesto rechaza una cita para salir conmigo, me está rechazando a mí como persona.					
31.- Temo rechazar las peticiones que provienen de mis padres.					
32.- Me preocupa bastante expresar sentimientos de afecto hacia personas del sexo opuesto.					

Gracias por participar.

**Actividad en casa:** Investigar el concepto de asertividad en libros, revistas o internet.

## HOJA DE RESPUESTAS

Siempre (91 a 100% de las veces) (4)	Casi siempre (66 a 90% de las veces) (3)	De vez en cuando (35 a 65% de las veces) (2)	Raramente (10 a 34% de las veces) (1)	Nunca (0 a 9% de las veces) (0)
--------------------------------------	---	---	---	---------------------------------------

<b>1</b>	0	1	2	3	4		<b>12</b>	0	1	2	3	4		<b>23</b>	0	1	2	3	4
<b>2</b>	0	1	2	3	4		<b>13</b>	0	1	2	3	4		<b>24</b>	0	1	2	3	4
<b>3</b>	0	1	2	3	4		<b>14</b>	0	1	2	3	4		<b>25</b>	0	1	2	3	4
<b>4</b>	0	1	2	3	4		<b>15</b>	0	1	2	3	4		<b>26</b>	0	1	2	3	4
<b>5</b>	0	1	2	3	4		<b>16</b>	0	1	2	3	4		<b>27</b>	0	1	2	3	4
<b>6</b>	0	1	2	3	4		<b>17</b>	0	1	2	3	4		<b>28</b>	0	1	2	3	4
<b>7</b>	0	1	2	3	4		<b>18</b>	0	1	2	3	4		<b>29</b>	0	1	2	3	4
<b>8</b>	0	1	2	3	4		<b>19</b>	0	1	2	3	4		<b>30</b>	0	1	2	3	4
<b>9</b>	0	1	2	3	4		<b>20</b>	0	1	2	3	4		<b>31</b>	0	1	2	3	4
<b>10</b>	0	1	2	3	4		<b>21</b>	0	1	2	3	4		<b>32</b>	0	1	2	3	4
<b>11</b>	0	1	2	3	4		<b>22</b>	0	1	2	3	4							

# Anexo B

## PROPUESTA DE TALLER

### Sesión 1. Presentación, integración y aplicación del pre-test.

**Objetivos:** 1) Presentación del asesor ante el grupo por medio de una exposición y la integración del grupo de adolescentes a través de una dinámica

2) Aplicación del pre-test, para registrar sus respuestas y obtener el grado de asertividad del grupo

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Presentación del asesor y del grupo	Expositiva. El asesor saludará y se presentará ante el grupo e indicará el nombre del taller. “La asertividad en la toma de decisiones para la elección vocacional”.	Gises y pizarrón	5 minutos	No requiere evaluación
2.- Integración del grupo.	Dinámica: “Cadena de nombres”. Consiste en que cada alumno diga su nombre, agregando el de los que lo han precedido hasta terminar. Restricciones: Agregar a la frase la institución escolar a la que desea ingresar al concluir la secundaria.  En el pizarrón escribir las instituciones que surjan, así como agregar la opción: “Aún no lo sé” Fomentar la participación cuestionando las razones	Gises y pizarrón	20 minutos	Participación de los alumnos y contabilizar los resultados de las instituciones, por ejemplo: Preparatoria Bachilleres C.C.H. Colegio Militar Vocacional

<p>3.- Aplicación del pre-test.</p>	<p>de su elección incluso los que respondieron “aún no lo sé”</p> <p>Llevar a cabo la aplicación del pre-test ver anexo A</p>	<p>Instrumento de asertividad</p>	<p>de 25 minutos</p>	<p>Registro de respuestas del pre-test.</p>
-------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------	---

**Sesión 2. Análisis de lectura y asertividad. (Flores, 2004).**

**Objetivos:** 1) Identificar el concepto de asertividad mediante una actividad en casa que se utilizará como introducción al tema  
2) Analizar y reflexionar lectura introductoria a través de la participación colectiva del grupo

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Asertividad.	Participación colectiva. Construir el concepto de asertividad a través de la actividad en casa (ver en anexo 1 Lectura introductoria). Anotar en el pizarrón las características de asertividad que vayan aportando. Presentar en una lámina el concepto de Mirta Margarita Flores Galáz.	Láminas, gises y pizarrón	20 minutos	La participación de los alumnos y registro de conceptos de asertividad.
2.- Análisis de lectura.	Participación y reflexión colectiva. Repartir hojas impresas del texto y solicitar la lectura de un alumno (a), llevar a cabo la lectura introductoria (ver anexo 1 Análisis de lectura). Que los alumnos encuentren en la lectura características asertivas de acuerdo al concepto.	Hojas impresas	30 minutos	La participación de alumnos y registro de reflexión de lectura.

## Anexo 1.

### Sesión 2.

1. Llevar a cabo la *Lectura introductoria* de Amado Ramírez Villafañez (Ramírez, 1995: 11).

*“Me cuesta reconocerlo, pero pudiera ser que mi vida sea una historia de esfuerzo, que a mí me ha parecido muy grande, excesivo, pero a la vez imprescindible: ¿tengo?, ¿tenía? el deber de hacerle, o quedarme en un destino inicial que no me gustaba.*

*Por eso entiendo a los que luchan por cambiar lo que no les gusta y entiendo menos a quienes sólo se quejan. Si bien yo me he quejado bastante y me he quedado clavado en situaciones y épocas lamentables en las que pensé que no había más caminos.*

*Así es mi mundo y muchas personas valiosísimas han podido llegar a ser, mientras algunos triunfadores jamás sabrán que no hubieran podido ser lo que son sin ese refuerzo, y estarían en otros caminos si hubieran fallado la elección en esos momentos críticos en que uno decide ¿qué hacer?*

*¿Entonces? ¿Todo es triunfar o fracasar? NO.*

*Es <<caminar hacia...>>, pero ser ¿qué? Alguien, en, por y para el mundo, para uno mismo y los demás. Yo después de una historia de miedos, inseguridades, fracasos etc... hice un gran esfuerzo, dudé, volví a esforzarme, volví a dudar y esforzarme y así mil y un millón de veces...*

*¿Mágicamente? Me encontré con el mundo de ideas y esperanzas que me ofrecía una ciencia: La psicología*

*Ahora tengo una historia:*

*Elegí ese rol por muchas y pensadas razones como uno de los pocos papeles que en este mundo tan querido por mí me permitiera lograr tres objetivos concretos:*

- a) Dar cauce y vía libre a ese esfuerzo por el cual yo soñaba salir de un estado para mí difícil.*
- b) Elegir un papel social coherente con mis principios y creencias: no ser uno de esos que contribuyen a que todo vaya aún peor.*
- c) Porque descubrí que la vida se recupera en un instante...igual que se pierde.”*

**Análisis de lectura.** Se recomienda para el asesor el siguiente ejemplo de análisis de lectura resaltando los siguientes puntos:

Reconocimiento de capacidades	{	<i>“Me cuesta reconocerlo, pero pudiera ser que mi vida sea una historia de esfuerzo, que a mí me ha parecido muy grande, excesivo, pero a la vez imprescindible: ¿tengo?, ¿tenía? el deber de hacerle, o quedarme en un destino inicial que no me gustaba.</i>
Expresión de opiniones	{	<i>Por eso entiendo a los que luchan por cambiar lo que no les gusta y entiendo menos a quienes sólo se quejan. Si bien yo me he quejado bastante y me he quedado clavado en situaciones y épocas lamentables en las que pensé que no había más caminos.</i>
	}	<i>Así es mi mundo y muchas personas valiosísimas han podido llegar a ser, mientras algunos triunfadores jamás sabrán que no hubieran podido ser lo que son sin ese refuerzo, y estarían en</i>
		Reconocimiento de los valores de otros.

