

*EL PLAN DE VIDA COMO INSTRUMENTO EN LA TOMA
DE DECISIONES PARA LOS ADOLESCENTES DE TERCER
GRADO DE SECUNDARIA.*

T E S I S

*QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA*

P R E S E N T A

C. ADRIANA DEL CARMEN REYES AGUILAR,

ASESORA

SILVIA ISABEL GONZÁLEZ GARCÍA.

Dedicatorias

A mi Suso.

Por todo lo que me has dado, por todas las oportunidades que día a día me brindaste, porque nunca importo cuantas veces me callera siempre me ofreciste tu mano para levantarme y tus palabras de aliento para seguir adelante, gracias por todos tus esfuerzos, por toda tu dedicación, por consentirme, por regañarme, pero sobre todo por el amor que me has tenido. Gracias por ser el principal responsable de este logro que a nadie le pertenece más que a ti, gracias papito lindo por ser el gran hombre que eres, gracias por ser mi padre!!!

A mi Mamá

Con todo el amor de tu hija caprichosa y consentida que te dice gracias por el amor que me has dado, por tus esfuerzos, por tus desvelos, por las enseñanzas y valores con los que me educaste, por tus mimos y regaños, pero sobre todo por el gran apoyo que me has dado para la culminación de este logro... ¡Te Amo Mami !

A Lalo.

Por el apoyo y el amor que me has dado, por ser un ejemplo de lucha y trabajo, demostrándole al mundo que con empeño y dedicación es más que posible salir adelante porque de la mano de dios y juntos con papá y mamá estamos saliendo adelante. ¡Te Amo hermanito!

A la memoria de mi Tía Bertha.

Quien estuviera presente en todos y cada uno de los momentos importantes de mi vida brindándome su compañía, amor y cariño, porque sé que desde el cielo me acompañara siempre.

A Cesar y Carlos.

Por ser y formar parte importante de mi vida, por su apoyo y porque pase lo que pase nadie podrá romper nunca los lazos de amor y cariño que me han unido a ustedes mis hermanos.

A Ivon Ale y Karlita.

Por ser mis compañeras de juegos y mis muñecas, por la familia que nos une, porque a pesar de todo hemos crecido juntas viviendo y compartiendo momentos importantes de risas alegrías y felicidad. ¡Las Quiero Mucho!

A mis Amigas

Lucy, Marbe y Vian por la gran amistad que nos une, por todos los momentos de, felicidad y llanto que hemos compartido, por las horas de terapia, de estudio, relajo, por nuestras locuras y por estar presentes en una de las etapas más felices e importantes de mi vida.

Agradecimientos.

A Dios

Por el regalo de la vida que me otorgo, por concederme lo que con fe e infinito amor le he pedido día con día, gracias dios mío por este logro en mi vida pero sobre todo mil gracias por el privilegio de poder compartirlo con la maravillosa familia que me has dado.

A mi directora de tesis Silvia González.

Gracias Maestra por dedicarme su tiempo, por compartir conmigo sus conocimientos y experiencia, por su compañerismo y amistad en el proceso y culminación de este gran logro en mi vida profesional.

A mis sinodales Joel Salinas, Leticia Suarez y Mario Aguirre.

Por contribuir fuertemente en mi crecimiento y desarrollo tanto personal como profesional, brindándome su tiempo y dedicación.

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVO GENERAL.....	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	8

CAPÍTULO I LA ORIENTACIÓN Y LAS LÍNEAS TEÓRICAS QUE SUSTENTAN LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA..... 11

1.1 CONCEPTO DE ORIENTACIÓN.....	11
1.2. SURGIMIENTO DE LA ORIENTACIÓN.....	14
1.3. OBJETIVOS DE LA ORIENTACIÓN.....	15
1.4 LOS SERVICIOS DE LA ORIENTACIÓN.....	15
1.5 TIPOS DE ORIENTACIÓN.....	16
1.6 FUNCIONES DEL ORIENTADOR VOCACIONAL.....	17
1.7 ORIENTACIÓN Y TUTORÍA EN LA ESCUELA SECUNDARIA.....	18
1.8 ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN DEL TUTOR.....	19
1.9 TEORÍAS SOBRE LA ELECCIÓN DE CARRERA.....	20
1.9.1 TEORÍA TIPOLÓGICA DE LAS CARRERAS DE HOLLAND.....	20
1.9.2 LAS TEORÍAS DE GINZBERG, GINSBURG, AXELRAD Y HERMA.....	24
1.9.3. TEORÍA FAMILIAR.....	26
1.9.4 TEORÍA DE LA DECISIÓN VOCACIONAL:.....	27
1.9.5 LA TEORÍA PSICOLÓGICA.....	27
1.9.6 LA TEORÍA SOCIAL.....	27
1.9.7. TEORÍA ECONÓMICA.....	28

CAPÍTULO II LA ADOLESCENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS..... 32

2.1 DEFINICIONES DE ADOLESCENCIA.....	32
2.2. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA.....	33
2.3. LOS CAMBIOS FÍSICOS CARACTERÍSTICOS DE LOS Y LAS ADOLESCENTES.....	34
2.4. LOS CAMBIOS PSICOSOCIALES CARACTERÍSTICOS DE LOS Y LAS ADOLESCENTES.....	35
2.5. LA BÚSQUEDA DEL YO EN LOS ADOLESCENTES.....	38
2.6. ADOLESCENCIA TEMPRANA.....	40
2.7. ADOLESCENCIA MEDIA.....	40
2.8. LA FAMILIA DEL ADOLESCENTE.....	41
2.9. LA AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA.....	46

2.10. LA IMPORTANCIA DEL GRUPO EN LA ADOLESCENCIA.....	48
2.11. LA ESCUELA EN LA ADOLESCENCIA.....	50

CAPITULO III EL PLAN DE VIDA..... 55

3.1. ELEMENTOS DE UN PLAN DE VIDA.....	63
3.1.1. CONOCIMIENTO DE SI MISMO.....	65
3.1.2 EMPLEO DEL TIEMPO Y PROYECTO DE VIDA.....	65
3.1.3. LA DIMENSIÓN TEMPORAL DE LOS PROYECTOS DE VIDA.....	67
3.1.4. TOMA DE DECISIONES Y EL PROYECTO DE VIDA.....	68
3.1.5. LA ESTRUCTURACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y EL PROYECTO DE VIDA.....	69
3.2. EL PAPEL DE LA ESCUELA EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA DE SUS ESTUDIANTES.....	70
3.3. ENFRENTAR LAS INCERTIDUMBRES.....	72

CAPÍTULO IV LAS HABILIDADES PARA LA VIDA COMO HERRAMIENTA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA..... 80

4.1. CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA.....	83
4.1.1 LAS HABILIDADES SOCIALES O INTERPERSONALES.....	83
4.1.2. LAS HABILIDADES COGNITIVAS.....	84
4.1.3. LAS HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES.....	85
4.2. AUTOESTIMA Y CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.....	86
4.2.1. AUTOESTIMA.....	87
4.2.2. EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.....	88
4.3. MANEJO DE EMOCIONES.....	89
4.4. EMPATÍA O PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.....	92
4.5. MANEJO DE ESTRÉS.....	93
4.5.1. PRINCIPALES MANIFESTACIONES DE LOS ADOLESCENTES ANTE EL ESTRÉS.....	95
4.6. RESILIENCIA.....	97
4.7. CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	97
4.8. PENSAMIENTO CRÍTICO.....	99
4.9. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD.....	102
4.9.1. ALIADOS DE LA COMUNICACIÓN.....	103
4.9.2. ASERTIVIDAD.....	103
4.10. TOMA DE DECISIONES.....	105

CAPÍTULO V PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS..... 110

<u>CAPÍTULO VI TALLER. DESARROLLA HABILIDADES PARA LA VIDA Y CONSTRUYE TÚ PROYECTO DE VIDA.....</u>	<u>128</u>
6.1. PRESENTACIÓN.....	128
6.1.1. ¿QUÉ ES UN TALLER?.....	129
6.2. OBJETIVOS DEL TALLER.	130
6.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	130
6.2.2. OBJETIVOS PARTICULARES.	130
6.3. IMPLEMENTACIÓN METODOLÓGICA.....	131
6.3.1 RECURSOS.	132
6.4. EVALUACIÓN.	132
6.5 ESTRUCTURA Y MANEJO DEL TALLER.	133
<u>6.6 SESIÓN 1 AUTOESTIMA Y CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.....</u>	<u>136</u>
<u>6.7 SESIÓN 2 COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD.....</u>	<u>142</u>
<u>6.8 SESIÓN 3 PENSAMIENTO CRÍTICO Y CREATIVO.....</u>	<u>148</u>
<u>6.9 SESIÓN 4 AUTOUBICACIÓN.....</u>	<u>152</u>
<u>6.10 SESIÓN 5 SIGNIFICADO DE VIDA.....</u>	<u>155</u>
<u>6.11 SESIÓN 6. PLANTEAMIENTO DE METAS Y PLAN DE ACCIÓN.....</u>	<u>159</u>
<u>6.12 SESIÓN 7¿CÓMO ADMINISTRAR EL TIEMPO?</u>	<u>164</u>
<u>6.13. SESIÓN 8 TOMA DE DECISIONES.....</u>	<u>170</u>
REFLEXIONES FINALES.	175
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	181
ANEXOS.	187

Introducción.

La problemática que se abordó durante el desarrollo de la presente investigación fue que pareciera ser que en la educación secundaria la orientación se ha olvidado, o no siempre ha tomado en cuenta determinados factores sociales que intervienen o pueden definir el rumbo que tomarán los alumnos en cuanto a la elección de su carrera, y menos aun se han preocupado por apoyarlos a elaborar un plan de vida que les permita tomar una adecuada decisión.

“Tradicionalmente la orientación educativa, vocacional o profesional en el nivel secundaria no existe, dejando de lado un espacio valiosísimo para la reflexión y la motivación del alumno, perdiéndose la posibilidad de acercar a los alumnos hacia un presente certero y un futuro más planeado que accidental, decepcionante e inesperado”. (Rosas y Meza, 2004, p. 2).

Lo anterior confirma la existencia de un gran abandono por parte de la orientación para con los alumnos de tercer grado de Educación Secundaria en cuanto a la elección de carrera, se puede ver sustentada ante el hecho de que, si bien es cierto que en el Plan de Estudios 2006 de Educación Secundaria existe la asignatura de Orientación y Tutoría, está no muestra específicamente qué temas o actividades deben ser desarrollados durante cada ciclo escolar, ya que dicho Plan de Estudios solo muestra de forma muy general los propósitos que persigue cada asignatura.

La asignatura de Orientación del Plan de Estudios 2006 de Educación Secundaria, plantea lo siguiente: “Orientación y Tutoría se incluye con el propósito de acompañar a los alumnos en su inserción y participación en la vida escolar, conocer sus necesidades e intereses, además de coadyuvar en la formulación de su proyecto de vida viable y comprometida con la realización personal en el corto y

mediano plazos, con la realización personal y el mejoramiento de la convivencia social” (Manteca, 2006, p.13).

Esta información nos proporciona una muestra clara de que el papel de la orientación en la educación secundaria, si bien se hace presente en el Plan de Estudios 2006, no especifica de forma clara, qué acciones, temas, métodos y dinámicas deben ser abordados por los estudiantes y orientadores para que los alumnos con ayuda de su tutor elaboren su proyecto de vida con base en sus intereses, necesidades y los factores sociales presentes en su vida, y menos aun para que realicen una adecuada elección de carrera.

Las principales actividades que se desarrollan en las asignaturas de orientación en el nivel secundaria no han tomado en cuenta los factores sociales presentes en la vida de los estudiantes como es la situación personal, social y educativa por la que están pasando los adolescentes. El aspecto madurativo en la etapa de la pre adolescencia (12 a 15 años) el sujeto experimenta fuertes cambios de tipo fisiológico, cognitivo y social. Es un periodo en el que el desarrollo cognitivo y afectivo está definiendo la madurez y la personalidad del sujeto.

“El preadolescente manifiesta una fuerte preocupación por tomar conciencia de si mismo y de su realidad, es en esta etapa donde comenzará a ser el mismo en esa permanente interacción que mantiene con las personas y medios que le rodean” (Álvarez, 2007, p.18)

Es dentro de este contexto en donde los estudiantes se enfrentan no solamente a los cambios propios de su edad, sino también a los problemas sociales y familiares que se les pueden presentar en la elección de su carrera, problemas familiares como son la persuasión de sus padres para que estudien lo mismo que su padre o su abuelo, problemas económicos que lo pueden orillar a elegir una carrera que aunque no le sea del todo satisfactoria no implique una gran inversión

de tiempo y dinero, o factores emocionales que lo pueden llevar a estudiar una carrera que aunque está de moda no saben en qué consiste, pero se ven atraídos hacia ella porque les puede proporcionar determinado estatus.

Otro motivo que puede intervenir en la elección de carrera es la influencia de los amigos o el miedo a romper lazos afectivos lo cual los lleva a elegir instituciones educativas y carreras que les permitan mantener esos lazos afectivos, pero que profesionalmente no les proporcionarán ninguna satisfacción.

De ahí que la educación y la orientación (educación para la carrera) deban poner a disposición de los alumnos un ambiente rico en experiencias que les ayuden a clarificar y a definir su propia identidad, propiciando con esto que los alumnos tomen la mejor decisión posible para su vida presente y futura. Para ello no basta con centrarse en actividades y discusiones sobre puntuales aspectos orientadores, sino que es necesario implicar a los alumnos a través de simulaciones y experiencias que los acerquen lo más posible a la realidad en la que se desenvuelven y en la que pueden y pretenden llegar a hacerlo, como es el de apoyarlos en la elaboración de su plan de vida.

Por estos motivos esta investigación aspira a analizar los diversos factores sociales que rodean a los estudiantes y con ello se elaboró una propuesta que ayude a los alumnos a desarrollar un plan de vida para que puedan clarificar sus ideas, gustos, intereses y aspiraciones, con el fin de que esto les permita tomar una adecuada elección de carrera, para lo cual se busca dar respuesta a las siguientes preguntas, ¿Cuál sería la propuesta pertinente para apoyar la toma de decisiones para la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria (de 14 a 16 años) y ¿Qué factores sociales toman en cuenta los estudiantes de tercer grado de secundaria al momento de elegir su carrera?.

Así la presente investigación surge a raíz de la inquietud por conocer qué factores sociales pueden influir o marcar el rumbo que toman los estudiantes de tercer grado de secundaria al momento de elegir carrera.

Para dar respuesta a esta inquietud fue necesario definir tanto el escenario como los participantes que permitieran el desarrollo de la investigación correspondiente, así como seleccionar y poner en práctica los instrumentos de recolección de datos y llevar a cabo el análisis de los mismos.

Al realizar el análisis y evaluación de los hallazgos obtenidos de esta investigación nos encontramos con la problemática de que los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución donde se realizó la investigación no contaban con información suficiente respecto de las carreras e instituciones a las cuales podrían tener acceso, ya que solo se les indicó la documentación que tenían que presentar para el registro del concurso de ingreso a la educación media superior así como la forma y datos para llenar la hoja de registro.