*otros caminos si hubieran fallado la elección en esos momentos críticos en que uno decide ¿qué hacer?*

*¿Entonces? ¿Todo es triunfar o fracasar? NO.*

*Es <<caminar hacia...>>, pero ser ¿qué? Alguien, en, por y para el mundo, para uno mismo y los demás. Yo después de una historia de miedos, inseguridades, fracasos etc... hice un gran esfuerzo, dudé, volví a esforzarme, volví a dudar y esforzarme y así mil y un millón de veces...*

Expresión de emociones, respeto a uno mismo y a los demás

*¿Mágicamente? Me encontré con el mundo de ideas y esperanzas que me ofrecía una ciencia: La psicología*

*Ahora tengo una historia*

*Elegí ese rol por muchas y pensadas razones como uno de los pocos papeles que en este mundo tan querido por mí me permitiera lograr tres objetivos concretos:*

- a) Dar cauce y vía libre a ese esfuerzo por el cual yo soñaba salir de un estado para mí difícil.*
- b) Elegir un papel social coherente con mis principios y creencias: no ser uno de esos que contribuyen a que todo vaya aún peor.*
- c) Porque descubrí que la vida se recupera en un instante...igual que se pierde.”*

Reconocimiento de capacidades, limitaciones y habilidad para tomar decisiones.

Elegir una actividad honesta y positiva para sí mismo.

*El texto contiene las siguientes características asertivas: Saber comunicarse de manera clara y honesta, manifestando emociones, reconociendo capacidades y limitaciones así como tomando decisiones con respeto en beneficio de uno mismo y hacia los demás.*

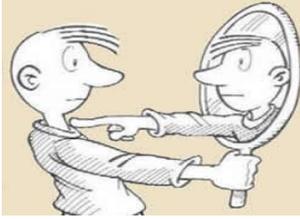
### Sesión 3. Conocimiento de mí mismo. (Papalia, 2005)

**Objetivos:** 1) Identificar las deficiencias y cualidades en sí mismo por medio de una autoreflexión para que renove conductas inapropiadas

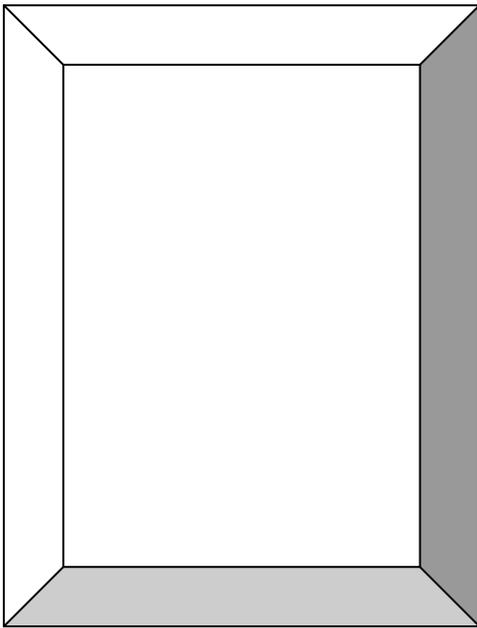
Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Reconociendo mis cualidades negativas.	<p>Autoreflexión: Distribuir hojas de papel tamaño carta. Pedir a los alumnos que escriban en forma de lista todas las cosas que no les gustan de sí mismos. Es indispensable ser honesto e indicar que nadie la va a leer. Considerar cuidadosamente cada anotación. Indicaciones: Marcar con una equis “X” las deficiencias que no puede modificar como la estatura, color de piel, etc. Marcar con un círculo “O” lo que está dispuesto (a) a aceptar, como su carácter. Marcar con una paloma “√” en las cualidades o conducta negativa que desearía cambiar. Guardar la lista para compararla al final de la sesión. Juego: “El espejo” Distribuir una hoja a cada alumno (ver anexo 2). Escribir en la sección del espejo que corresponda, las</p>	<p>Hojas, lápices o bolígrafos. 1 grabadora. 1 c.d. de música relajante</p>	25 minutos	Registro de la autoreflexión.
		Hojas impresas, lápices o		Registro de sus cualidades.

<p>2.- Reconociendo mis cualidades.</p>	<p>cualidades o características positivas que se reconocen en sí mismos. Dar 10 minutos para que lo realicen individualmente. Posteriormente dividir en parejas y pedirles que comenten entre ambos el ejercicio. Algunos puntos que se les pueden sugerir son: a) qué habilidades o cualidades les costó más trabajo identificar; b) por qué creen que cuentan con tales características y c) cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que les refleja cada espejo acerca de sí mismos. Integrar al grupo pidiendo que algún(os) voluntario(s) expresen su experiencia durante la realización del ejercicio (Flores, 2004). Reflexionar sobre que los cambios positivos generan relaciones positivas.</p>	<p>bolígrafo. 1 grabadora. 1 c.d. de música relajante</p>	<p>25 minutos</p>	
---	--	---	-------------------	--

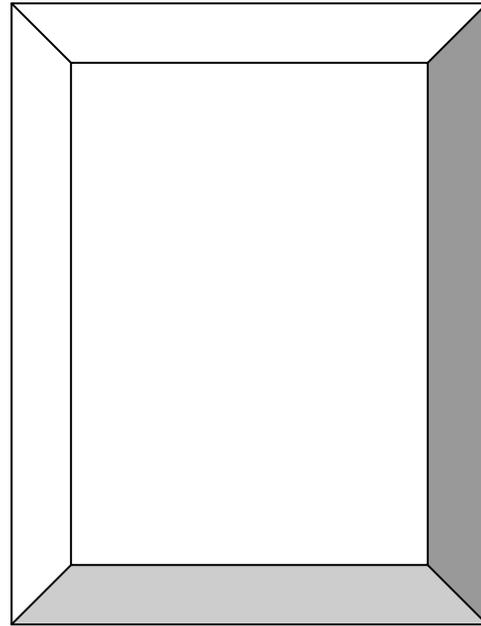
**Anexo 2 Sesión 3. Conocimiento de mí mismo.**



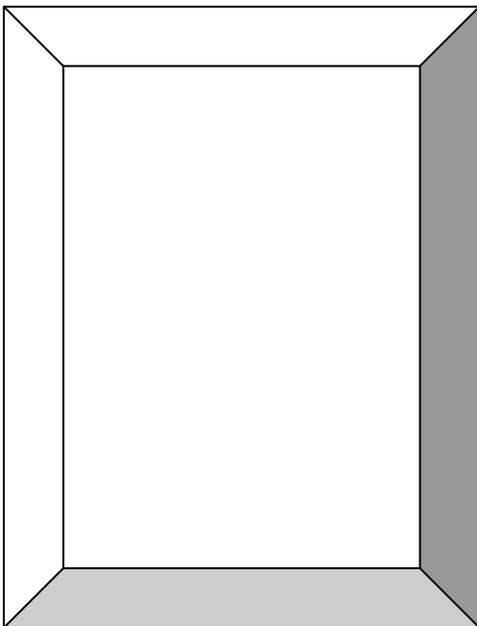
Mi físico es

A large, empty rectangular box with a double-line border. The top and bottom edges are shaded gray, suggesting a 3D effect or a frame. It is intended for the student to write their physical characteristics.

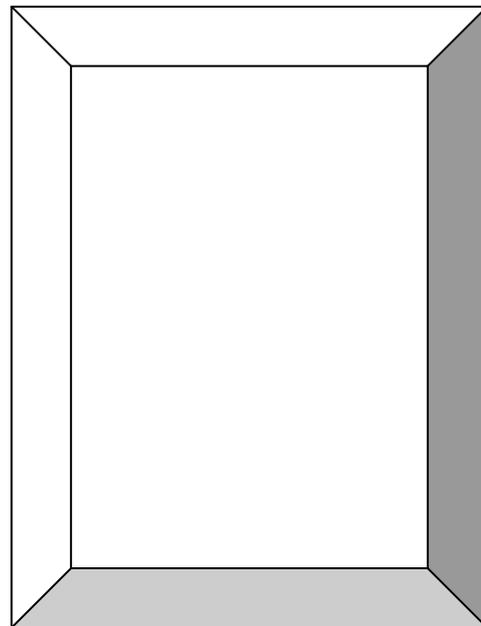
Mi carácter es

A large, empty rectangular box with a double-line border. The top and bottom edges are shaded gray, suggesting a 3D effect or a frame. It is intended for the student to write their personality traits.

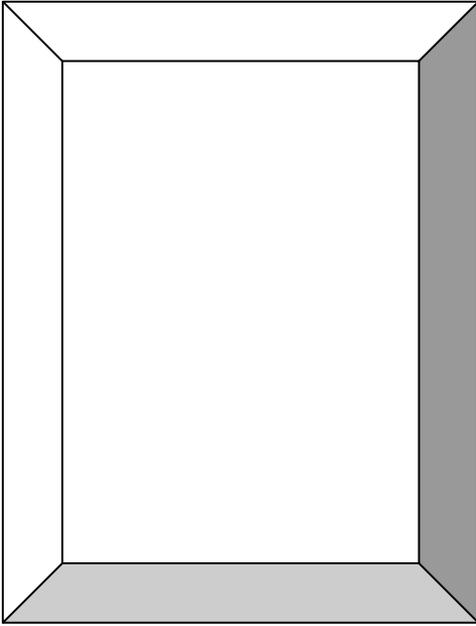
Como amigo(a)

A large, empty rectangular box with a double-line border. The top and bottom edges are shaded gray, suggesting a 3D effect or a frame. It is intended for the student to write how they are as a friend.

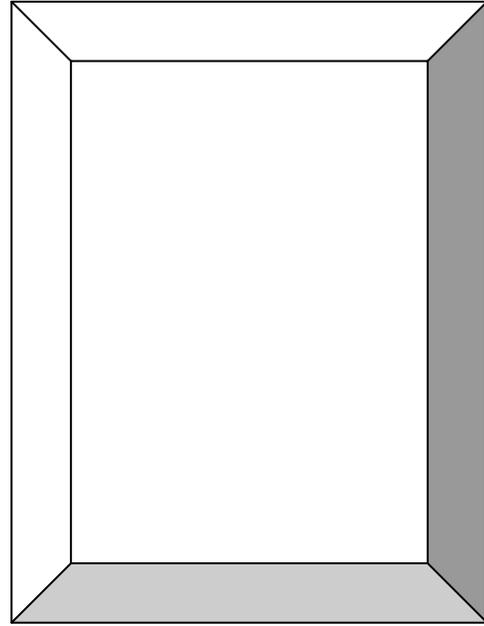
Como hijo(a) soy

A large, empty rectangular box with a double-line border. The top and bottom edges are shaded gray, suggesting a 3D effect or a frame. It is intended for the student to write how they are as a child.

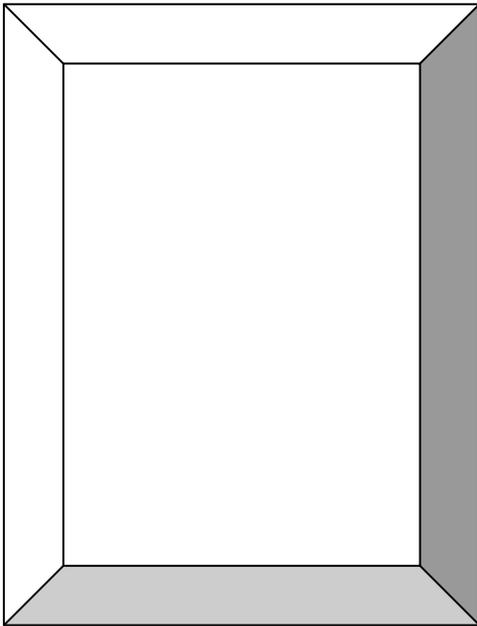
Como pareja soy



Como estudiante soy



Como hermano(a) soy



**Sesión 4. Aprendiendo a ser asertivo (Flores y Diaz-Loving, 2002) ; (Pick, et al, (2007)**

**Objetivos:** 1) Identificar frases asertivas, agresivas y pasivas, por medio de una dinámica y un juego con el fin de comunicarse de manera clara y abierta y de esa forma ser asertivo

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
<p>1.- Frases asertivas, agresivas y pasivas.</p>	<p>Dinámica: “Las tarjetas”. Dividir al grupo en equipos de 4 a 5 personas. Cada equipo se pondrá un nombre que el asesor escribirá en el pizarrón. Distribuir a cada equipo un juego de tarjetas de definición de frases asertivas, agresivas y pasivas (ver anexo 3). El asesor explicará a los adolescentes que les leerá un enunciado (ver anexo 3 sección enunciados para el asesor). Mencionará el nombre del equipo que le toca responder y después de leer el enunciado indicará la forma en que debe responder, ya sea asertiva, agresiva o pasiva. Para ello se llevará a cabo una discusión y acuerdo entre los miembros de cada equipo (Pick, et al. 2007). Aclarar que se puede modificar el enunciado, y el asesor determinará si la respuesta fue correcta. Sólo puede responder un miembro</p>	<p>Gises y pizarrón. Dulces y galletas como premio.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Registro de respuestas de: Frases asertivas, frases pasivas y frases agresivas:</p>

<p>2.- Aprendiendo a ser asertivo</p>	<p>de cada equipo. Si la forma de respuesta es correcta se anotará un punto al equipo que lo hizo, en caso contrario no se anotará nada y se dará la oportunidad a otro equipo a que responda. Al equipo que tenga más puntos se le dará un premio.</p> <p>Juego: Las canastas Poner frases escritas en un recipiente y en otro prendas pequeñas de los alumnos. Sacar una prenda y pedir al dueño que se identifique. Inmediatamente sacará un papel y seguirá las instrucciones. Seguir la actividad hasta que todos hayan participado.</p>	<p>Dos canastas, cajas, bolsas o cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles con frases escritas en papeles que se habrán recortado y doblado con anterioridad. (ver anexo 3).</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Registro de porcentaje de alumnos con Expresiones asertivas: Expresiones no asertivas:</p>
---------------------------------------	---	---	-------------------	---

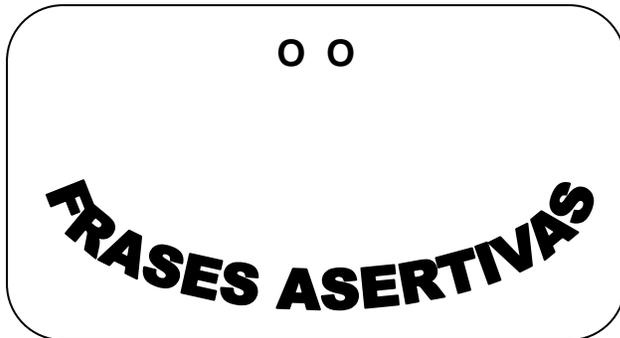
### Anexo 3

#### Sesión 4. Aprendiendo a ser asertivo.

Tarjetas de definición de frases. Tamaño 10 cm. X 6cm. (sugerencia).