Lo antes mencionado dejó como reflexión personal que el haber obtenido respuesta de cuáles parecieran ser los factores influyentes en la elección de carrera de los estudiantes de secundaria, no debía marcar el fin de la investigación, por el contrario marcó nuevas interrogantes para seguir indagando en el ¿Cómo se deben abordar los factores sociales influyentes en la elección de carrera de los alumnos de secundaria?. Por lo tanto, los capítulos que conforman la siguiente investigación son; La orientación y las líneas teóricas que sustentan la elección de carrera; La adolescencia y sus características; El plan de Vida y Las habilidades para la vida como herramienta para la elaboración del proyecto de vida.

La orientación y las líneas teóricas que sustentan la elección de carrera en conjunto con el tema de adolescencia, permitieron contextualizar el medio en el

que se desenvuelven los estudiantes de secundaria y en el cuál puede definirse el cómo y el porqué de su toma de decisiones.

Por su parte, los capítulos del plan de Vida y Las habilidades para la vida como herramienta para la elaboración del proyecto de vida, son el eje de la construcción de la propuesta del taller, basado en la elaboración de un plan de vida y fundamentado en el desarrollo de las habilidades para la vida, en el cuál se puedan tomar en cuenta los factores sociales presentes en la elección de carrera; con el principal objetivo de que los estudiantes puedan clarificar sus ideas, sus gustos, sus aptitudes, sus actitudes, sus necesidades y posibilidades, así como plantearse las metas y las actividades que deben llevar a cabo para una adecuada elección de carrera, brindándoles un adecuado acompañamiento en torno a su toma de decisiones vocacionales y/o profesionales.

Justificación.

Desde nuestro punto de vista consideramos que es de suma importancia que los estudiantes de tercer grado de secundaria desarrollen un plan de vida, con el objetivo de que le permita clarificar sus ideas y que conozcan el abanico de posibilidades que se les presentan, tomando en cuenta los diferentes factores sociales que pueden influir o definir el rumbo en cuanto a su elección de carrera.

Es importante que los estudiantes tomen conciencia de ¿quiénes son? ¿Quiénes quieren ser? y ¿de qué forma pueden llegar a ser y a hacer lo que quieren ser y hacer?, motivo por el cual es necesario que la orientación forme parte activa en el proceso de acompañamiento de los estudiantes en su elección de carrera.

Para lograr lo anterior es útil y necesario que los estudiantes elaboren un plan de vida tomando en cuenta su contexto social, sus aptitudes, actitudes, necesidades y posibilidades, así como información actualizada respecto a las instituciones educativas y carreras a las cuales pueden tener acceso.

Objetivo general.

- ◆ Elaborar una propuesta de Taller para la Elaboración de un Plan o Proyecto de Vida dirigida a los estudiantes de tercer grado de secundaria (de 14 a 16 años) que les permita tomar una decisión sustentada en cuanto a la continuidad de sus estudios.

Objetivos específicos.

- ◆ Describir los procesos físicos psicológicos de los estudiantes de tercer grado de secundaria (de 14 a 16 años).
- ◆ Identificar los factores sociales que desde determinadas concepciones teóricas influyen en la elección de carrera, así como la identificación de la noción de plan de vida con la que cuentan los estudiantes de tercer grado de secundaria.
- ◆ Diseñar un instrumento que permita obtener información respecto de los factores sociales que influyen en la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria y obtener información respecto a los conocimientos que poseen en cuanto al plan de vida se refiere.
- ◆ Elaborar la propuesta de plan de vida así como su dinámica.

Estrategia Metodológica

La presente investigación fue de carácter descriptivo ya que se realizó un trabajo de campo que permitió identificar los factores sociales que influyen en la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria, esto con el fin de obtener resultados que permitieron dar sustento de porqué es necesario e importante elaborar un plan de vida.

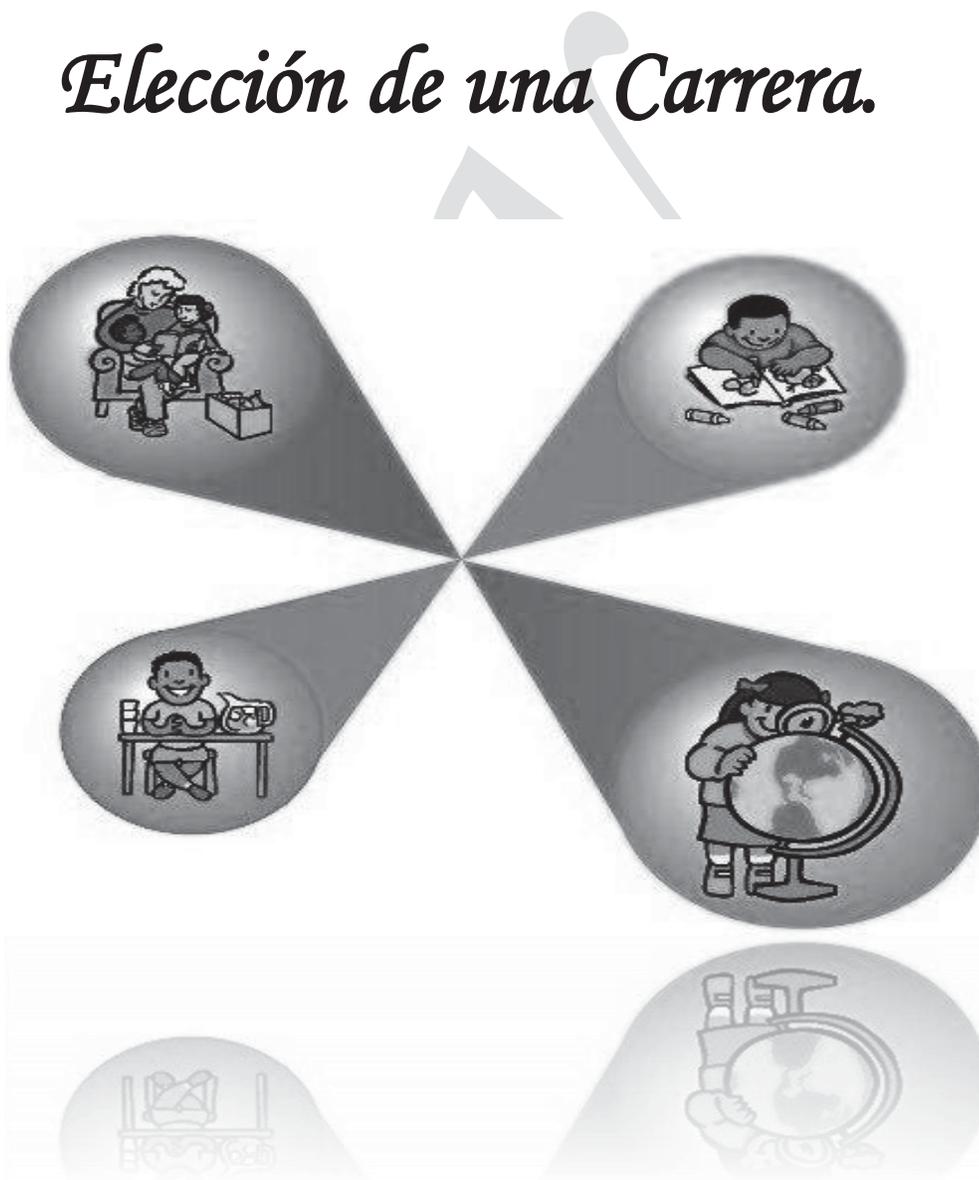
Para Bisquerra (2004) “los estudios descriptivos constituyen una opción de investigación cuantitativa que trata de realizar descripciones precisas y muy cuidadosas respecto de fenómenos educativos” (p.197).

Para el desarrollo de la presente investigación se llevaron a cabo las siguientes actividades:

- ◆ Se utilizaron técnicas de investigación documentales, en donde se analizaron y retomaron distintas líneas teóricas que permitieron sustentar y/o contrastar los resultados obtenidos de la presente investigación respecto a los factores sociales influyentes en la elección de carrera de los estudiantes de secundaria y los conocimientos o concepciones que poseen respecto al plan y/o proyecto de vida, con el fin de elaborar un análisis de resultados respaldado por teorías como la económica y la familiar entre otras.
- ◆ Se revisó la información acerca de la orientación y los factores que intervienen en la elección de carrera (Encuesta Nacional de Juventud 2005).
- ◆ A continuación se diseñaron las técnicas e instrumentos de investigación (cuestionarios y diarios de campo), así como la selección de los escenarios y los participantes.

- ◆ Posteriormente se acudió a la Escuela Secundaria Diurna No 166 Alfonso Reyes turno vespertino para aplicar los cuestionarios, con la finalidad de obtener los datos suficientes que permitan identificar los principales factores que los alumnos toman en cuenta al momento de elegir carrera, el tipo de información que poseen y a la cual tienen acceso así como la identificación de quien y/o como se les brinda; además de las concepciones que poseen en cuanto al plan y/o proyecto de vida se refiere.
- ◆ A continuación se realizó la recopilación de datos de los cuestionarios y las observaciones descritas en el diario de campo y se llevó a cabo el análisis de resultados.
- ◆ Finalmente se desarrolló la propuesta de taller de plan de vida dirigida a los estudiantes de tercer grado de secundaria, con el fin de apoyarlos en su elección de carrera.

Capítulo I La orientación y las Líneas Teóricas que sustentan la Elección de una Carrera.



Capítulo I La orientación y las Líneas Teóricas que sustentan la Elección de una Carrera.

Para comenzar con el presente capítulo se considera necesario dar a conocer cuál es el papel que debe jugar la orientación respecto a la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria, para lo cual es necesario e importante conocer ¿Qué es la orientación?, su origen, los tipos de orientación que existen, sus objetivos, y sus servicios, así como las funciones que en teoría debe cumplir el orientador vocacional y las diversas teorías respecto a los factores que influyen en la elección de carrera; con el fin de profundizar en las actividades que deben desarrollarse en los procesos de orientación, motivo por el cual dichos aspectos se describen a continuación.

1.1 Concepto de Orientación.

Existen diversas concepciones respecto a la orientación, algunos autores la definen como el proceso de asesoría y guía para el desarrollo personal del sujeto, a fin de favorecer la adaptación y conocimiento de sí mismo, así como la socialización y comunicación en el ámbito de las relaciones humanas. Algunos conceptos y definiciones de los autores afines a esta concepción de orientación se presentan a continuación:

Para Rodríguez. (1992) la orientación puede ser definida como:

Un proceso de ayuda personalizada hacia la obtención de promoción personal y madurez personal; orientar es, fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismo y al mundo que los rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre. (p.11).

Bisquerra. (1998) señala que la orientación es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p.9).

Por su parte Johnston (1977) citado en Molina, D, L (2004) expresa que; “la orientación es la ayuda que se presta a las personas para que resuelvan sus problemas y tomen decisiones prudentes” (p. 2).

Para Tyler (1978), la orientación intenta “descubrir el potencial de cada sujeto y ver que cada uno tenga su oportunidad para desarrollar ese potencial al máximo en lo que pueda ofrecer a sí mismo y al mundo” (p.87).

Al mismo tiempo existen otros autores que, si bien consideran que la orientación debe proporcionar guía y ayuda respecto a todos los aspectos personales y sociales del sujeto, le brindan mayor peso respecto al ámbito vocacional, que debe ofrecer asesoría y asistencia a los alumnos y les ayuda a tomar decisiones para un progreso exitoso tanto en su vida estudiantil como profesional, dando a la orientación un sentido más académico respecto a la decisión que toman los alumnos sobre la continuidad de sus estudios; algunos de los autores que comparten dicha postura así como sus concepciones e ideas se muestran a continuación:

Para Ayala. (1998), la orientación es un proceso de relación con el alumno, siendo la meta el esclarecimiento de la identidad vocacional, estimulando la capacidad de decisión y buscando la satisfacción de sus necesidades internas de orientación, al igual que las demandas que la realidad exterior presenta. (Ayala, 1998).

Según Jacobson y Reavis, citado por Vital. (1976) consideran a la orientación como un servicio dirigido a ayudar a los alumnos para que seleccionen inteligentemente, entre varias alternativas, la que se corresponda con sus habilidades, potencialidades y limitaciones (Vital, 1976).

Por su parte Vélaz. (1998) considera que:

La orientación puede ser entendida como una etapa del proceso educativo que consiste en calcular las capacidades, intereses y necesidades de los sujetos para aconsejarlos respecto de sus problemas, así como asistirlos en la formación de sus planes para

aprovechar al máximo sus facultades y tomar sus decisiones realizando las adaptaciones correspondientes para su bienestar tanto en la escuela, como en la vida y en general en futuro (p.11).

La orientación puede ser vista como un proceso de ayuda que sirve al individuo para tomar una decisión; para ello, la orientación debe brindar a los sujetos la información suficiente y clara respecto a la o las problemáticas o decisiones que éste debe asumir y solucionar. Con base en lo anterior, debemos entender que la orientación debe estar encaminada a brindar al individuo un acompañamiento adecuado en su toma de decisiones. La orientación no debe decidir o debe decirle al sujeto qué camino tomar o qué es lo que debe hacer ante determinado problema o situación; simplemente debe brindar y exponer ante el sujeto los distintos rumbos o escenarios que se le presentan y los pros y contras que conlleva optar por dichos rumbos o situarse en determinado escenario para que sea la propia persona quien pueda tomar sus decisiones.

Por otra parte según Santacruz citado en Molina, (2004) desde el punto de vista sistémico, una definición completa del proceso de orientación debe contener los siguientes elementos:

La naturaleza de la orientación: (¿qué es?) un proceso que no escapa de la posibilidad de definirlo como una actividad, como una técnica, pasando por considerarla una relación (que es la tendencia más frecuente), restando así importancia a otros aspectos de orientación.

La justificación del proceso: (¿por qué?) Atiende a una situación que no es abordada por otros procesos dentro de la estructura social.

El propósito: (¿para qué se orienta?) la intención y la justificación contribuirán a definir el objetivo, tanto de la sociedad como del individuo.

El método: el (¿Cómo?) Significa la manera de abordar el proceso de asesoría, según los procedimientos, técnicas e instrumentos utilizados para ofrecer orientación preventiva.

El momento del proceso responde a la pregunta (¿Cuándo se orienta?) que se refiere a un proceso permanente, a lo largo de toda la vida (p.7)

Para concluir e integrar las distintas concepciones de la orientación se retomará lo planteado por Martínez de Codés (2001) cit. en Molina (2004):

La orientación es un proceso de ayuda continua y sistemática, dirigida a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis especial en la prevención y el desarrollo personal, social y de 1ª carrera, que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (tutores, orientadores, profesores) y sociales (familia, profesionales y para profesionales) (p.8)

1.2. Surgimiento de la orientación.

La orientación surgió a principios del siglo XX, como respuesta a las demandas sociales y económicas que exigía el contexto histórico, destacadas por la necesidad de evolución que implicó la Revolución Industrial. En sus orígenes, la orientación tenía la finalidad de ayudar a vivir con mayor plenitud y de manera más fructífera.