##### Tarjeta 1

FRENTE

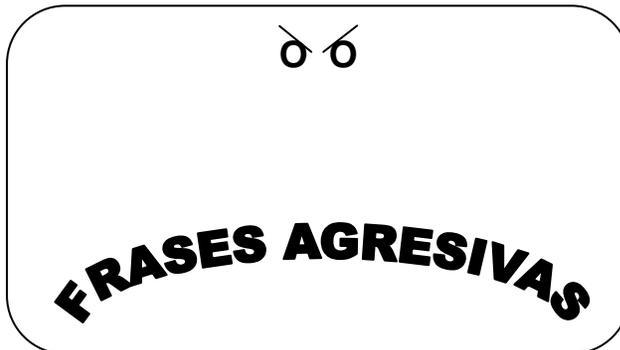


REVERSO

SON FORMAS DE COMUNICAR QUE EXPRESAN PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE MANERA FIRMA Y SEGURA, SIN SUMISIÓN O AGRESIÓN A LOS DEMÁS.

##### Tarjeta 2

FRENTE

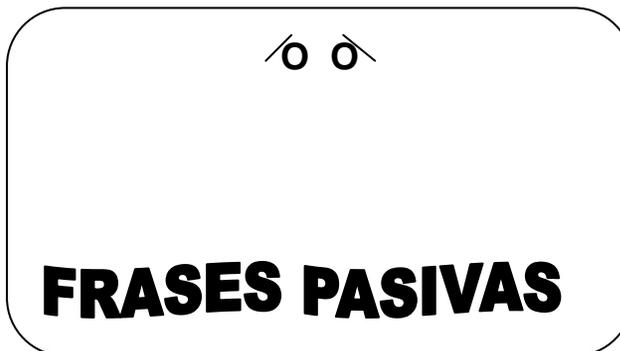


REVERSO

SON FORMAS DE HABLAR QUE OFENDEN, ACUSAN O AMENAZAN A LOS DEMÁS SIN RESPETAR SUS DERECHOS.

##### Tarjeta 3

FRENTE



REVERSO

SON FORMAS DE EXPRESIÓN QUE DAN PAUTA A QUE NOS INTIMIDEN, LASTIMEN Y DIGAN LO QUE TENEMOS QUE HACER, O ACEPTAR SUS PROPUESTAS SIN DECIR LO QUE SENTIMOS O PENSAMOS

### **Enunciados para el asesor**

- 1.- Papá, quiero estudiar mi bachillerato en la escuela militar. ¿Existe algún problema?
- 2.- Mis padres quieren que continúe mis estudios en un convento. ¿Qué voy a hacer?
- 3.- Mamá, no sé en dónde voy a continuar mis estudios de bachillerato. ¿Me puedes ayudar?
- 4.- Papá, quiero dejar de estudiar por un año y trabajar. ¿Estás de acuerdo?
- 5.- José, (amigo) ya todos los de mi salón eligieron su bachillerato. ¿Me puedes ayudar elegir?
- 6.- Yo no quiero dejar de estudiar
- 7.- Mamá, a mi amiga si la dejaron estudiar en una escuela de paga. ¿Por qué a mí no me apoyan?
- 8.- Papá, ya te dije donde quiero estudiar, y si no es ahí no estudiaré en ninguna parte. ¿Qué vas a hacer?
- 9.- Si me quedo en la escuela que deseo. ¿Cuento con su apoyo?

### **Juego “Las canastas”.**

Se escribirán en papeles individuales, cortados y doblados con anterioridad, las siguientes frases que se pondrán en una de canasta o recipiente cóncavo:

- Di algo con lo que estés en desacuerdo con el maestro (asesor).
- Di quién del grupo ha sido honesto y porqué lo consideras así.
- Critica constructivamente el curso
- Expresa tu posición con respecto a dejar que otros decidan sobre tu vida.

- Di tu posición en relación a si tu familia te obligara a elegir un bachillerato que tu no quisieras estudiar.
- Menciona con libertad y confianza la profesión u ocupación de tu agrado y por qué.

Cerrar el ejercicio discutiendo con el grupo las dificultades que tuvieron y cómo las superaron.

**Sesión 5. El elogio, la petición y la crítica. (Aguilar, 1987) y (Berger y Thompson, 1998)**

**Objetivo:** Identificar de qué manera manifestar, recibir y manejar los elogios, las peticiones y críticas de las personas para formar conductas asertivas

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.- El elogio.	<p>Juego: “Los elogios”.</p> <p>Formar un círculo de personas y colocar una silla en el centro. Un voluntario deberá sentarse en la silla y elegirá a otras dos personas que competirán entre sí para ver cual dice el mejor elogio o piropo, de manera honesta y respetuosa.</p> <p>Cada una dirá un elogio a la persona sentada, que será quien decida el elogio o piropo que más le agradó. El participante que haya perdido se sentará y escogerá a otras dos personas y así hasta que termine el juego.</p> <p>Juego: “El robot”</p> <p>Es indispensable que antes de iniciar el juego se coloque una lámina en el pizarrón con los pasos para llevar a cabo una petición y un ejemplo (ver anexo 4).</p>	1 silla.	20 minutos	La participación de los alumnos.
2.- La petición	<p>Formar equipos de 4 o 5 integrantes, cada equipo</p>	1 caja de cartón o cualquier recipiente cóncavo, pizarrón, gises, premios (por ejemplo, gomas, lápices, sacapuntas, dulces etc..)	20 minutos	Registro de peticiones de cada equipo

<p>3.- La crítica</p>	<p>nombrará a un representante. Mostrar una caja que contendrá las peticiones en papeles doblados (ver anexo 4 Tema de petición). El asesor solicitará, por turno, a cada representante que extraerá un papel y con su equipo redactará la petición que pasará al frente a leerla. Dar 2 minutos para la redacción. El juego consiste en decir “beet...beet” al comienzo de cada enunciado. El asesor junto con el grupo intercambiarán ideas para seleccionar al equipo ganador que recibirá un premio.</p> <p>Juego: “Escucho, pienso y respondo” Solicitar la participación de un voluntario que pasará al frente del grupo y cerrará los ojos. El asesor designará, de manera silenciosa, ya sea con la mirada o apuntando con el dedo índice, a dos compañeros que mencionen, según su percepción, aspectos positivos primero y posteriormente aspectos negativos del compañero que está al frente. Cuando ambos hayan terminado, el voluntario</p>	<p>No se requiere material</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Registro de los aspectos positivos y negativos.</p>
-----------------------	--	--------------------------------	-------------------	--

	<p>responderá si está o no de acuerdo con lo que mencionaron sus compañeros “críticos” y si cree que sea posible modificar su conducta. Abrirá sus ojos en cuanto termine de hablar y designará al siguiente participante. Continuar así hasta que hayan participado todos. Propiciar un clima de amistad y respeto, con lenguaje concreto y sencillo.</p>			
--	--	--	--	--

#### **Anexo 4**

#### **Sesión 5. El elogio, la petición y la crítica.**

Pasos para una petición:

- 1.- Llame a la persona por su nombre. ( se puede decir: Papá, Mamá o tío si es necesario).
- 2.- Exprese su petición claramente.
- 3.- Explique las razones de la petición.
- 4.- Invite a hacer comentarios.
- 5.- Pregunte si necesita algo para cumplir la petición.
- 6.- acuerde los detalles de cuándo necesitará lo acordado.