El propósito era la felicidad de los individuos y la máxima armonía, de la sociedad americana, donde la elección de ocupaciones y del estilo de vida construía una meta establecida.

En México la orientación se sitúa a mediados del siglo XX; y en 1926 se crea el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental, la sección de Orientación Educativa y Vocacional, así como el Instituto Nacional de Pedagogía, dicho proceso se dio cuando José Vasconcelos estuvo a cargo de la Secretaría de Educación Pública.

En 1952 el Sistema Nacional establece el Servicio de Orientación Educativa y Vocacional en las escuelas secundarias: “con el objetivo de ayudar a los estudiantes en sus problemas de estudios, personales y sociales” (Gavilán, 2006, p. 75).

En México, la orientación ha sido desde un principio un componente esencial de los proyectos de Estado; aunque preocupa a muchos, conserva algunas cuestiones, indefiniciones o reiteraciones que en vez de permitirle reconstruirse como una solución, la convierten en un problema.

Es importante mencionar que, aunque el origen de la orientación no se dio en el ámbito educativo, ha logrado ocupar un lugar trascendente en esta esfera social, gracias a las aportaciones de diversos profesionales interesados en su conformación.

1.3. Objetivos de la Orientación.

María Luisa Rodríguez (1991) afirma que los profesionales de la orientación se proponen desarrollar siete objetivos descritos a continuación:

1. Desarrollar al máximo la personalidad.
2. Conseguir la orientación de sí mismo.
3. Comprenderse y aceptarse a uno mismo.
4. Alcanzar madurez para la toma de decisiones educativas y vocacionales.
5. Lograr la adaptación y el ajuste.
6. Conseguir el aprendizaje óptimo en los años de escolaridad.
7. Combinación de cualquiera de las anteriores.

1.4 Los Servicios de la Orientación.

De acuerdo con María Luisa Rodríguez (1991).

Los servicios que presta la orientación, pueden ser sumamente variados, sin embargo conforme a las necesidades y tipos de destinatarios estos servicios se han sintetizado quedando las descritas a continuación como las más frecuentes.

Servicio de guía: en el momento de ingreso a la institución escolar, para informar sobre los planes de estudio y la organización de la misma.

Servicio de evaluación: estudia el proceso evolutivo del alumno a lo largo de su escolaridad y se basan en el estudio de casos y de los registros acumulativos.

Servicio de consejo: a través de la relación personalizada, trata de ayudar al orientado a conocerse mejor a sí mismo, a hacer buenas elecciones, a tomar decisiones responsables y a resolver conflictos.

Servicio de información:, intenta distribuir y divulgar todo tipo de información útil para el alumno, preferentemente sobre el mundo laboral, con el fin de facilitar el crítico paso del mundo escolar al mundo del trabajo.

Servicio de investigación y seguimiento: para ayudar a aquel que abandona la escolaridad a ajustarse al mundo ocupacional (p.18).

Los servicios de orientación que menciona María Luisa Rodríguez son fundamentales para la escuela secundaria, puesto que integran, de forma adecuada, el trabajo que debe realizar el orientador con los estudiantes, ya que abarca los aspectos más importantes que viven y necesitan los adolescentes en esta etapa (Rodríguez, 1991, p.18).

1.5 Tipos de Orientación.

Orientación Educativa

La orientación educativa más que ser un área de ayuda, se entiende como un proceso educativo, sistemático, continuo, integral, que propicie al alumno la adquisición de conocimientos y experiencias que le permitan tomar conciencia de sí mismo y de su realidad, de tal manera que cuente con los elementos necesarios de la toma de decisiones respecto a su desarrollo personal, vocacional, profesional y su compromiso social (Serrano, 1999, p.35).

Orientación Académica: Es definida por Nérici (1990) como “un proceso educativo a través del cual se asiste al educando con el fin de que éste pueda obtener pleno rendimiento en sus actividades escolares, formular y realizar planes según sus aptitudes e intereses para que alcance armónicamente los fines últimos de una educación integral” (p.21).

Para Manteca. (2006), en la Orientación Académica y para la Vida, el tutor en coordinación con el orientador educativo, “tendrá la responsabilidad de brindar sugerencias a los alumnos sobre diferentes caminos académicos y profesionales” (p.21), de modo que tengan elementos para comenzar la definición de su proyecto de vida.

Orientación vocacional.

Surge como tal en 1908 con Frank Parsons, al que se le considera padre de la orientación vocacional, creador del Boston Civic Service House de Massachusetts, en EE. UU, institución cuya finalidad se basó en brindar y facilitar a los jóvenes de aquel contexto histórico-social que fue la Revolución Industrial, un mayor número de posibilidades para emplearse e integrarse al nuevo mundo laboral que se vislumbraba más eficiente y que urgía respuestas inmediatas (Bisquerra, 1996, p.23).

Se puede entender a la orientación vocacional como el “... acompañar a uno o más sujetos en el planteamiento de sus reflexiones, conflictos y anticipaciones sobre su futuro, para intentar la elaboración de un proyecto personal que incluya una mayor conciencia de sí mismo y de la sociedad cultural y laboral” (Muller, 1990, p.11).

Orientación Profesional.

Álvarez. (1995) Señala que la orientación profesional es un proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en periodo formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que les preparen para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica, basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social, con la implicación de los agentes educativos y socioprofesionales (Álvarez, 1995).

1.6 Funciones del Orientador Vocacional.

Serrano y Esteban (1999) consideran que las funciones que debe atender un orientador son:

1. Conocer las características específicas de cada alumno.
2. Conocer las posibilidades y demandas del contexto en que se espera, se desenvolverá el alumno.
3. Crear conciencia en el alumno de sus intereses, aptitudes psicológicas y posibilidades económicas individuales.
4. Seleccionar las posibilidades educativas y/o profesionales que tiene el alumno.
5. Asegurarse que el alumno logre asumir (comprender y aceptar conscientemente), sus condiciones personales y las posibilidades que ofrece el medio.
6. Ayudar al alumno a tomar una decisión oportuna.

7. El orientador no necesariamente debe conocer tal decisión; lo importante es que el alumno decida.
8. El orientador educativo debe diseñar y planear actividades que puedan ejecutarse masiva y eficientemente.
9. El orientador educativo debe atender simultáneamente las áreas o ámbitos de la orientación educativa.

1.7 Orientación y Tutoría en la Escuela Secundaria.

En el ámbito educativo existen dos agentes importantes en el proceso de orientación; dichos agentes son los tutores y los orientadores, motivo por el cual a continuación se retomarán las distintas funciones que estos deben realizar en el contexto escolar.

Según el documento ***La orientación y la tutoría en la escuela secundaria. Lineamientos para la formación y la atención de los adolescentes***, coordinado por Manteca. (2006) “la tutoría es un espacio curricular de acompañamiento, gestión y orientación grupal, coordinado por una maestra o maestro, quien contribuye al desarrollo social, afectivo, cognitivo y académico de los alumnos, así como a su formación integral y a la elaboración de un proyecto de vida” (p.13) .

En este sentido, la tutoría tiene como propósitos:

- ◆ Acompañar a cada grupo de alumnos en las acciones que favorezcan su inserción en la dinámica de la escuela secundaria y en los diversos momentos de su estancia en la misma.
- ◆ Contribuir al reconocimiento de las necesidades y los intereses de los adolescentes en su proceso académico, coadyuvar en la formulación de un proyecto de vida viable y comprometido con su realización personal en el corto y mediano plazos.
- ◆ Favorecer el diálogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad escolar, el respeto a la diversidad y la valoración positiva

del trabajo colectivo como un medio para la formación continua y el mejoramiento personal del grupo.

1.8 Ámbitos de intervención del tutor.

Según Manteca. (2006).

“En el tiempo destinado al espacio curricular de Orientación y Tutoría se pretende que el tutor de grupo intervenga en los ámbitos que se enlistan a continuación” (p.149)

- ◆ La inserción de los alumnos en la dinámica de la escuela.
- ◆ El seguimiento al proceso académico de los estudiantes.
- ◆ La convivencia en el aula y en la escuela.
- ◆ Orientación académica y para la vida.

La tarea fundamental de este espacio semanal de Orientación y Tutoría consistirá en el desarrollo de actividades de discusión y análisis de grupo en torno a estos ámbitos.

Respecto a las funciones o tareas que debe desempeñar el orientador educativo corresponden a los siguientes ámbitos (Manteca, 2006, p.30):

- ◆ Atención individual a los alumnos.
- ◆ Trabajo con los padres de familia.
- ◆ Vinculación con instituciones que brindan atención a los docentes,
- ◆ Apoyo y orientación a los tutores.
- ◆ Organización de redes de acción para garantizar el bienestar de los alumnos en el espacio escolar.

Según Manteca. (2006):

Para que el orientador educativo pueda desarrollar las funciones y tareas antes mencionadas, debe desarrollar las siguientes actividades:

- ◆ Proporcionar un trato afable, equitativo y neutral que favorezca los procesos de autoafirmación y maduración de los alumnos en su esfera personal y en la adaptación al ambiente escolar y social.

- ◆ Promover acciones que coadyuven a la preservación de la salud física y mental de los educandos.
- ◆ Coadyuvar al mejoramiento constante de las relaciones interpersonales al interior de la comunidad escolar.
- ◆ Coordinar la realización de sus actividades con las del resto del colectivo escolar, especialmente con los maestros y tutores del plantel.
- ◆ Presentar iniciativas que contribuyan al logro de los propósitos educativos.
- ◆ Realizar entrevistas a los alumnos que son canalizados por el tutor y los maestros para recabar información que sustente las estrategias de intervención que plantee.
- ◆ Impulsar procesos y estrategias que contribuyan a la consolidación de una sana autoestima en los alumnos.
- ◆ Atender con oportunidad las necesidades de los alumnos a través de la vinculación con instituciones que ofrecen atención a los adolescentes.
- ◆ Colaborar con el personal directivo y docente para la realización de los proyectos de la escuela.
- ◆ Actualizar la información sobre los alumnos y reportar oportunamente cambios cualitativos y cuantitativos.
- ◆ Evaluar los resultados de sus actividades en forma organizada, continua y objetiva.
- ◆ Sustener una permanente comunicación con los tutores a fin de analizar conjuntamente las necesidades individuales y grupales de los alumnos.
- ◆ Orientar individualmente a los alumnos en asuntos que afectan su desarrollo y bienestar como integrantes de la comunidad escolar.
- ◆ Convocar a los docentes del grupo cuyos alumnos requieren apoyos específicos, para proponerles acciones que favorezcan su desarrollo integral.
- ◆ Acudir a instancias institucionales extraescolares que coadyuven a la permanencia de los alumnos en la educación básica y a que concluyan con éxito la misma.
- ◆ Proponer ante las autoridades de la escuela iniciativas que mejoren la atención de los alumnos (p.35).

1.9 Teorías sobre la elección de carrera.

Es importante retomar diversas teorías respecto de los factores psicológicos y sociales que intervienen en la elección de carrera de los estudiantes de secundaria con el fin de sustentar y clarificar los argumentos proporcionados anteriormente en el planteamiento del problema para la elaboración de esta investigación, dichas teorías se muestran a continuación.

1.9.1 Teoría Tipológica de las carreras de Holland.

Según Holland citado en H. Osipow. (1990):

La selección vocacional representa una síntesis entre dos corrientes de pensamiento de la psicología vocacional. La concepción popular, que Holland emplea en su teoría es la elaboración de la hipótesis que afirma que la elección de carrera representa una extensión de la personalidad y una tentativa por implementar ampliamente el estilo de comportamiento personal en el contexto de nuestra vida laboral (p.53).

La segunda teoría o el nuevo rasgo que Holland introduce es la noción de que la gente proyecta sobre títulos ocupacionales sus puntos de vista acerca de ella misma y del mundo laboral que prefiere. Por medio del simple procedimiento de dejar que los individuos expresen sus preferencias, o desarrollen sus sentimientos, hacia una lista particular de títulos ocupacionales, Holland asigna a las personas estilos personales que tienen implicaciones teóricas para la personalidad y la elección vocacional.

Según H, Osipow. (1990); Holland observó que la mayoría de las personas veían el mundo ocupacional como estereotipos ocupacionales. En vez de concluir que los estereotipos confunden al individuo y le causan al orientador vocacional dificultades adicionales, Holland invirtió el proceso de los estereotipos a su favor y supuso que éste se basa en las experiencias individuales con el trabajo; así pues, los estereotipos se fundamentan en la realidad y poseen un alto grado de utilidad y precisión. Holland formuló la hipótesis de que cuando el individuo posee pocos conocimientos acerca de una vocación particular, el estereotipo que sostiene revela información sobre él, y esto sucede de manera muy parecida a cómo una prueba proyectiva revela la dinámica de la personalidad (Osipow, 1990, p.53).

Osipow (1999), plantea que Holland sostiene que; “dentro de la sociedad norteamericana existe un número finito de ambientes laborales” (p.54). Estos ambientes son motrices (agricultores, conductores, etc.), intelectuales (químicos, biólogos), de apoyo (trabajadores sociales, maestros), de conformidad (contadores, cajeros), de persuasión (vendedores, políticos) y estéticos (músicos, artistas).

La Jerarquía Evolutiva.

Este tipo de jerarquías representa el ajuste del individuo ante los seis ambientes ocupacionales, en que a cada persona se le solicita acomodarse a cada uno de ellos y desarrollar ciertas destrezas con respecto a esas ubicaciones. Los seis

tipos de ajustes provenientes de la jerarquía evolutiva representan los principales patrones y estilos de vida de las relaciones entre el individuo y su mundo. La manera más típica en que un individuo responde a su ambiente, constituye su orientación modal.

A continuación se muestran las seis orientaciones de los ambientes ocupacionales y las descripciones que Holland (1962) les asignó:

La orientación realista (Motriz): Se caracteriza por una conducta agresiva, por gran interés en las actividades que requieren coordinación motriz, habilidades y fuerza física. Las personas orientadas hacia este papel prefieren problemas “actuados”; evitan tareas que implican habilidades verbales e interpersonales y buscan situaciones problemáticas concretas, y no abstractas. Sus puntuaciones son altas en rasgos como fuerza física, operaciones concretas y masculinidad, mientras que en la sensibilidad social y las habilidades sociales son bajas.

En la orientación intelectual (Intelectual) se encuentran las personas cuyas principales características son las de pensar, más que las de actuar; organizar y comprender, más que dominar o persuadir; y sociabilidad, más que asociabilidad. Estas personas prefieren evitar los contactos interpersonales íntimos, aun cuando la cualidad de sus evitaciones parece ser diferente de la de las personas realistas.

Las personas con orientación social (De apoyo) parecen satisfacer sus necesidades de atención por medio de una situación terapéutica o mediante una situación de enseñanza. En contraste bastante marcado con las personas de orientación intelectual y realista, las personas de orientación social buscan situaciones interpersonales íntimas y son muy hábiles en ellas. Estas personas evitan situaciones en las que se les pueda comprometer en la solución de problemas intelectuales o en la utilización extensa de habilidades físicas.

El estilo convencional (de conformidad) se caracteriza por un gran interés en las normas y las regulaciones, un gran autocontrol, la subordinación de las necesidades personales y una fuerte identificación con el poder y el estatus. Este tipo de personas prefiere la organización y el orden, buscando así aquellas situaciones laborales donde sea posible la organización.