#### **Ejemplo:**

(1)Miguel, (2) necesito que hables con mi papá para lo de la fiesta del sábado. (3) Me lo recomendó mi mamá para que me dejara ir. (4) ¿Cómo ves? (5) Avísame si necesitas ayuda o si quieres le anticipo algo. (6) Por favor, habla con mi papá antes del viernes porque yo si quiero ir.

### Sesión 6. Comunicación clara y responsable. (Flores, 2002)

**Objetivos:** 1) Identificar la importancia de hablar con claridad y asumir la responsabilidad de nuestros actos con el propósito de manifestar asertividad

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Comunicación clara y responsable.	Técnica: Lluvia de ideas acerca de los beneficios y la importancia de establecer una comunicación clara y responsable con los demás	Gises y pizarrón	10 minutos	Agrupación de las ideas sobre los beneficios de la comunicación clara y responsable.
2.- Mi forma de hablar	<p>Juego: Habla mi yo</p> <p>Pedir al grupo que se divida en dos equipos y se asignen los nombres que deseen a cada equipo y elegir el color de gis.</p> <p>Poner los nombres en el pizarrón.</p> <p>El ejercicio a realizar tendrá como base el juego de Timbiriche.</p> <p>Un participante de cada equipo, alternadamente, pasará al frente a sacar un papel de la canasta (recipiente cóncavo), que contiene una frase de manera vaga. La tarea consiste en decir la frase en voz alta usando el</p>	Pizarrón, gises de colores y premios (dulces o paletas)	40 minutos	<p>Registro de alumnos con las siguientes respuestas:</p> <p>Respuesta clara y responsable:</p> <p>Respuesta incorrecta:</p>

	<p>pronombre yo (ver anexo 5). El asesor será el juez si la forma en que se cambió la frase de vaga a específica usando la palabra “yo” es correcta. Al equipo ganador se le premiará.</p>			
--	--	--	--	--

## Anexo 5

### Sesión 6. Comunicación clara y responsable.

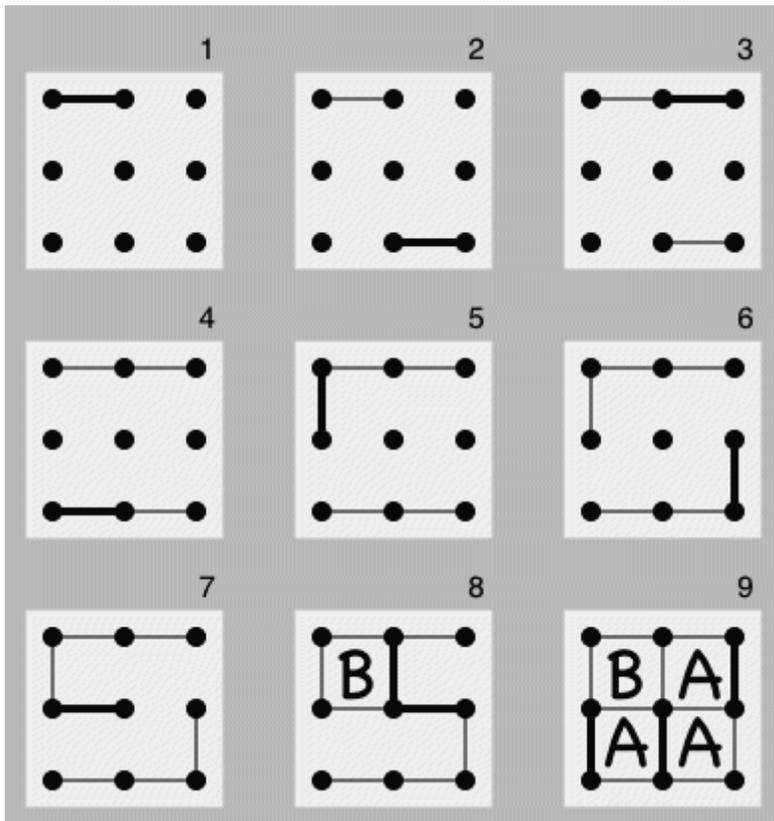
1. Aplicar el juego “Habla mi yo” usando las reglas del juego de timbiriche y las siguientes frases:

Frases vagas	Frases claras
Es posible que no esté de humor para elegir bachillerato	Yo debo tener entusiasmo para elegir mi bachillerato
Tal vez si investigo algo elegiré mi bachillerato	Yo tengo que investigar bien para elegir mi bachillerato
Muchas personas dicen que no sirvo para estudiar	Yo debo descubrir mis habilidades y continuar el bachillerato
Como que el seguir estudiando me hace dudar	Yo cuento con la capacidad de estudiar bachillerato
He pensado en la posibilidad de que mi papá elija mi bachillerato	Yo debo elegir dónde voy a estudiar mi bachillerato
No estoy tan seguro (a) de que sea buena idea preocuparme por elegir mi bachillerato	Yo debo ocuparme por elegir mi bachillerato
He pensado que aunque soy bueno en la escuela no siga estudiando	Yo sé que cuento con habilidades para estudiar el bachillerato
Estoy confundido acerca de mis habilidades para elegir mi bachillerato	Yo voy a descubrir mis habilidades para estudiar bachillerato
He pensado que si dejo las cosas al azar me irá bien	Yo quiero dedicarme a informarme sobre las opciones de bachillerato
Tal vez si otros deciden por mí será mejor	Yo necesito decidir mi educación de bachillerato
Ya sé que no elegiré bien	Yo tengo la capacidad de elegir bien
Lo mejor para la familia es que estudie prepa abierta	Yo no quiero que elija mi familia
Estudia lo que quieras, siempre haces lo que te da la gana	Yo quiero estudiar el bachillerato que más me convenga
Elegiré el bachillerato que elija mi amigo	Yo no deseo elegir a través de mis amigos

### Juego de timbiriche

- Para el juego de timbiriche se dibuja un cuadrado de puntos (figura 1) en el pizarrón y cada persona que acierte va poniendo una rayita de punto a punto en sentido vertical u horizontal, procurando no dar oportunidad al equipo contrario de formar cuadritos. Cada vez que se cierra un cuadrito se escribe dentro la inicial del equipo que lo cerró y se tiene la oportunidad de hacer otra rayita. Se podrán cerrar los cuadros que les falte una rayita para completarse y se escribirá la inicial correspondiente.
- Ganará el equipo con mayor cantidad de iniciales dentro de los cuadros.