Las personas con orientación emprendedora (De persuasión) tienen una gran habilidad verbal, pero en vez de utilizar sus habilidades verbales para servir de apoyo a otros, tal como las personas que tienen una orientación social, las utilizan para manipular y dominar a la gente. Se interesan por el poder y el estatus, como las personas convencionales, pero difieren de éstas en que no lo hacen por beneficiar a los demás.

Las personas de orientación artística (Estética) manifiestan una fuerte autoexpresión y se relacionan con otras personas indirectamente por medio de sus expresiones artísticas. A tales personas les desagrada la organización y más bien prefieren las tareas que dan énfasis a las habilidades físicas o a las relaciones interpersonales. Son asociales como las personas de orientación intelectual, pero difieren de éstas en que son más femeninas que masculinas, manifiestan un autocontrol mínimo y expresan sus emociones más rápidamente que la mayoría de las personas.

Holland no analiza en forma explícita la forma en que se desarrollan las orientaciones planteadas anteriormente, ya que presumiblemente la evolución de las orientaciones corresponde a nociones generales respecto al desarrollo de la personalidad, como se presenta en otras teorías, de tal forma que la personalidad es el resultado de influencias genéticas y ambientales; tal afirmación es muy general para tener un valor en la comprensión del desarrollo de la personalidad, en particular para los orientadores vocacionales, quienes pueden estar implicados en las tareas de corregir desarrollos equivocados; sin embargo Holland sí indica la manera en que la orientación, una vez establecida, influye en el comportamiento vocacional. Si una orientación es, claramente dominante en relación con las otras, el individuo buscará un ambiente ocupacional que corresponde a dicha orientación. No obstante si dos o más orientaciones tienen la misma o casi la misma fuerza, el individuo vacilará en la selección de un ambiente ocupacional. En caso de que los factores ambientales interfieran con la implementación de la primera orientación claramente determinada, entonces el individuo buscará un ambiente ocupacional apropiado a su segunda orientación más fuerte; sin embargo si la jerarquía de las orientaciones no está bien orientada más allá de la primera, entonces se presentará la duda en la selección de un ambiente ocupacional. Lo mismo ocurre cuando las dos primeras orientaciones no son claramente diferentes en sus fuerzas.

La Jerarquía de Niveles

Holland citado en H. Osipow, E (1990) plantea que, “esta jerarquía está definida en función de la inteligencia del individuo y de sus autoevaluaciones. La inteligencia se infiere a partir de pruebas pertinentes y, presumiblemente, para los propósitos de esta teoría, tiene los antecedentes genéticos y sociales comunes” (pp.56-59). Generalmente la manipulación de estas variables está fuera del control de las personas que realizan las elecciones vocacionales. Es posible que se obtenga una percepción equivocada de la inteligencia, pero también se logra una

percepción por medio de la otra mitad del nivel jerárquico, es decir, mediante la autoevaluación, que es en si misma una función de la historia de la persona, tal como su estatus social, su condición económica , su nivel de educación y su salud; sin embargo, parece que cuando los factores que contribuyen al desarrollo de la autoevaluación de la persona se les define de esta manera, no son independientes de los factores que influyen en su inteligencia, y viceversa.

Holland afirma que lo acertado de la elección ocupacional es, en gran parte, función de lo adecuado del autoconocimiento y del conocimiento ocupacional. Mientras mayor sea la cantidad y la exactitud de la información que el individuo tenga acerca de cada uno de ellos, más adecuada será su elección.

1.9.2 Las teorías de Ginzberg, Ginsburg, Axelrad y Herma.

El grupo de autores conformado por Ginzberg, Ginsburg, Axelrad y Herma, citados en H. Osipow (1990) concluyeron que; en la elección vocacional estaban implicadas por lo menos cuatro variables significativas descritas a continuación:

1. **El factor realidad:** Este es el causante de que el individuo responda a las presiones de su ambiente tomando decisiones de impacto vocacional.
2. **La influencia del proceso educativo:** Se percibe en la cantidad y en la calidad de educación que una persona ha tenido, lo cual limitará o facilitará la flexibilidad y el tipo de las elecciones vocacionales que realice.
3. **Los factores emocionales:** Implicados en las respuestas del individuo hacia su ambiente son importantes, ya que parece, sobre bases puramente intuitivas, que los factores de personalidad y los factores emocionales tienen concomitantes vocacionales.
4. **Los valores del individuo:** se considera que estos valores son importantes en la elección vocacional, ya que podrían influir en la calidad de las selecciones hechas en virtud de los valores inherentes a cada carrera (pp.89-95).

En pocas palabras Ginzberg, Ginsburg, Axelrad y Herma, llegaron a la conclusión de que la elección vocacional es un proceso irreversible que ocurre durante periodos claramente marcados, el cual está caracterizado por una serie de compromisos que el individuo adquiere entre sus deseos y posibilidades. Los principales periodos del proceso se muestran a continuación.

Periodo de Fantasía: (Termina entre los 10 y 12 años) Ginzberg y sus asociados sugieren que el principal rasgo del periodo de fantasía es la naturaleza arbitraria de las elecciones del niño y la carencia de una orientación realística, lo cual es expresado en las preferencias ocupacionales de este periodo.

Periodo Tentativo: (Termina entre los 17 y 18 años) Posteriormente dividido en cuatro etapas.

a).Etapa de los intereses: los individuos comienzan sus consideraciones vocacionales preguntándose a sí mismos en qué están ellos interesados y qué les gustaría hacer.

b). Etapa de las habilidades: Posterior a la etapa de los intereses, el ser humano se da cuenta de la existencia de algunas cosas que pueden realizar más hábilmente que otras, de ese modo templan sus deseos desenfrenados con la noción de las habilidades.

c).Etapa de los Valores: A medida que crecen los seres humanos, reconocen que ciertas actividades tienen más valores extrínsecos e intrínsecos que otras introduciendo este reconocimiento como un tercer elemento de sus deliberaciones vocacionales.

d). Etapa de transición: Es la integración de las etapas de interés, capacidades y valores, con la cual él se dirigirá hacia el ultimo periodo, que es el de la elección realista.

Periodo realista: (termina entre los 19 y 21 años) Este periodo también cuenta con varias etapas descritas a continuación:

a). Etapa de exploración: habiendo alcanzado el punto de integración de sus gustos y rechazos con sus capacidades y de templar estas dos variables con los valores propios y los valores de la sociedad, el joven adulto comienza a idear la forma de implementar las elecciones todavía tentativas. Esta etapa es distinta del periodo tentativo en el que el individuo evalúa las interacciones de su

comportamiento vocacional en un contexto sumamente realista, tal como una vinculación en un trabajo o en una entidad educativa.

b). Etapa de cristalización: está caracterizada por la emergencia de algunos patrones vocacionales basados en los éxitos y los fracasos que el individuo ha experimentado durante la etapa de exploración.

c). Etapa de especificación: surge una vez que se ha completado la cristalización. En esta etapa el individuo escoge una posición o una especialidad profesional. Al llegar a este punto el proceso se ha completado.

1.9.3. Teoría Familiar.

López y Castaño (1983), plantean que:

La familia es el primer agente de socialización del individuo. La categoría profesional de una generación suele ser una continuación de la que obtuvo la generación inmediatamente anterior. El nivel profesional y económico de la familia representa, en principio, el mejor predictor del nivel educativo que conseguirán los hijos y éste constituye, a su vez, la plataforma sobre la que se iniciará el despegue profesional. El nivel educativo alcanzado es el principal factor determinante de las posibilidades ocupacionales. Las decisiones educacionales que se hacen en la escuela tienen, por consiguiente, un valor muchas veces decisivo para el futuro profesional. El sistema de valores generales y, en concreto, los valores del trabajo surgen a través de las experiencias que el joven adquiere en la familia, en su grupo de pares y en contacto con sus profesores. La importancia de la educación en el futuro profesional, se halle o no verificada empíricamente, es una convicción asumida por la conciencia popular. La escuela actúa sobre la decisión vocacional tanto en cuanto al nivel profesional como al campo ocupacional (p.54).

De esta manera el contexto familiar asume un papel preponderante en cuanto a la elección de carrera de los individuos, dado que estos se ven influidos por las expectativas que de ellos se espera, así como de los estereotipos y estímulos con los que han crecido y el apoyo económico y moral que la familia les brinda. En este sentido la familia como principal proveedor de los adolescentes puede marcar la pauta para su elección de carrera en función del apoyo que puedan y quieran brindarle.

1.9.4 Teoría de la decisión vocacional:

La decisión vocacional es solo un tipo particular del comportamiento de la persona. El azar, la necesidad y la libertad son elementos que se barajan cuando se buscan los determinantes de la conducta humana. El punto de vista sociológico hace especial hincapié en la importancia de los determinantes que se hallan fuera del control del individuo. Un grado extremo de la falta de control es sostenido por los defensores de la teoría del azar. La convicción de que el individuo escoge profesión puramente al azar tiene una cierta raigambre popular y ha sido defendida por algunos sociólogos (López y Castaño, 1983, p.45).

Esta teoría sostiene que el sujeto, lejos de escoger una profesión de forma consistente y deliberada, lo hace a partir de una serie de acontecimientos accidentales e imprevistos sobre los que apenas tiene control. En este sentido el hecho de encontrarse en el lugar y momento adecuado tendría mayor importancia que la elaboración de un plan de vida y la decisión de realizarlo hasta el final.

1.9.5 La teoría psicológica.

Esta teoría “tiende a subrayar la importancia de las variables estimulares en la determinación de la conducta humana” (López y Castaño, 1983, p.47). En cuanto a la decisión vocacional, esto significa que habría que conceder una importancia fundamental a los estímulos sociales, concediendo mayor importancia al margen de control de que disponen los individuos a la hora de tomar su decisión vocacional.

1.9.6 La teoría social.

Plantea que la influencia de los determinantes sociales sobre la decisión vocacional podría expresarse de acuerdo con la formulación de que la vocacionalización no es más que una parte del proceso general de socialización, mediante el cual se procede a la asunción por parte del sujeto de los valores culturales predominantes en determinada sociedad. Lipsett nos dice que los cinco niveles sociales que afectan a la decisión vocacional son: la cultura, la subcultura, la comunidad, la escuela y la familia (Lipsett, 1962).

Las presiones sociales son otro tipo de influencias que el adolescente recibe de su familia al intentar elegir su profesión. En ocasiones los padres imponen a sus hijos determinadas opciones profesionales porque consideran que éstos son incapaces de tomar decisiones maduras por sí mismos. Estas presiones (directas o indirectas) suelen consistir en <<aconsejar>> qué elección es la más favorable para ellos, <<orientarles>> hacia qué profesiones no debe elegir hablando desfavorablemente de ellas, etc. (Sánchez, 2010).

1.9.7. Teoría económica.

Los economistas en general y algunos sociólogos conceden especial importancia al factor económico como determinante de la elección profesional.

Los economistas ingleses del siglo XVIII, especialmente Adam Smith, sentaron el principio de la <<ventaja neta>> como principal determinante de la actividad profesional (López y Castaño, 1983).

Esta teoría supone, en esencia, que dada una completa libertad de elección, el individuo se inclina por aquella profesión que le proporciona mayor cantidad de ventajas. La ventaja neta es entendida en su concepción más restringida, como ventaja económica (nivel de salario).

La dinámica laboral se regirá, pues por el <<principio de la oferta y la demanda>>, de modo que la distribución laboral en el mercado ocupacional sería simple función de las ventajas diferenciales que distintas profesiones ofrecen.

La libertad de elección se ve reducida por las dificultades de información (ignorancia de las posibilidades y ventajas de cada profesión y las propias limitaciones económicas del individuo (posibilidad de sufragar los costos y la capacitación de las profesiones más ventajosas). De esta manera se incluyen todos los demás factores que influyen en la decisión y no solo los de índole económico. (López y Castaño, 1983, p.47).

Así la finalidad de este capítulo fue la de dar a conocer algunas de las diversas concepciones de orientación y las funciones que deben ser desarrolladas por la orientación y la tutoría con el fin de ayudar y acompañar a los adolescentes de

secundaria en su vida académica y de forma más específica en la toma de decisiones en cuanto a la continuidad de sus estudios.

Por otra parte, se revisaron también las distintas líneas teóricas respecto a los factores psicosociales por los que pueden verse influidos los adolescentes al momento de la elección de una carrera.

La intención fundamental de revisar los factores psicosociales fue la de conocer y comprender mejor las decisiones de los adolescentes, ya que se debe partir del análisis de estos factores para poder ayudar, informar y acompañar a los adolescentes en su proceso de selección y elección de carrera.

Tutores, orientadores y personal docente que cumple la función de guía y apoyo de sus estudiantes no deben limitarse a ayudar a sus alumnos aplicándoles test de habilidades y actitudes para darles algunas posibilidades de estudios que pueden llevar a cabo; el papel de los tutores y orientadores debería ir más allá de aplicar estas pruebas. Orientadores, tutores y personal docente debe implementar actividades que les permitan a sus estudiantes identificar no solo sus gustos, intereses y capacidades, sino también sus posibilidades y necesidades. Si bien las pruebas de habilidades y actitudes pueden dar una idea de la o las carreras para las cuales el estudiante es apto, también es cierto que el hecho de que el alumno sea capaz de dedicarse a esa profesión no necesariamente significa que tenga las posibilidades económicas de estudiarla, por lo cual puede optar por una carrera que no le sea del todo grata pero que es a la única que se ajusta a su condición económica, y peor aun ¿Qué pasa si el estudiante posee destacadas aptitudes para estudiar una carrera que no le gusta en lo absoluto?. Así como estos ejemplos podemos encontrar múltiples combinaciones de problemáticas para la elección de una carrera o profesión.

Por tal motivo, resulta de suma importancia que el orientador se ayude de estas teorías para que basado en ellas apoye y sea capaz de implementar y llevar a

cabo diversas actividades que le permitan al estudiante no sólo la identificación de sus habilidades, actitudes, aptitudes, necesidades y capacidades; sino también la capacidad de generar soluciones a las problemáticas que puedan encontrar en el proceso de la elección de su carrera. Así, si después de que el chico ha realizado el análisis de las opciones a las que puede aspirar y se da cuenta de que posee las habilidades para estudiar una carrera que despierta su gusto e interés pero a la cual le resultará difícil acceder dadas sus condiciones económicas, el estudiante siempre puede optar por buscar una solución a esta problemática como puede ser el solicitar una beca o desarrollar un trabajo que le permita costear sus estudios u optar por una carrera afín o similar a la que realmente desea pero a la cual si puede tener acceso.

Las alternativas para la continuidad de los estudios de los adolescentes brindadas anteriormente bien podrían ser sugeridas por los orientadores, no obstante es necesario reconocer que en la práctica resulta sumamente difícil que estos proporcionen o busquen una alternativa para cada alumno. Por tal motivo, es importante que se desarrollen dinámicas y estrategias para que sean los alumnos quienes puedan llegar a la, o a las soluciones adecuadas y pertinentes para seguir adelante con la elección y continuidad de sus estudios. De ahí que se hable, de que el papel del orientador y/o tutor debe ser el de guía, facilitador y acompañante de los estudiantes en el proceso de toma de decisiones y elección de carrera de los estudiantes.

Capítulo II La Adolescencia y sus características.



Capítulo II La Adolescencia y sus características.

Un punto importante que debe abordarse es el de la adolescencia ya que, sin duda alguna esta se encuentra presente y forma parte del contexto de los estudiantes de secundaria al momento de elegir la institución educativa a la que desean ingresar; motivo por el cual en el siguiente capítulo se pretende dar respuesta a la interrogante ¿que es la adolescencia?, así como describir las características y el entorno de los adolescentes de tercer grado de secundaria (de 14 a 16 años), además de contextualizar los grupos sociales en los cuales se desenvuelven, motivo por el cual se retomarán algunos conceptos de adolescencia así como algunas características típicas de los y las adolescentes.

2.1 Definiciones de Adolescencia.

“La etimología del término adolescente viene del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adolescere*, que significa crecer. En latín se diferencia perfectamente entre el resultado final del proceso de crecimiento, que es el estado estable de adulto *adultus*, <formado>, <desarrollado>” (Castells y Silber, 2003, p.21).

La adolescencia se inicia con la pubertad, es decir, con la transformación sexual del cuerpo que permite la procreación. Y acertará en fijar este comienzo, ya que los cambios corporales de la pubertad son muy visibles, pero lo que le costará es definir el punto y final de la adolescencia.

“La adolescencia es fundamentalmente la maduración de la personalidad y la búsqueda de la identidad. El joven quiere encontrarse a sí mismo, como sujeto integrante de la comunidad” (Castells y Silber, 2003: 20 y 21). De cómo suceda esta etapa dependerá en gran medida el futuro comportamiento social de la persona.

Uriel y Costa (1998) consideran que, se habla de adolescencia para aludir a ciertos procesos psicológicos del individuo, resultantes del cambio físico y hormonal acontecido. La adolescencia puede definirse como un patrón psicológico desencadenado a partir de la pubertad somática, con ciertos procesos compartidos por la generalidad, que irán particularizándose en función de los accidentes vitales de cada quien. Dentro de estos procesos generales, la adolescencia trabajará con las modificaciones corporales ocurridas con el despertar de las necesidades sexuales y con la reorganización del mundo emocional consecuente con estos cambios.

Correlativamente, aparecen cambios en sus relaciones con los otros y en su pensamiento. Los cambios del desarrollo se inician generalmente antes en la niña que en el varón, lo cual influirá en la relación entre ambos.

Hay un predominio en la tendencia a formar grupos, ya que en esta etapa se constituye un medio necesario donde se recorrerá el camino que lleva de lo familiar a lo extra familiar, de lo infantil a lo adulto.

“La adolescencia es una etapa que entraña el desprendimiento de lo infantil ya conocido, con roles subordinados a los adultos y con necesidades atendidas por los otros, para ingresar al mundo adulto, para el cual aún no se está preparado” (Uriel y Costa, 1998, pp.23 y 24).

La adolescencia puede definirse como una etapa difícil en la vida de las personas, enmarcada por una serie de cambios tanto físicos como psicológicos en la cual se encuentran inmersos los adolescentes.

2.2. Principales características de la Adolescencia.

A continuación revisaremos algunas de las características que poseen los adolescentes con el fin de tratar de comprender la etapa por la que están atravesando.

González (2000) plantea que; “entre los diez y los 20 años, todas las personas del mundo cruzan una línea divisoria entre la infancia y la adultez a nivel psicobiológico, cognitivo, sociocultural y afectivo moral, ya que se producen cambios profundos en los sujetos que se manifiestan en todo lo que hacen” (p.285).

Los niños y niñas dejan de serlo para convertirse en adolescentes. Dichos cambios son tanto físicos, como psicológicos y sociales.

Desde el punto vista físico se observa una gran aceleración del crecimiento pero también cambios de la forma del cuerpo; desde el punto de vista psicológico, una manera diferente de abordar los problemas y entender la realidad y la vida, que va unida a capacidades intelectuales muy superiores y a un gusto por lo abstracto y por el pensamiento; y desde el punto de vista social, el establecimiento de unas relaciones distintas con el grupo de iguales y con los adultos, así como la búsqueda de un lugar propio en la sociedad y de su identidad personal.

2.3. Los cambios físicos característicos de los y las adolescentes.

Parafraseando a González. (2000) puede decirse que, las características de los cambios que se atraviesan en la adolescencia son distintas para hombres y mujeres.

En el caso de las mujeres encontramos que estos cambios son claramente notorios ya que comienza el crecimiento de los pechos, la aparición del vello púbico, el ensanchamiento de las caderas, el mayor crecimiento corporal así como el primer periodo menstrual.

En el caso de los hombres encontramos que los cambios físicos son notorios en el crecimiento de los testículos, el crecimiento del pene, la aparición inicial del vello púbico, la primera eyaculación así como el mayor crecimiento corporal, los

cambios y el engrosamiento del timbre de voz y la aparición del vello facial (González, 2000).

Cabe mencionar que el inicio de la adolescencia puede variar de una persona otra; existen diversos motivos que pueden dar explicación al desfase existente de los cambios de un adolescente a otro, uno de ellos se basa en el sexo, ya que, los cambios corporales específicos aparecen uno o dos años antes en las mujeres que en los hombres; otros factores influyentes son; la herencia genética, la alimentación, el ambiente, el metabolismo, la salud emocional y física del niño (a).

Por otra parte, tenemos que existen cambios que resultan evidentes tanto en mujeres como en hombres como son; el acelerado crecimiento, el vello corporal, el crecimiento de los pechos en el caso de la mujer y del pene en el caso del hombre. Dichos cambios son tan predecibles que cuando existe un retraso o no aparecen, son motivo de alarma y preocupación tanto por parte del adolescente como de su familia.

2.4. Los cambios psicosociales característicos de los y las adolescentes.

Si bien la adolescencia se encuentra sujeta a diferentes cambios fisiológicos. “Es importante mencionar que en general los cambios hormonales no sólo someten al adolescente a enfrentarse a la gama de transformaciones de su cuerpo sino, que también deben enfrentarse a una revolución de emociones” (Fernández, 2006, p.28). Motivo por el cual es necesario conocer cómo enfrentan los adolescentes esta revolución de emociones y cambios psicosociales.

Para entender más a fondo lo anteriormente dicho encontramos que, Schneider (1969) cit. en Castillo, (2001) plantea que, los cambios psicosociales son considerados por muchos observadores como los más importantes, sin embargo estos cambios resultan menos obvios. El niño, en relación con los demás y con la familia, suele pasar de la dependencia a tener una mayor libertad; lo cual suele

ser motivo de preocupación por parte de la familia, ya que suele provocar en los padres el temor de lo que sus hijos puedan o no hacer con dicha libertad (Castillo, 2001).

La autoafirmación es una tendencia que aglutina todo el desarrollo adolescente y *equivale a querer valerse por sí mismo*. El muchacho quiere y debe aprender a valerse por sí mismo sin que sus padres y profesores actúen de parachoques, como hacían cuando era niño. Existe toda una serie de rasgos en el comportamiento del adolescente que no son otra cosa que una expresión hacia fuera de la afirmación interior: la obstinación, el espíritu de independencia total, el afán de contradicción (llevar la contraria por sistema, sobre todo a los padres), el deseo de ser admirado, la búsqueda de la emancipación del hogar, la rebeldía ante las normas establecidas. La tendencia a la autoafirmación, que en sí es algo normal y necesario para el desarrollo de la personalidad naciente, crece desmedidamente y se radicaliza ante actitudes negativas de los mayores: rigidez, incomprensión, autoridad arbitraria... Sin embargo, es conveniente saber que no son infrecuentes los casos reales de adolescentes que aun siendo comprendidos por sus padres seguirán diciendo que son incomprendidos, para autoafirmarse.

La tendencia a autoafirmación en el adolescente va evolucionando con la edad. En un primer momento (12-14 años en chicos; 11-13 años en las chicas) no hay todavía una consciencia de lo que ocurre en sí mismo, e incluso desconoce aún muchas de sus posibilidades.

En un segundo momento (14-17 años en los chicos; 13-16 años en las chicas) ya son plenamente conscientes de tales posibilidades; las fuerzas físicas se afirman en la lucha y en las competiciones deportivas, el adolescente aprovecha todo tipo de situaciones para ponerse a prueba, llegando incluso a buscar el riesgo; descarga su agresividad de forma continua por los medios más diversos.

En un tercer momento (17-22 años en los chicos, 16-21 años en las chicas) normalmente llega una afirmación positiva de sí mismo.

Este cambio espectacular producido en tan reducido espacio de tiempo, está poniendo de manifiesto que el verdadero sentido de la etapa adolescente es la maduración de la autonomía personal. El adolescente, en medio de su desorientación y de sus conflictos, persigue tres objetivos íntimamente relacionados entre sí: la conquista de la madurez entendida como personalidad responsable; el logro de la independencia (pensar, decidir, y actuar con iniciativa personal) y la realización de la mismidad o cualidad de ser un yo mismo, de tener una existencia independiente y personal, de ser, en definitiva, persona” (Schneider, 1969, cit. en Castillo, 2001, pp. 40-58).

El ingreso en el mundo adulto exige una serie de cambios, de maduraciones en todos los niveles del ser que desembocan en actitudes y comportamientos de madurez, entendiéndose esta como el resultado del proceso de mejora o perfeccionamiento intencional de las distintas facultades específicas del hombre.

González. (2000) También nos dice que tal vez el cambio más ligero es el de la identidad que no es otra cosa que el surgimiento del “sentido del yo” que sintetiza prácticamente todos los elementos de la vida, ya que estos cambios de transición han ocupado un espacio debido a que el y la chica que atraviesan la adolescencia como niños saldrán de ella como adultos.

“La búsqueda de la identidad es sin duda una de las metas más importantes que persiguen los adolescentes, ya que esto para ellos significa transformarse en un adulto productivo y feliz” (González, 2000, p.285).

Para los adolescentes dar paso a la construcción de su propia identidad significa edificar su personalidad para lo cual necesita definir quién es, qué es lo que valora y los caminos que desea seguir en su vida.

El adolescente debe sentir una continuidad progresiva entre lo que ha sido durante su infancia y las oportunidades que espera de su futuro, entre lo que especula que es y lo que deduce que los demás ven y esperan de él.

2.5. La Búsqueda del Yo en los Adolescentes.

Parafraseando a Castillo. (2001) podría platearse que: La adolescencia es, ante todo, un período de crecimiento especial que hace posible el paso de la infancia a la edad adulta (adolescente es “el que está creciendo”, en contra posición al adulto que es “el que ha crecido”. Se crece tanto en cantidad como en calidad, ya que no se da únicamente un aumento significativo en la talla y en el peso, sino en capacidades mentales y fuerza física, así como también un cambio en la forma de ser, y una transformación de la personalidad.

La adolescencia es el comienzo de un crecimiento cualitativo, lo cual vale tanto como decir que es un nacimiento de algo en el hombre, y ese algo no es otra cosa que la propia intimidad (Castillo 2001).

El nacimiento de la propia intimidad es generada de una forma lenta y costosa a lo largo de los primeros años de la adolescencia. Al principio puede hablarse de un simple sentimiento del propio “yo”: el adolescente siente y experimenta que lleva algo en sí mismo que no pertenece a nadie, que es suyo. Es un estado emotivo que le sorprende y desconcierta de momento, que le llena de satisfacción fortuita y de inquietud, dicho sentimiento se transformará en algo más consciente y reflexivo: el descubrimiento del propio “yo”, este descubrimiento permite al adolescente conocer por primera vez toda una serie de posibilidades personales que ignoraba. Ello permitirá, a su vez, el desarrollo de una tendencia que, por ser exigencia interior de la vida, es en cierto modo común a todos los seres vivos: *la afirmación del yo, la autoafirmación de la personalidad.*

Para reafirmar lo dicho anteriormente respecto de la intimidad de los y las adolescentes es importante resaltar que según Silvestre. (1996) “el proceso de la elaboración de la identidad, que se precisa y reafirma en la adolescencia, engloba muchos aspectos, como la autoimagen, el auto concepto y la autoestima” (p.22).

De la autoimagen se puede decir que es la que aparece en un primer momento en la adolescencia debido a que tanto el chico como la chica deben reaprender a vivir con los cambios generados en su cuerpo de tal forma que puedan asimilarlos con los demás cambios como los psicosociales.

En cuanto al auto concepto, se puede decir que este no es otra cosa que el “yo-conocido que posee cada persona”; es decir la construcción mental de cómo se percibe el ser humano a sí mismo. El autoconcepto tiene implícito las valoraciones de las características importantes para la persona, “estas características van desde la apariencia física hasta las habilidades observadas para su desempeño sexual, pasando desde luego por capacidades de suma importancia como lo son las sociales e intelectuales etc.” (Silvestre, 1996, p.22)

En cuanto al autoestima podemos decir que según Bonet (1977), es un conjunto de actitudes que dependen de las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter (Bonet, 1977).

Por su parte Fernández. (2006) define la Autoestima como; “la evaluación global del valor que cada individuo tiene de si mismo” (pp.46 y 47), es decir, el grado de satisfacción personal. Este valor que nos damos a nosotros mismos está de acuerdo con la manera en que nos percibimos, la forma en que pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta en general como seres humanos. Implica tener confianza en nuestra capacidad de compartir afecto sin distinciones, estar dispuestos a ser amados por nuestras virtudes, disposición y comprensión de las diferencias de los demás, sin dejar de lado nuestra singularidad.

Sin duda alguna la autoestima juega un papel fundamental en la adolescencia y tiene que ser tomada en cuenta en la vida de las y los estudiantes de secundaria,

ya que muchas de las decisiones buenas o malas, que estos tomen se encuentran íntimamente ligadas al nivel de autoestima con el que cuentan.

2.6. Adolescencia temprana.

Parafraseando a Bloos. (1998) podemos decir que la etapa entre los 14-15 años, los valores, las reglas así como las leyes morales adquieren una independencia notable de la autoridad paternal, es decir se comienza a protestar, a tratar de romper con todos los convencionalismos, con las costumbres más cotidianas, con los gustos y aficiones que comparte con sus padres. Ahora participa más activamente en las relaciones con sus pares, ya que busca una realimentación de quienes socialmente lo aceptan tal como es. Las relaciones de amistad son muy superficiales todavía, además se inicia el despertar de su sexualidad (Bloos, 1998).

Esta etapa además se caracteriza por no saber qué es lo que busca, ni cómo o donde encontrarlo; tampoco sabe quién es, por lo que lógicamente pierde el control de sus emociones muy fácilmente, tiene un sentimiento de ambivalencia puesto que necesita alejarse de sus padres y al mismo tiempo demanda su afecto. En éste todavía no existe el despliegue de la capacidad hipotética-deductiva, por lo que vive en el presente solamente y por lo tanto no existe un concepto operativo de futuro.

En esta etapa el y la joven se dirigen hacia el “amigo(a)”; de hecho el amigo(a) adquiere una importancia y significación de la que antes carecía, tanto para el muchacho como para la muchacha.