Figura 1



**Sesión: 7. Conductas asertivas, agresivas y pasivas (Caballo, 1993) y (Flores, 2002)**

**Objetivo:** Representar conductas asertivas, agresivas y pasivas a través de una dramatización para identificar y expresar las características de cada conducta

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.- Nuestras conductas.	<p>Dramatización</p> <p>Formar tres equipos con los adolescentes.</p> <p>Solicitar que se coloquen las sillas en forma de “U” que servirá para hacer espacio para las representaciones.</p> <p>Distribuir en el suelo 3 letreros en hojas, una tendrá escrita la conducta asertiva; otra la conducta agresiva y otra conducta pasiva.</p> <p>Los equipos se formarán de acuerdo al estilo de conducta con el que cada alumno se identifique.</p> <p>Indicar a los alumnos que elijan un problema para representarlo en forma de dramatización. Conceder 10 minutos para que se</p>	3 hojas blancas impresas.	50 minutos	Registro de conductas asertivas, pasivas y agresivas en las dramatizaciones.

	<p>pongan de acuerdo. Después de haber pasado los equipos solicitar que entre todos transformen los temas de conducta agresiva y pasiva en asertiva.</p>			
--	--	--	--	--

**Sesión 8. Toma de decisiones. (Alonso, 2006)**

**Objetivo:** Identificar el concepto de la toma de decisiones y reflexionar acerca de la importancia de ejercerla en la vida cotidiana

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.- La decisión del águila	<p>Expositiva: Presentación de “La decisión del águila en diapositivas (ver anexo 6). Comentar acerca de la proyección</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué piensan acerca de la decisión del águila?</li> <li>➤ ¿Qué impresión les deja la proyección?</li> <li>➤ ¿Tendrá importancia la toma de decisiones en el ser humano?</li> </ul>	Laptop, proyector y pantalla.	20 minutos	Participación y registros de respuestas de los alumnos.
2.- Toma de decisiones	<p>Juego: “Rompecabezas” El asesor colocará sobre el escritorio o mesa hojas dobladas que contendrán palabras extraídas del concepto de toma de decisiones (ver anexo 6 toma de decisiones). Formará 8 equipos de 3-4 integrantes. Un integrante de cada equipo pasará a escoger una hoja y</p>	Lámina, hojas impresas, gises y pizarrón.	30 minutos	Registros de los conceptos de toma de decisiones de los alumnos.

	<p>con sus compañeros armarán el concepto de toma de decisiones.</p> <p>Alzarán la mano los equipos que ya lo armaron y una vez que todos los equipos hayan terminado lo escribirán en el pizarrón cada equipo, dejando espacio para los demás.</p> <p>Al finalizar, el asesor colocará en el pizarrón una lámina con el concepto de Toma de decisiones (ver anexo 6 concepto de toma de decisiones) y con los equipos completarán el concepto con las palabras que faltan.</p> <p>Explicar la importancia de la toma de decisiones en la vida.</p>			
--	---	--	--	--

Anexo 6

Sesión 8. Toma de decisiones

1. Presentación de “La decisión del águila” en power point





SU PICO LARGO Y  
PUNTEAGUDO TAMBIÉN  
SE CURVA

5



APUNTANDO CONTRA EL PECHO Y  
LAS ALAS ENVEJECIDAS Y PESADAS  
POR LAS GRUESAS PLUMAS

6

¡VOLAR AHORA ES MUY DIFÍCIL!



7



ENTONCES, EL ÁGUILA TIENE SÓLO DOS  
ALTERNATIVAS:

MORIR O...

ENFRENTAR UN DOLOROSO PROCESO DE  
RENOVACIÓN QUE DURARÁ 150 DÍAS

8

ESTE PROCESO CONSISTE EN  
VOLAR HACIA LO ALTO DE  
UNA MONTAÑA Y  
REFUGIARSE EN UN NIDO,  
PRÓXIMO A UNA PARED  
DONDE NO NECESITE VOLAR

9

APENAS ENCUENTRA ESE LUGAR, EL  
ÁGUILA COMIENZA A GOLPEAR CON  
SU PICO LA PARED, HASTA  
CONSEGUIR ARRANCÁRSELO



10

APENAS LO  
ARRANCA,  
DEBE ESPERAR A  
QUE NAZCA UN  
NUEVO PICO  
CON EL CUAL  
DESPUÉS, VA A  
ARRANCAR SUS  
VIEJAS UÑAS



11

CUANDO LAS  
NUEVAS UÑAS  
COMIENZAN A  
NACER,  
PROSIGUE  
ARRANCANDO  
SUS VIEJAS  
PLUMAS



12

Y DESPUÉS DE  
CINCO MESES,  
SALE VICTORIOSO  
PARA SU FAMOSO  
VUELO DE  
RENOVACIÓN Y DE  
REVIVIR, Y  
ENTONCES  
DISPONE DE...



30 AÑOS MÁS

13

EN OCASIONES  
TOMAR  
DECISIONES  
RESULTA  
COMPLEJO

14

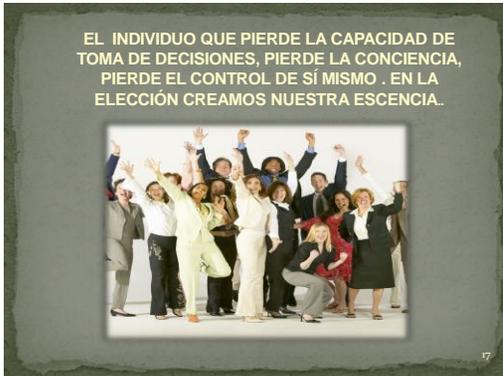
DEJAMOS QUE OTROS  
DECIDAN POR  
NOSOTROS O  
SIMPLEMENTE LAS  
DEJAMOS AL AZAR  
CUANDO ES DE VITAL  
IMPORTANCIA

15



LAS DECISIONES SE TOMAN CON  
SERIEDAD, COMPROMISO Y  
ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD  
DE LOS RESULTADOS

16



Concepto de toma de decisiones.

Las palabras subrayadas se escribirán en los papeles que cada equipo escogerá, y no las tendrá la lámina que presentará el asesor, ya que servirá para la dinámica de completar el concepto con cada equipo.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas, para resolver diferentes situaciones de la vida que se pueden presentar en diferentes contextos, como el escolar, social o laboral. Consiste básicamente en informarse y elegir una o más opciones disponibles que resulten de modo favorable.

**Sesión 9. Mis decisiones. (Alonso, 2006)**

**Objetivo:** Identificar cómo se toman decisiones y el resultado de cuando se toman decisiones al azar.

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.-¿De qué forma tomo mis decisiones?	<p>Reflexiva. Colocar en el pizarrón una lámina con mapa conceptual de toma de decisiones (ver anexo 7 mapa). Indicar que observen la lámina y redacten la forma en que toman decisiones de acuerdo con los aspectos que se aprecian en la lámina. El asesor podrá apoyar a los alumnos que lo deseen. Dar 10 minutos para la actividad. Solicitar al menos a 5 voluntarios que por turnos deseen compartir sus comentarios.</p>	<p>Lámina, reproductor de C.D., música para reflexionar, hojas blancas y lápices.</p>	20 minutos	<p>Registro y participación de las diferentes formas de tomar decisiones.</p>
2.-Toma de decisiones al azar.	<p>Juego: La ruleta de la vida (ver anexo 7)</p> <p>Dividir al grupo en equipos de 4 o 5 integrantes. Pedir un representante de cada equipo, al cual se le vendarán los ojos e irá cambiando en cada ocasión. Dibujar la ruleta con las</p>	<p>Gises, pizarrón, pañuelos desechables, un poco de agua y pañuelo para cubrir los ojos</p>	30 minutos	<p>Registro de las respuestas de los alumnos.</p>