2.7. Adolescencia media.

El curso de la adolescencia propiamente tal, o también conocida como adolescencia media, según Bloos (1980) “es la finalidad inminente y cambios decisivos; en comparación con las fases anteriores, la vida emocional es más intensa, más profunda y con mayores horizontes” (pp132 y133).

El hallazgo de un objeto heterosexual se hace posible por el abandono de la posición bisexual y narcisista. El adolescente se desprende por fin de los objetos infantiles de amor, lo que había tratado de hacer muchas veces, al mismo tiempo esta separación o rompimiento abre nuevos horizontes, nuevas esperanzas y también nuevos miedos. Surgen nuevamente los deseos edípicos, así como sus conflictos

Esta etapa queda comprendida entre los (15-18 años de edad) y es en donde el adolescente empieza a considerarse igual que los adultos, a juzgarlos, comienza a pensar en el futuro, sueña con cambiar al mundo y la sociedad siendo capaz de analizar su pensamiento y construir teorías.

La mayoría de los adolescentes en esta fase, según Carmen Merino (1998) “necesitan todavía de límites a su comportamiento, de normas claras, que les digan hasta dónde pueden llegar o les inviten a controlarlos” (p.45).

De esta forma la adolescencia media se caracteriza por: una participación más intensa en la vida de los grupos, se da una elaboración de autoconcepto; así como la feminidad/ masculinidad, el desarrollo del pensamiento abstracto, el debilitamiento progresivo del egocentrismo, búsqueda de la heterosexualidad, una elección de valores, así como la jerarquización de los mismos, el cambio de la perspectiva de tiempo donde el futuro se convierte en una preocupación fundamental, y la preferencia de un destino ocupacional y se vislumbra la delineación de un proyecto o plan de vida.

Es en esta etapa en donde podemos ubicar a los destinatarios de nuestra propuesta ya que como se menciona se encuentran entre los 14 y 16 años, y donde es conveniente trabajar aprovechando el interés por el futuro que muestran los (as) adolescentes ávidos de saber qué pueden hacer de su futuro.

2.8. La familia del Adolescente.

El núcleo familiar es algo que siempre está presente a lo largo de nuestras vidas; no obstante la preocupación y el interés que la familia muestra en nosotros se

hace más evidente durante la adolescencia. Castells y Silber (2003) plantean que, “a los padres la etapa que más les preocupa atravesar con sus hijos es la adolescencia, ya que los problemas que surgen durante ella parecen tener una mayor importancia que los surgidos en la infancia” (p.70), debido a que suelen ser de mayor riesgo y peligro con un potencial de desastre mucho más elevado.

Dichos autores plantean también, que suele existir una disparidad entre padres e hijos, ya que no coinciden en gustos e intereses, debido a que mientras los padres pueden mostrarse preocupados por el futuro académico y laboral de sus hijos a estos últimos lo que más suele preocuparles es el aquí y el ahora.

Por tal motivo los padres se encuentran mentalizados y dan por hecho que la adolescencia de sus hijos será un tiempo de tormenta y estrés, dan por hecho que será así y que nada ni nadie podrá cambiarlo.

Ciertamente, los años de la más tierna infancia hasta el inicio de la pubertad suelen ser en general muy tranquilos y hasta esta etapa la familia ha sido el centro del mundo del niño, así como su principal fuente de soporte emocional. El padre creía que conocía bien a su hijo debido a que cuando éste es pequeño suele admirar e imitar a su padre; el pequeño es un espejo en el cual el padre se ve totalmente reflejado, los pensamientos y emociones de su hijo le resultan totalmente transparentes, por tal motivo el padre se muestra plenamente convencido de que el niño es parte de sí mismo y considera que se encuentra íntimamente unido a él para después, de golpe, darse cuenta de que; “no se encuentra preparado para la súbita metamorfosis que ha transformado a su preciosa criatura en un extraño en su vida, que monopoliza el baño, el teléfono y la conversación”. (Castells y Silber, 2003, pp. 71 y 72).

A los padres frecuentemente les cuesta asimilar que su hijo ya no es un niño pequeño, que si antes aceptaba sin ninguna crítica lo que se le decía, ahora quiere manifestar sus opiniones, y les cuesta entender que, aunque les pese la idea de

que su autoridad pueda verse en entredicho, es necesario que el adolescente elabore un análisis que le permita emitir sus propios juicios a veces disparatados y en otras ocasiones muy razonables.

Dentro de los cambios del adolescente se encuentra el hecho de que este pueda mostrar cierto rechazo hacia sus padres, e incluso revestirse con determinado grado de violencia; no obstante debe quedar claro que dicho rechazo no es otra cosa que una forma de buscar su autonomía, por lo cual tiene un carácter netamente defensivo; ya que el adolescente busca huir de unos padres que puedan atraparlo en situaciones infantilizadas. “El miedo que muestran los adolescentes hacia conductas infantiles está fundamentado, ya que con frecuencia los padres buscan que su hijo siga siendo un niño, y no desean que crezca”. (Castells y Silber, 2003, p.72).

Durante la adolescencia es muy común que se generen puntos de fricción entre padres e hijos, dichas fricciones son generadas debido a que una de las particularidades de los adolescentes es que suelen reclamar vigorosamente su autonomía e individualidad, y a pesar de ser sumamente dependiente del núcleo familiar tiende a actuar y a pasar con gran facilidad a un sentimiento de omnipotencia y ansias de exteriorizar sus propios conflictos, trayendo como resultados negativos brotes de cólera, violencia, fugas repentinas del hogar, y conductas de riesgo como la drogadicción, manifestando así su oposición a todo lo que implique autoridad. No es raro el surgimiento de los puntos de fricción mencionados anteriormente, entre los cuales se destacan: 1. El sistema de valores (ideológicos, políticos, sociales, etc.); 2. El porvenir profesional, cuando el padre se empeña en que exista una continuidad laboral en la empresa familiar y el hijo opta por una futura actividad totalmente opuesta; 3. Las amistades del hijo, que a menudo desagradan extraordinariamente a los padres y casi nunca las ven adecuadas. Sin embargo, es importante hacer notar que los estudios del comportamiento electoral de las poblaciones demuestran que los adultos jóvenes en su mayoría votan de acuerdo a las ideas políticas que imperan en el hogar, y que el proceso culmina con la similitud en la vida espiritual e ideológica de padres e hijos (Castells y Silber, 2003, pp. 71-81).

Otro motivo de discusión entre padres e hijos tiene que ver con el horario de regreso a casa, especialmente el nocturno; y la discusión de las labores que los hijos deben realizar en el hogar, así como el tiempo que deben dedicar a sus estudios; por último tenemos el dinero que los padres destinan al gasto de sus hijos el cual generalmente resulta insuficiente para los adolescentes.

Es importante mencionar que en el periodo en que los adolescentes han de ganar una mayor independencia es también en el que los padres suelen imponer una mayor disciplina que llega a ser incluso indiscriminada.

Desafortunadamente no es raro que algunos padres se muestren tensos y adopten actitudes de invasión en la vida e intimidad de sus hijos a tal grado que llegan a revisar sus llamadas telefónicas y correspondencia, además de atacar ferozmente el más mínimo intento de independencia y autonomía de sus hijos. Motivo por el cual los padres suelen encarar la adolescencia de sus hijos como un periodo de lucha y enfrentamientos, de los cuales han de salir vencedores a toda costa.

Ante esta situación la reorganización sobre una nueva base de las relaciones con los progenitores constituye uno de los acontecimientos que marcan la adolescencia. Ha llegado el momento de que padres e hijos se sienten a dialogar con voluntad de mejorar la convivencia familiar.

El propio adolescente cuestiona la personalidad de sus padres y tiene que remodelar las imágenes parentales. Es normal y natural que el adolescente y su familia estén en conflicto.

La violencia de la rebelión es a menudo una medida de presión necesaria para vencer los lazos que unen al adolescente a los padres, más que el inicio de su hostilidad frente a ellos.

El adolescente debe convencer no sólo a sus padres, sino también a sí mismo, de que no tiene necesidad de ellos, de que él mismo y sus padres son diferentes, de que ya no existe el lazo que les unía en la infancia. En la evolución de este cambio en las relaciones paterno-filiales intervienen los distintos aspectos del proceso de la adolescencia: transformación corporal puberal; acceso a la madurez sexual; rechazo a aceptar la imagen del niño que proponían antes sus padres; y búsqueda

identificadora a través del grupo de amigos. De esta forma el adolescente puede tener la necesidad de despreciar a sus padres, pero no desea destruirlos como modelos.

Así la fase de ambivalencia que sufre el adolescente de amor y odio al mismo tiempo respecto a sus padres, no suprime totalmente el apego que siente hacia ellos: únicamente transforma la naturaleza de sus vínculos, y una vez que el adolescente ha conseguido su autonomía volverá a ellos; dado que, la estima que tiene de sí mismo está estrechamente ligada a la que tiene de sus padres.

El adolescente debe superar la imagen de los padres omnipotentes y perfectos que tenía en su infancia; pero siempre tiene la necesidad de un padre con el que pueda identificarse y que le servirá de modelo para su vida de adulto, y de una madre en la que busca afecto y admiración.

El adolescente debe afrontar una alternativa paradójica ya que, por un lado debe romper con sus padres para descubrir su identificación de adulto; pero, por otro, no puede encontrar los fundamentos de su identidad más que a través de su inscripción en la biografía familiar.

La adolescencia es un período de transición especialmente crítico e intenso en el ciclo vital familiar, marcado por la inestabilidad y el desequilibrio, tanto en cada uno de sus miembros como en toda la familia, ya que todos están sometidos a impactos de crecimiento y desarrollo. El adolescente en su tarea de descubrir nuevas direcciones y formas de vida, desafía y cuestiona el orden familiar preestablecido. En su íntima contradicción de independencia/dependencia, el joven puede crear una inestabilidad y tensión en las relaciones familiares, lo que a menudo resulta en conflictos intensos. Sin embargo, hay que estar advertidos de que cierto grado de conflicto entre las generaciones es frecuente y necesario para permitir el cambio y promover el crecimiento individual y familiar; así mismo es comprensible que el proceso familiar se desarrolle a través de la renegociación de

las relaciones entre padres e hijos, con las consiguientes modificaciones de los papeles y las reglas de funcionamiento de la estructura familiar.

Por su parte, los padres deben enfrentarse a una serie de tareas que se les presentan, por ejemplo pasar de una relación padre-hijo a una relación adulto-adulto. Con la llegada de la adolescencia todo es distinto. La madre por ejemplo que tiene una gran proximidad con su hijo sexualmente inmaduro, suele sentir angustia cuando él alcanza la pubertad y la maduración sexual. El padre, por su parte, ya no sienta a su hija sobre sus piernas con la espontaneidad de antes.

Por otro lado, con el pasar del tiempo los padres se ven obligados a renunciar, al menos en parte, al ideal proyectado sobre su hijo, y del que éste busca separarse. Los proyectos familiares de antaño que muchas veces han sido elaborados en común por padres e hijos, son ahora cuestionados por el hijo adolescente, y los padres deben, ¡aunque les pese! Adecuarlos a las nuevas exigencias.

La pérdida de estos ideales que habían proyectado, obliga a los padres a elaborar un trabajo de duelo, un proceso de luto por lo que se ha ido y ya no volverá.

La familia y en especial los padres constituyen el principal apoyo para sus hijos. Así la adolescencia debe ser vista como un momento en la etapa evolutiva de la familia; una etapa de cambios y crisis, pero también de crecimiento tanto para los hijos como para los padres y la familia al completo como una unidad.

2.9. La Amistad en la Adolescencia.

Según Fernández. (2006) “las amistades son otro tema de preocupación para los adolescentes, ya que en esta etapa las relaciones adquieren un gran significado e importancia, debido a que son completamente nuevas y los ayudan a definir quienes son” (p.29).

El apoyo o los sentimientos desagradables que brinden los amigos pueden experimentarse con gran intensidad. A los adolescentes les interesa ser reconocidos y apreciados, y así ser incluidos en un grupo.

Por otra parte Castells y Silber (2003) nos dicen que “desde que los jóvenes dejan la niñez y llegan a la adolescencia surge en ellos la necesidad de compartir sus emociones con otras personas importantes, lo cual desemboca en el establecimiento de una relación particularmente cercana con un miembro del grupo de iguales que tenga la misma edad y sea del mismo sexo” (p.99). Por primera vez el niño, que acaba de entrar en la adolescencia, experimenta sensibilidad hacia lo que importa a otra persona, lo que suelen llamar –un amigo especial- ¡amigo íntimo!- escogido y extraído del grupo más amplio de personas del mismo sexo. Es evidente que estas intensas amistades desempeñan una función primordial en el desarrollo de la intimidad emocional de la persona.

Por lo general, la amistad se define como una relación entre personas unidas por un objetivo común. Pero si descendemos al terreno concreto de la adolescencia, podríamos definir la amistad como la relación simpática entre dos jóvenes sin que ninguno de ellos represente forma alguna de autoridad, es decir, tienen que ser necesariamente iguales. Por esta razón, difícil lo tienen los padres o maestros, cuando quieren acceder al estamento de la amistad con los hijos o los alumnos.

Los adolescentes buscan la identificación con un ser semejante a él, que conozca y comparta los mismos problemas, las mismas dudas, las mismas angustias, las mismas rebeldías, los mismos entusiasmos, la posibilidad de encontrarse en él o ella en ella, y de compartir con este igual sentimientos demasiado pesados para soportarlos uno solo. Los adolescentes conceden un especial énfasis a la lealtad y a la intimidad sobre todas las cosas, siendo para ellos las cualidades esenciales de la amistad.

La influencia más significativa sobre la formación de amistad consiste en la “creencia” de que el otro es semejante a uno mismo. Esto es más importante que el hecho de que el otro, “en realidad”, sea o no semejante. Asimismo, los jóvenes eligen como amigos a quienes poseen características consideradas como deseables desde el punto de vista de los valores que privan en el grupo.

En la etapa adolescente, el amigo desempeña el crucial papel de sostén del YO. Mejor dicho: es otro YO, un YO idealizado muchas veces y que devuelve al chico una imagen tranquilizadora de sí mismo. En esto se basa la importancia de la relación amistosa de los adolescentes, y de ahí proviene también el desorden cuando se rompe. Se ve, pues, que en la génesis de la amistad juvenil hay cierto toque de narcicismo, ya que en muchos aspectos la relación con el compañero es una relación como un espejo. En el fondo se trata de un apoyo mutuo entre amigos, y por tal motivo la amistad juvenil ha sido llamada una soledad a dos. Esta proyección que surge en la amistad de los adolescentes cambiará a partir del momento en que el adolescente tome conciencia de lo que es en realidad y de lo que quiere ser, y se afirma de una manera cada vez más personal; es decir que a partir del momento en que deja de identificarse con otro para no identificarse más que consigo mismo, sus relaciones de amistad van a ser más estables: el amigo será visto tal como es con sus virtudes y sus defectos, y se le querrá por lo que es en realidad, y no por los sentimientos y emociones que empezó proyectando en su amigo, con lo cual su relación amistosa se hará más serena, madura y por lo tanto más duradera.

2.10. La Importancia del grupo en la Adolescencia.

Fernández. (2006) afirma que; “para los adolescentes establecer y mantener una red social como lo es el grupo, es de suma importancia para ellos, ya que les brinda seguridad y los reafirma sobre lo que son y dónde están” (p.29).

Del mismo modo que en las relaciones de amistad, el adolescente busca en el grupo una razón de ser del YO, una imagen que le de seguridad, que tranquilice su inquietud interior y le devuelva el sentimiento de su valor. Cuanto más débil e indefenso se sienta, tanto más buscará a los otros e intentará identificarse con ellos, incluso a costa de dimitir (declinar/renunciar) a las propias características diferenciales de su personalidad, descargándose de sí mismo, de alguna manera, en el grupo y queriendo fundirse en éste. El grupo va a permitir al adolescente afirmarse con toda seguridad. En medio de seres que piensan y sienten como él, sabe que puede olvidarse de sus actitudes defensivas, expresarse libremente sin temor a no ser comprendido o tropezar con la sonrisa irónica y de superioridad del adulto. En el grupo no se siente en falta, ni se ve como un estúpido, en el grupo se le toma en serio y encuentra un ideal y unos valores a la medida de sus aspiraciones.

Curiosamente por diferentes y opuestos que puedan ser los objetivos perseguidos, existen valores comunes a todos los grupos, comprendida la banda delincuente: valor, lealtad hacia los compañeros, olvido de sí mismo, fidelidad a la palabra dada, etc. En el fondo, para lo mejor o lo peor, el grupo incita al adolescente a una continua superación de sí mismo (Castells y Silber, 2003, pp.105-107).

El chico encuentra en el grupo las condiciones óptimas para poner a prueba sus posibilidades de apurar sus límites, de vencer sin cesar nuevos obstáculos, y para probarse y mostrar al mundo (siendo el mundo, en general, los padres) que es digno de ser considerado como un adulto. De ahí proviene su gusto por el riesgo, su loca temeridad, tanto más loca, a menudo, cuanto menos seguro de sí mismo.

Entre los componentes del grupo, los adolescentes tienen la impresión de comportarse y vivir como adultos, y de dar vida a una microsociedad a la que ellos han dado forma. Se dice que el grupo da al joven la posibilidad de pasar por adulto, cuando en realidad no es nada fácil serlo.

Apoyándose los unos a los otros, todos iguales, se sienten fuertes e independientes; no hay nada que no puedan hacer en grupo, mientras que solos se pueden sentir desgraciados frente al mundo auténtico de los adultos. Ésta es la función del grupo para la formación y la sociabilización de la persona. De esta manera, el grupo puede ser a la vez una solución –momentánea, claro está- para los conflictos del adolescente, y una preparación notable para la condición del hombre, en la medida en que no se desvíe hacia actividades antisociales (<<bandas y vandalismo>> <<tribus urbanas>>), en la medida también en que la

propia dinámica de grupo no llegue a impedir la afirmación personal de sus integrantes.

Aquí reside el peligro potencial del grupo: lo que al principio podía ser <<la solución de grupo>> que ofreció al adolescente un ideal del Yo y un marco de seguridad permitiéndole avanzar en la maduración de su personalidad, a la larga puede entorpecer su salida de este limitado contexto social. En vez de ser el trampolín de donde el joven se lanza a la vida, se convierte entonces en su refugio y el medio para huir de sus responsabilidades.

La sumisión al ideal colectivo implica la renuncia a toda una parte de sí mismo, a veces a toda reflexión personal. La mayoría de nosotros conocemos a estos individuos que no se sienten existir más que en el grupo y por el grupo, incapaces de tener una actuación autónoma, presas propicias para cualquier ideología, a menudo totalitaria. El riesgo es tanto mayor cuando el poder de atracción del grupo es más fuerte, y más maleable la personalidad de sus miembros, pudiendo mantener al joven en un estado de inmadurez, e impedirle acceder a una plena autonomía.

En un momento dado, el adolescente tiene que saber tomar sus distancias. Esto no significa que deba abandonar toda actividad de grupo, sino solamente que el grupo ha dejado de ser su único punto de referencia.

En conclusión los grupos son, por naturaleza pasajeros, y es normal que en un momento dado el adolescente se salga del grupo para comprometerse en relaciones personales, como el noviazgo.

2.11. La escuela en la adolescencia.

La escuela es el ámbito donde más se desarrollan los papeles sociales del adolescente. “Se ponen a prueba logros, habilidades y capacidades; se establece una jerarquía social. La competencia es un elemento básico para casi todas las

actividades de la escuela” (Fernández, 2006, p.29); así los individuos experimentan un grado de presión para cubrir las expectativas de éxito y cumplimiento de demandas.

Por su parte Sánchez. (2009) plantea que además de un certero refugio con sus pares, la escuela significa para los jóvenes un sitio de frecuente desencuentro con los adultos.

La escuela es vista por los adolescentes como el lugar, en el cual se pueden mantener apartados de sus padres y que al mismo tiempo les proporciona los medios necesarios para conocer e interactuar con sus pares; es el espacio que les permite identificarse con otras personas con quienes puedan compartir sus gustos, intereses, temores, ideales y necesidades, sin sentirse directamente observados y cuestionados por los adultos.

Ante esta forma tan particular en que los adolescentes ven a la escuela es preciso aclarar que la escuela debería implicar más que un espacio para socializar y entablar vínculos afectivos de amistad e incluso amorosos, un espacio para crecer como personas y que le brindará los medios suficientes para su desarrollo integral.

Es necesario que la escuela en su papel de formadora, logre captar la atención de sus estudiantes para poder acompañarlos en su proceso de formación brindándole, como ya se mencionó anteriormente, los medios y las herramientas para que se forme física, intelectual y porque no decirlo emocionalmente.

En esta etapa los adolescentes pueden mostrarse inconstantes e inestables respecto a su forma de actuar, vestir y pensar, lo que un día les parecía fascinante al otro puede resultarles tedioso o aburrido. Estas grandes transformaciones en sus gustos e intereses se deben a que los y las adolescentes se encuentran experimentando cambios que los hacen sentirse desubicados, fuera de contexto, tiempo y lugar, por tal motivo buscan encontrarse a sí mismos

mediante la experimentación de múltiples cosas, desde cambiar su peinado y forma de vestir, sus gustos musicales, hasta cambiar sus ideas y pensamientos respecto a determinados valores, cambian o abandonan su concepción religiosa, etc. Todas estas transformaciones forman parte importante de la búsqueda del YO de los adolescentes, comienzan la búsqueda de su identidad, se preguntan ¿Quién soy en realidad? ¿Qué hago aquí? ¿Por qué ya no disfruto las cosas de la misma manera? Y buscan su propio espacio y autonomía, buscan demostrarse a sí mismos y a sus padres que ya no son los niños chiquitos que dependían de sus padres para todo, y que pueden ser seres independientes y libres para ejercer sus propias acciones.

En el otro lado de la adolescencia encontramos a los padres de estos chicos y chicas, padres que en muchas ocasiones no están preparados para acompañar a sus hijos en esta etapa tan difícil y significativa en la vida.

Lo anteriormente expresado en ningún momento pretende generalizar la forma en como viven y afrontan los padres de familia la adolescencia de sus hijos; no obstante este tipo de enfrentamientos entre padres e hijos desafortunadamente suele ser común en esta etapa de la vida.

Ante esta situación los padres de familia deben tomar conciencia de la importancia que posee esta etapa de la vida; deben comprender que este es un proceso sumamente difícil no solo para sus hijos sino para toda la familia, y que lo mejor que pueden hacer es aprender a estar presentes en la vida de sus hijos de forma constante para guiarlos, apoyarlos y acompañarlos en su adolescencia; no obstante también debe quedarles claro que el estar presentes en la vida de sus hijos no significa que se entrometan en ella y menos aun que no respeten su intimidad e individualidad.

Es preciso que los padres logren identificar un justo medio en cuanto a los aspectos de la vida de sus hijos en la que deben participar y en qué punto o momento es preciso dejar que los adolescentes tomen sus propias decisiones.

La escuela es otro de los entornos donde se vive la adolescencia de los y las chicas y es en este lugar en donde se les pide a los adolescentes que tomen una serie de decisiones entre las cuales destaca la continuidad de sus estudios. Ante esta situación y debido a la etapa de cambios que están viviendo los adolescentes el papel de la escuela así como el de los orientadores, docentes y directivos debe ser de guía y facilitadora de la información que requieran los estudiantes para su toma de decisiones impulsándolos y acompañándolos en este difícil proceso.

En el siguiente capítulo hablaremos del plan de vida, herramienta que puede posibilitarle a los adolescentes una guía importante para plantearse metas y objetivos respecto a la continuidad de sus estudios.



Capítulo III El Plan de vida.



Capítulo III El Plan de vida.

El plan o proyecto de vida, ¿Cuál es su importancia? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Qué pasa si no lo realizo? Dar respuesta a estas interrogantes es fundamental para el desarrollo del presente capítulo, debido a que no se puede dar paso al como se debe elaborar un proyecto de vida sin responder primero al por qué, es necesario elaborarlo, y cuáles son las implicaciones y beneficios que nos puede proporcionar el llevarlo a cabo.

“La vida no se le da al hombre como algo definitivamente hecho, sino como algo por hacer, como un <<quehacer>>” (Ortega y Gasset, 1932 citados en Castillo, 2000, p.12). Por eso cada hombre tiene que encontrar una buena respuesta para una pregunta muy personal y concreta: ¿Qué voy a hacer con mi vida?. Y así mismo esta pregunta nos lleva a otra: ¿Qué voy a ser en la vida?

¿Cual es su importancia? “La vida individual que el ser humano tiene que hacer no puede ser una vida cualquiera. Debe ser una vida interesante, que valga la pena ser vivida” (Castillo, 2000, p.13). Pero no se podrá lograr ese objetivo sin una autoexigencia permanente, sin dar cada vez más de sí mismo, sin ser mejor, sin ser lo que se debe ser en la vida de acuerdo con los talentos recibidos. ¿Cuáles son sus beneficios? Todo propósito de una obra bien hecha se convierte así en un estímulo para la superación personal.

¿Qué pasa si no lo realizo? Quienes se lamentan del esfuerzo y del riesgo que supone hacer la propia vida, desde el nacimiento hasta la muerte, suelen preguntarse también por qué esto tiene que ser así. ¿Por qué la vida se nos presenta como una realidad abierta, como algo siempre por hacer? ¿No sería preferible caminar por senderos transitados, en vez de tener que abrir camino al andar?

Indudablemente esto último sería mucho más cómodo y seguro, pero no tendría ningún interés para el ser humano. Significaría adoptar el modo de vida de un animal.

El animal ni sabe que vive ni tiene vida individual; se limita a reproducir la vida de la especie; por lo tanto el animal no necesita buscar soluciones para sus problemas; la conducta a seguir en cada momento le viene dictada por la Naturaleza. Su vida es necesariamente así, no puede elegir entre diferentes vidas posibles.

El hombre, en cambio, sabe que vive y, además, tiene vida individual. Por su condición de “ser libre” no está hecho del todo. Esto último supone una tarea: la de hacer su vida mientras se hace a sí mismo. A diferencia del animal “el hombre puede elegir el tipo de vida que quiere seguir entre muchas vidas posibles, así como el modo de realizarla” (Castillo, 2000, p.13).

Ahora bien el ser humano sabe que desde su nacimiento tiene una vida y que tiene que vivirla, pero en muchas ocasiones el hombre también se enfrenta a la pregunta de ¿cómo vivir su vida? ¿Qué cosas o elementos llenan o llenarán su vida? Como respuesta a estas dos interrogantes Martí. (1993) plantea que:

La vida que corresponde y conviene al hombre por su condición de persona, es abierta y argumental ya que una vida no la forman un conjunto de hechos aislados, inconexos, simplemente yuxtapuestos; estos son a lo sumo incidentes que hay que tener en cuenta, pero una vida es definida sobre todo por el sentido que la vertebrar: sólo en razón de un determinado fin adquieren significado los sucesos que pueblan nuestra existencia (pp.70 y 71).

Así los elementos que conformarán la vida del ser humano serán los que le den sentido a su vida, si bien es cierto que los hechos y acontecimientos que se le puedan presentar en el día a día pueden generar cambios, también es cierto que del cómo enfrente el ser humano esos sucesos y el rumbo que les de a los mismos dependerá el cómo dirigirá su vida, para lo cual es indispensable que el ser humano se plantee metas y objetivos específicos que puedan marcar el rumbo

que deberá seguir para que los imprevistos o problemáticas que se le presenten no alteren su rumbo. Si el ser humano no se planteara dichas metas, rumbos y objetivos se dejaría arrastrar por la corriente, por las circunstancias, problemas y adversidades; en cambio una persona que se ha trazado un objetivo específico sabrá a dónde tiene que llegar y nadará contra la corriente si es preciso para llegar al lugar al que se ha propuesto.

“El ser humano debe tomar conciencia de que definir un plan de vida, es insustituible en la tarea de vivir la vida” (Martí, 1993, pp.70 y 71)” ya que nadie lo realizará por el, y de darse el caso, la vida y personalidad de los seres humanos quedaría malograda.

El argumento para plantearse un plan de vida, es un haz, de trayectorias desde el nacimiento hasta la muerte. Esta línea tiene un trazado continuo, sin interrupción, pero articulado. Por lo pronto en edades; de modo relativamente paralelo, en fases de la vida. Los estudios, la profesión, el matrimonio, etcétera, han solido ir escalonando las etapas vitales (Marías, 1994, p.261).

Dichas etapas tienen personalidad propia, pero no son realidades independientes; son capítulos sucesivos integrados en una misma historia.

Aclara Marías (1994) que; “en todas las fases de la vida aparecen nuevas trayectorias que suceden y sustituyen a las anteriores, porque la vida es siempre nueva, es perpetua innovación” (p.269). Las sucesivas trayectorias no quedan aisladas, sino que se insertan en la biografía total o proyecto principal de una vida, que es la que le da sentido. Este proyecto, por otra parte, no cambia con el cambio de cada trayectoria particular y concreta.

Ahora bien otro punto que debe ser abordado es el que tiene que ver con las problemáticas que tiene el hombre para construir su vida.

García. (1987) afirma que:

El hecho de que el hombre tenga que hacer su vida convierte a la vida en algo esencialmente problemático que hay que intentar resolver. El filósofo se refiere a tres problemáticas mostradas a continuación.

La vida es problemática en primer lugar, en cuanto a su duración. Puede cesar antes de lo que esperamos, en cualquier momento. Y necesitamos hacer algo para que eso no ocurra, empezando por conseguir el sustento.

También queremos que la vida perdure después de la muerte. El primer problema que tiene que afrontar el hombre se encuentra expresado en la pregunta ¿será mi vida perdurable?

La vida es problemática en segundo lugar, en cuanto a su forma o contenido. Cada persona aspira a una determinada forma de vida que prefiere a todas las demás. Pero esta aspiración plantea un segundo problema: ¿podré o no podré conseguirla?