	<p>frases. Darle vueltas al representante y pedir que lance un pañuelo desechable mojado a la ruleta, quitarle la venda y que diga en voz alta lo que dice la parte de la ruleta que cayó el papel.</p> <p>Discutir con el grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué tipo de decisión es? (si es al azar o responsable)</li> <li>➤ ¿Qué conlleva el dejar decisiones a la suerte?</li> <li>➤ ¿Por qué la creencia en la suerte no debe influir en las decisiones?</li> <li>➤ Otras formas de tomar decisiones (influencia de padres, adultos o amigos).</li> </ul>			
--	---	--	--	--

## Anexo 7

### Sesión 9. Mis decisiones. Lámina

Factores que influyen en el proceso de Toma de Decisiones

#### 1.- Influencia de otras personas.

Familiares

Amigos

Maestros

Complacer a otros

Imagen a seguir

Expectativas de los demás

Falta de iniciativa propia

Presión de los demás por quedar bien o me dejan de querer

Es lo que esperan de mí

#### 2.- Información.

Desconocimiento de la oferta de los planteles  
y en dónde buscar

#### 3.- Experiencia propia

Valores de cada persona

Educación

Recursos socioeconómicos

Personalidad

Tipos de Toma de decisiones	
No involucramiento	Involucramiento
Dejando que otros decidan	Evaluando opciones antes de decidir
No decidiendo	Obteniendo información antes de decidir
Por impulso	Evaluando las consecuencias de las decisiones
Posponiendo	Balanceando las ventajas y desventajas de las opciones
Dejando que la suerte ó el destino lo decidan	Planeando lo deseado y actuando en consecuencia

Juego: La ruleta de la vida.

1. Dibujar la ruleta con las frases en el pizarrón vinculadas en la toma de decisiones:



2. Fomentar la participación de los adolescentes y cerrar el ejercicio resaltando la importancia de que al tomar decisiones responsablemente influye en todos los aspectos de la vida.

**Sesión 10. Análisis en la toma de decisiones. (Pick, et al, 2007)**

**Objetivo:** Identificar la importancia de determinar ventajas y desventajas al tener que optar por una decisión con el propósito de enriquecer sus elecciones.

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.- Análisis en la toma de decisiones.	<p>Juego: Los dos caminos            Dibujar en el pizarrón una ruta con dos caminos (ver anexo 8) y explicar que para cualquier decisión hay dos o más caminos que se pueden tomar y que cada uno tiene ventajas y desventajas.            Hacer énfasis en la importancia de que cada quien tome sus propias decisiones, obtenga información y analice los pros y los contras antes de tomar una decisión.</p>	Pizarrón, gises	50 minutos	Reporte de alumnos de ventajas y desventajas en la toma de decisiones.

## Anexo 8

### Sesión 10. Análisis en la toma de decisiones

1. Aplicar el juego “Los dos caminos”.
2. Dibujar en el pizarrón una ruta con dos caminos (dibujo A) conforme a los siguientes aspectos:

Dibujo A

Ejemplo de dos caminos

Ventajas

Elegir mi escuela  
de medio superior

Dejar al azar  
o a los demás  
que decidan por mí

1  
2  
3  
4

1  
2  
3  
4

Desventajas

1  
2  
3  
4

1  
2  
3  
4

3. Explicar que para cualquier decisión existen dos o más caminos que se pueden tomar y que requiere el análisis de las ventajas y desventajas.
  4. Explicar el uso de los dos caminos a los adolescentes y pedir que digan en voz alta las ventajas y desventajas de cada una de las opciones.
  5. El asesor tratará de que quede el mismo número de ventajas y desventajas en ambos caminos y tendrá mucho cuidado de no tomar una decisión y de no anticipar el resultado.
  6. Pedir a cada quien que anote en un papel su decisión privada (que no tendrá que comunicar al grupo), habiendo usado los dos caminos.
  7. Desarrollar una discusión con base en las preguntas siguientes:
    - ¿Qué tan difícil fue tomar la decisión?
    - ¿Qué disposición hay de hacer uso de lo que se vio en la sesión, para la toma de decisiones en el futuro?
    - ¿Qué se puede hacer para no dejarse presionar para tomar una decisión?
    - ¿Por qué a veces es muy difícil tomar decisiones?
    - ¿Cómo practicar estas preguntas cada vez que se tenga que tomar una decisión y cuál es la importancia de hacerlo?
    - ¿Cómo se puede aplicar este ejercicio cuando hay más de dos alternativas?
- Respuesta: haciendo una ruta con el número de caminos equivalente al número de alternativas.

**Sesión 11. La responsabilidad de mis decisiones. (Jauli, Reig y Soto, 2003)**

**Objetivo:** Analizar las consecuencias en la toma de decisiones para identificar y valorar los efectos.

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
<p>1.- Consecuencias favorables y no tan favorables.</p>	<p>Ejercicio de análisis por equipos. Para formar los equipos asignar los números 1, 2 y 3 a cada alumno para hacer equipos de acuerdo al número asignado. Indicar que el grupo con el número 1 comentarán acerca de una decisión que hayan tomado y sus consecuencias. Los que tengan el número 2 comentarán acerca de una decisión que hayan tomado otras personas por ellos (as) y sus consecuencias. Los que tengan el número 3 comentarán acerca de una situación donde ellos (as) supusieron que no tomaron o</p>	<p>Gises y pizarrón</p>	<p>50 minutos</p>	<p>Registro de las consecuencias de las diferentes formas de decidir.</p>

	<p>evitaron una decisión y sin embargo, hubo consecuencias. Dividir el pizarrón en 3 partes y de izquierda a derecha escribir como título: “Consecuencias de mis decisiones”; “Consecuencias de las decisiones de otros” y “Consecuencias cuando evito decidir”.</p> <p>Escribir las consecuencias de los participantes que comenten sus experiencias, de acuerdo al lugar que le corresponde.</p> <p>Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la toma de decisiones y sus consecuencias.</p>			
--	---	--	--	--

**Sesión 12. Expectativas futuras. (Pick, et al, 2007)**

**Objetivo:** Identificar la importancia de tener y planificar expectativas para su integración en la vida a corto, mediano y largo plazo.

TEMA	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN	EVALUACION
1.-Lectura introductoria	<p>Reflexión colectiva de la lectura (ver anexo 9). Fomentar la participación voluntaria para llevar a cabo la lectura. Realizar una “lluvia de ideas” para destacar los factores que intervienen en las expectativas. Anotarlas en el pizarrón Explicar la importancia de tener expectativas en la vida, así como la forma de planearlas y llevarlas a cabo.</p>	Hojas impresas de la lectura, gises y pizarrón.	25 minutos	Registro de expectativas de los alumnos.
2.- Mis expectativas a corto, mediano y largo plazo.	<p>Reflexión individual. Cada alumno escribirá sus expectativas de la siguiente forma: Mis expectativas para la siguiente semana: Mis expectativas para el próximo mes: Mis expectativas para el próximo año Mis expectativas dentro de 3 años.</p>	Hojas de expectativas, lápices y bolígrafos	25 minutos	Registro de expectativas a corto, mediano y largo plazo.

## Anexo 9

### Sesión 12. Expectativas futuras.

El asesor expondrá la importancia de tener expectativas en la vida, así como la forma de planearlas y llevarlas a cabo a través del siguiente escrito que fotocopiará y repartirá en el grupo.

*El adolescente que cuenta con un alto grado de conciencia en la toma de decisiones generalmente tiene altas aspiraciones para sí mismo y está en posición de decir qué quiere y qué necesita para llevarlas a cabo, lo que generará más posibilidades de éxito.*

*Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una de las metas principales del ser humano, en tal medida que la vida se va en este esfuerzo. Una de las formas que puede ayudar a tener satisfacción de vivir, consiste en planear nuestra vida. Mientras más temprana sea la planeación, mayores posibilidades se tendrán de alcanzar las metas que se deseen.*

*Saber planear el futuro, fijarse metas concretas y programar actividades específicas consecuentes con aquéllas, es algo que se aprende a hacer. Esto supone un proceso de reflexión objetiva, en el que se analizan las capacidades y aptitudes propias, los valores y habilidades sociales que se poseen, las posibilidades socioeconómicas con las que se cuenta y las motivaciones personales a las que se responde.*

*Para planear la vida hay que considerar factores importantes. Por principio hay que fijarse metas claras, objetivas y específicas. Existen tantas clases de metas como áreas de desarrollo en nuestras vidas. Por ejemplo, entre las áreas más comunes en la adolescencia se encuentran el estudio, el deporte, el trabajo, las relaciones sociales y familiares. En la medida en que el adolescente vaya proponiéndose a alcanzar sus metas, cumpliendo las expectativas que posee dentro de cada área, enriquecerá su vida con experiencias nuevas.*

*Al proyectar sus metas u objetivos de vida, el adolescente debe especificar las conductas, condiciones y tiempos en que realizará las actividades asociadas con las metas que se propuso; para ello es conveniente que las metas proyectadas sean lo más específicas posibles, programadas en plazos inmediatos, intermedios y largos. Mientras más claras y desglosadas sean las metas, mayor probabilidad tendrá el adolescente de cubrirlas.*

*Por ejemplo, una meta dentro del área de estudios puede ser la elección de la escuela medio superior. A esta meta están asociadas una serie de actividades a realizar como terminar la secundaria. Esta actividad constituye una meta específica a cumplir y tiene asociada también una serie de actividades particulares que pueden programarse en diferentes tiempos. Por ello el tiempo es otro de los elementos esenciales en la planeación de vida. Durante la adolescencia el empleo inteligente del tiempo es fundamental para garantizar la realización de metas futuras. La energía y tiempo libre del adolescente*

*pueden canalizarse, además del estudio, hacia actividades constructivas mediante la convivencia social, cultural y recreativa.*

*Hacer de cada evento una ocasión para aprender y afinar el conocimiento de sí mismo es una forma de disciplina que si se desarrolla desde la adolescencia hace más fácil el logro de triunfos y el gozo de la vida en la edad adulta. Por ejemplo, antes de inscribirse a una escuela de nivel medio superior (meta a corto plazo) el adolescente puede aprender una habilidad como escribir rápido y bien en un procesador de textos, saber manejar una computadora, etc. (meta a mediano plazo), manteniendo un promedio escolar decoroso (meta a mediano plazo).*

*Finalmente, otro componente importante es la motivación o autoafirmación, que posea el adolescente para lograr sus metas. Tanto hombres como mujeres tienen derecho y posibilidad de triunfar en la vida. Para ello hay que querer hacerlo, no tener miedo al triunfo y ser perseverantes en las actividades que nos conducen a alcanzar las metas que nos proponemos. Muchas veces, durante la adolescencia e incluso en la edad adulta, el temor a fracasar o hacer el ridículo es más fuerte que la motivación para alcanzar la meta propuesta y es entonces cuando se evitan los riesgos constructivos y se pospone la realización de actividades. Así, el mismo individuo bloquea su posibilidad de triunfo.*

*Cuando una persona se siente segura de sí misma, con control sobre las cosas que le suceden, con un nivel alto de autoestima y asertividad, obtendrá mayores triunfos haciendo las cosas con esfuerzo y dedicación.*

*El adolescente sabrá que realmente está planeando su vida, cuando de manera asertiva establezca y desarrolle una comunicación con quienes le rodeen, actúe con base en valores que haya hecho suyos, fortalezca su autoestima tomando decisiones racionales sobre las metas a corto, mediano y largo plazo que haya decidido, de manera consciente, que dirigirán su vida.*

**Sesión 13. Distintas maneras de llegar a una meta (Pick, et al, 2007)**

**Objetivo: Identificar las diversas formas de posibilidades en que se puede cumplir una meta, con la finalidad de ampliar expectativas.**

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Cumpliendo la meta	<p>Dinámica: Mil y una formas de cumplir una meta. Se contendrán papeles doblados y numerados del 1 al 30 (o según el número de participantes en la sesión) en un recipiente como un vaso de unicel o plástico, el asesor solicitará a que cada alumno saque un papel. El número indicará el turno en que deba participar.</p> <p>Con un gis dibujar una línea recta (puede ser en quebrada, en zig-zag o en espiral) aproximadamente a la mitad del suelo del salón. Un extremo será el inicio y en el otro se marcará la meta.</p> <p>La dinámica consiste en que cada alumno caminará sobre la línea de la forma que se le ocurra hasta llegar a la meta, y así hasta que pasen todos. Aclarar que ningún alumno repetirá ninguna forma, cada uno lo hará de forma diferente, brincando, cantando, etc.</p> <p>Explicar que para cumplir</p>	Pedazos de hojas numeradas y dobladas, vaso de unicel o plástico y gises.	50 minutos	Registro de las formas en que cada alumno se trasladó para llegar a la meta.

	<p>una meta existen múltiples maneras de llevarla a cabo, al mismo tiempo que cada quien lo hará de manera diferente, según sus cualidades y habilidades.</p>			
--	---	--	--	--

**Sesión 14. Asertividad y toma de decisiones. (Flores y Díaz-Loving, 2004) ; (Alonso, 2006)**

**Objetivo:** 1) Identificar la importancia de contar con asertividad en la toma de decisiones.

2) Elaborar una línea del tiempo.

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Asertividad y toma de decisiones	Expositiva. El asesor explicará la importancia de contar con asertividad para la toma de decisiones.	Gises y pizarrón	25 minutos	
2.- Línea del tiempo.	Actividad: línea del tiempo. Formar grupos de 4 a 5 elementos. La actividad es individual, la formación en grupo es para intercambiar material.  A partir de las sesiones anteriores, los alumnos realizarán una línea del tiempo donde plasmen cómo se conciben o desearían estar en cinco años. Se darán las siguientes instrucciones: Apoyándote de cada una de las imágenes de	Pizarrón, papel bond, hojas de colores, plumones, colores, tijeras, resistol, recortes de periódicos y revistas.	25 minutos	Línea del tiempo terminada y comentarios, conclusiones y/o respuestas acerca de las preguntas realizadas.

	<p>periódicos, revistas o dibujos, representa lo que eres actualmente, cómo te imaginas en tres años de acuerdo al bachillerato elegido.</p> <p>Finalmente, a partir de la actividad realizada, los alumnos, aunque no hayan decidido que bachillerato estudiar, se les pedirá que expresen su opinión a preguntas como:</p> <p>¿Dónde te imaginas estar en dos años?</p> <p>¿Haciendo qué?</p> <p>¿Qué necesitas hacer para?</p>			
--	---	--	--	--

### Sesión 15 Aplicación de instrumento

**Objetivos:** 1) Aplicar el post-test al grupo

2) Analizar y evaluar los resultados con el propósito conocer la eficacia del taller.

Tema	Estrategia	Material	Duración	Evaluación
1.- Aplicación de post-test	El asesor aplicará el instrumento (ver anexo A)	Hojas impresas	50 minutos	Registro de respuestas.