La vida es problemática, en tercer lugar, en cuanto a su individualidad. Necesitamos una vida personal, porque lo que más amamos en nuestra propia vida es la personalidad, el sello de individualidad, que tiene cada una de nuestras vidas. Esta pretensión suscita un tercer problema: ¿tendré una vida individual o seré un ente gregario, la copia de la vida específica del ser humano en general? (pp.219-223)

Según Castillo (2000) “en la medida que se progresa en la resolución de los problemas anteriormente mencionados de la propia vida, será también la medida en que se tracen adecuadamente las sucesivas trayectorias vitales, en que el ser humano va consiguiendo su realización personal” (p.15). En el intento permanente de realizar su vida, el hombre se va realizando a sí mismo.

Hacerse o realizarse a sí mismo día a día significa mejorar, perfeccionarse como persona. Este es el destino del hombre: humanizarse, desarrollando al máximo sus facultades.

En este sentido Zubiri. (1951) cit. en: Castillo. (2000) afirma que; “el quehacer de construir la personalidad es lo que caracteriza y define la vida humana en cuanto humana el hombre existe ya como persona en el sentido de ser un ente cuya

entidad consiste en tener que realizarse como persona, tener que elaborar su personalidad en la vida” (p.15).

Para que el hombre pueda realizar su vida, antes debe proyectarla en función de sus expectativas y anhelos. Realizar es pasar del proyecto a la realidad, hacer lo que estaba previsto en el proyecto. Una persona se realiza cumpliendo el proyecto de su existencia. El proyecto de existencia contenido en el fin personal debe ser desglosado, por parte de cada persona, en proyectos más concretos relacionados con el amor, la cultura y el trabajo.

La realización del propio ser implica una doble tarea: la de proyectarlo, primero, y la de realizarlo después. “El ser humano tiene que hacer su vida y hacer el programa de su vida. Las dos cosas. El ser humano es el ejecutante de la orquesta al mismo tiempo que es el compositor” (García, 1978, p. 219).

Asimismo es importante señalar la importancia que tiene el que se de el cumplimiento de los proyectos vitales para la realización de una persona; “a los individuos les será mucho más fácil conseguir la forma de vida que han elegido, si desde el principio se programa la vida en esa dirección” (Castillo, 2000, p.16). Si esto se lleva a cabo se podrán poner todos los medios al servicio del objetivo en el que se está interesado (tiempo, estudio, lecturas, viajes etc.).

La continuidad que da seguir un proyecto es un factor de eficacia. Decía Eugenio De Ors que la invención y el descubrimiento son la recompensa del estudio continuado.

En esta misma idea se encuentra Martí (1992) ya que sostiene que; “al igual que una novela, la vida del hombre debe tener un argumento mantenido a lo largo de toda ella; ya que esto supone apostar por la necesidad de mantenerse fiel a uno mismo (preferencias, criterios, etc.)” (p.80). Esta actitud da unidad a nuestra biografía y nos ayuda a ser algo. Martí concluye su argumentación con estas

palabras: “Quizás el éxito en la vida consista, en gran parte, en hacer realidad- pasando por encima de los fracasos y las crisis- lo que un día decidimos hacer” (Martí, 1992, p.81).

En los párrafos anteriores se revisaron algunos argumentos que nos brindan diversos autores sobre la vida del ser humano y la importancia que tiene el que aprendamos a dirigirla mediante un plan o proyecto de vida. Para ampliar esta visualización, a continuación se presentan algunas concepciones de lo que para algunos autores debe ser el plan de vida así como las funciones y/o apoyos que deben brindarse a los adolescentes de educación secundaria respecto a la elaboración y desarrollo de su proyecto de vida, esto con el fin de elaborar y sustentar teóricamente la propuesta del taller de proyecto de vida para la elección de carrera de los adolescentes de tercer grado de educación secundaria que propone esta investigación; para lo cual un punto fundamental que debe ser abordado, es el de clarificar ¿que es el plan de vida? y ¿por qué es importante que los estudiantes lo lleven a cabo.

La Planeación de Vida es el “proceso de análisis en que reflexionamos sobre los dos objetivos más importantes de nuestra vida: lograr nuestra autorrealización como seres humanos y usar nuestro tiempo para lograr una serie de objetivos específicos de vida que además impulsen nuestro crecimiento y desarrollo” (Acosta, 1997, p.14).

Cásares y Silíceo (1999) definen la Planeación de Vida como la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo. Es decir detectar las fuerzas pero también debilidades y proyectar, autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de todas nuestras capacidades, motivaciones y objetivos de vida personal, familiar, social y laboral.

“La conformación de un proyecto de vida está muy vinculada a la constitución, en cada ser humano, de la “identidad ocupacional”, entendida como la representación

subjetiva de la inserción concreta en el mundo del trabajo, en el que puede auto percibirse “incluido o excluido” (Causullo, 1994, p.13).

Abordar este tema implica analizar distintos tipos de variables o constructos de características básicamente psicosociales: identidades, representaciones sociales, mundo del trabajo y empleo, eventos del ciclo de vida, autoestima, estructura y dinámica del medio familiar. Todos se conceptualizan en relación con dos dimensiones básicas: tiempo y espacio, tanto personales como socio-históricas.

“El plan de vida tiene su punto de partida en la formulación y fundamentación de metas y objetivos; cuando el adolescente se plantea estudiar una carrera, su pensamiento se moviliza para definir cuál es esa carrera y porque y para que quiere cursarla” (Merino, 1989, p.12).

El adolescente debe por lo tanto, aclarar cuáles son sus aspiraciones, motivos y expectativas, justificarlas y relacionarlas con los recursos personales que ha desarrollado hasta el momento (aptitudes, conocimientos, intereses) y con aquellos existentes en su medio familiar y social; en suma, debe tomar conciencia de la concepción que tiene de si mismo y del mundo en el que habrá de desenvolverse a corto, mediano y largo plazo. Acto seguido debe identificar y realizar las actividades concretas que le llevarán a la realización de sus fines

Además nos explica que “el proyecto de vida cumple la función de reorganizar e integrar una serie de procesos cognoscitivos, afectivos y volitivos bajo una dirección y con un sentido” (Merino, 1989, p.11).

De esta forma el individuo debe procurar darle un claro sentido a su vida, vislumbrando no solo las capacidades e intereses que posee y que puede desarrollar de forma acertada; sino también realizar proyecciones respecto a las

actividades y elecciones de vida que le resulten atractivas y que le puedan brindar éxito, felicidad y satisfacción.

Entendemos entonces que, “un proyecto de vida da cuenta de la posibilidad de “anticipar una situación”, generalmente planteada en expresiones como “yo quisiera hacer...”, “el proyecto de vida” por lo tanto, requiere la elaboración y consolidación de una identidad ocupacional” (Casullo, 1994, pp.17 y 18).

Es importante destacar que la construcción o elaboración del plan o proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual y como tal supone aprender a crecer.

Para que una persona pueda elaborar su “proyecto de vida” “deben existir tres tipos de variables” (Casullo, 1994, p.16):

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

“Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información: sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes, y recursos económicos; sobre la realidad social, económica, cultural y política en las que se vive” (Uriel y Costa, 1998, p.21).

De esta forma estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y la desinformación resulta, en lo mediato, altamente riesgoso pues lleva al sujeto a enfrentar situaciones que le generan angustia y frustración.

En este sentido el plan de vida debe estar cimentado no solo en los intereses y habilidades de los individuos, sino que al momento de elaborarlo se debe estar situado en el contexto sociohistórico del medio al que pertenece y en el cual vivirá.

Después de revisar las distintas definiciones de plan de vida que nos brindan algunos autores, sin duda alguna se debe dar paso a la siguiente pregunta ¿Puede planearse la vida? La respuesta a esta interrogante nos la brinda Guerrero. (2002) al mencionar que, “si es posible planear nuestra vida, no para siempre y si en cambio en etapas o períodos significativos para nosotros” (p. 84).

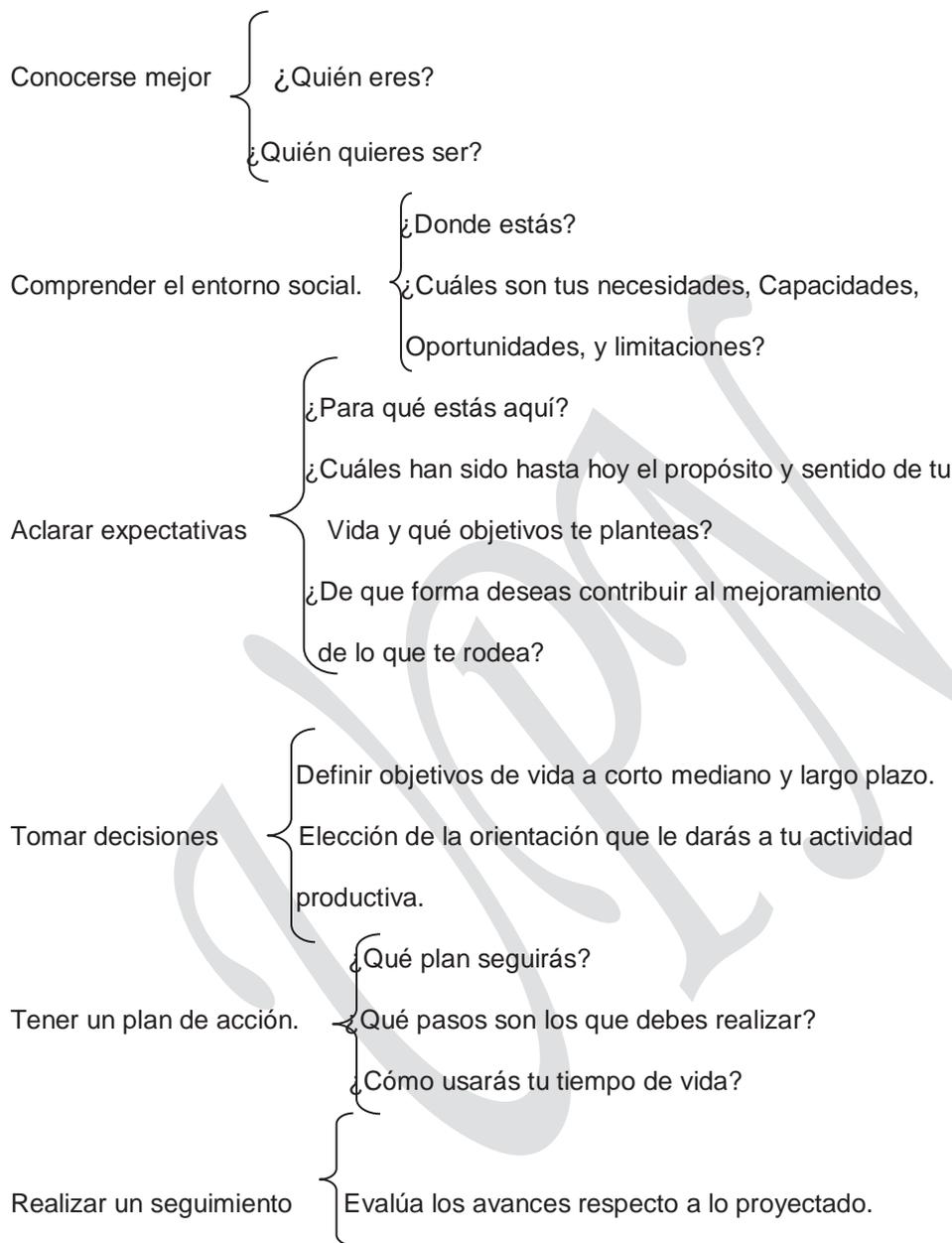
Dicha planeación debe considerar las posibilidades que tenemos para organizar el tiempo y los medios con los que se cuenta, esto con la finalidad de avanzar hacia el logro de los objetivos planteados a corto, mediano y largo plazo.

Planear o formular un proyecto de vida es un medio o una alternativa, (más no es la finalidad de nuestra vida), nos ayuda a establecer metas y objetivos, conocernos, saber las características de personalidad que nos distinguen, valorar nuestra autoestima. De tal manera que “el plan de vida es la formulación fundamentada de metas y objetivos, que viene a representar el programa a seguir, constituyéndose en una fuente de motivación y adquiriendo el papel de un regulador de la conducta” (González, 1998, p.84).

A continuación revisaremos los elementos que conforman un plan de vida.

3.1. Elementos de un Plan de Vida

Otra interrogante que surge a partir de la posibilidad de planear nuestra vida es, ¿Sobre qué bases o elementos tenemos que construir el plan o proyecto de vida?; en respuesta a esta pregunta retomaremos un cuadro tomado de EPSYLON (Especialistas en Productividad Servicio y Desarrollo Humano). (1997:8).



Según este cuadro un Plan de vida es el Análisis y reflexión de qué es lo que deseamos, hacia donde vamos, a qué queremos dedicarnos en nuestra vida, qué decisiones tomaremos, y cuáles son los planes y medios a los que tenemos acceso y de los cuales haremos uso, así como los planes de acción y reajustes

que tendremos que hacer sobre la marcha para el alcance de nuestras metas y objetivos planteados.

3.1.1. Conocimiento de si mismo.

“La psicología humanística afirma que es más importante el punto de vista que tenga la persona de sí misma, que sus circunstancias o experiencias de la niñez. La personalidad, incluyendo potencialidades y limitaciones busca sus propias metas, retos, ideales su apertura a experiencias y su habilidad de estar consiente de ellas” (González y Victoria, 2005, p.18).

Si la persona logra percibir su personalidad como la de un individuo, competente, útil, digno de ser amado, de amar y estar satisfecho de sí mismo, su vida será más constructiva, significativa y productiva, su relación consigo mismo y con los demás se tornará positiva y armoniosa. En cambio si la visión de sí mismo no es satisfactoria, el individuo vivirá padeciendo ansiedad, insatisfacción, temor de no poder desarrollar su potencial y la pérdida de su energía y creatividad.

Por tal motivo el conocimiento de si mismo se ve como; “un proceso de realización en el que el individuo es capaz de percibirse a sí mismo tal cuál es, de una manera “real”, aceptando las fuerzas y limitaciones propias” (Torres, 2001, pp.44-45). A partir de la aceptación de si mismo el individuo podrá decidir lo que realmente desea y quiere ser y hacer con y en su vida.

3.1.2 Empleo del tiempo y Proyecto de Vida

“Planear nuestra vida significa también decidir cómo usar nuestro tiempo, elegir la ocupación que le daremos sobre todo en el periodo de la adolescencia ya que, es justo en este momento cuando nos preparamos para introducirnos en el mundo adulto, hasta el final de nuestro ciclo de vida. (Acosta, 1997, p.19).

De tal manera que la etapa de preparación para ser independientes y establecernos en la vida por nuestra propia cuenta implica elecciones vitales sobre ¿Quién eres? y ¿quién quieres ser?.

Explorar tus posibilidades, e identificar tu ocupación, significa hacerte preguntas como, ¿Qué papel desempeñarás en tu grupo social? ¿Cómo vas a ganarte la vida y qué contribución social harás a través de tu ocupación? ¿Cómo te prepararás? ¿Cuál es tu elección vocacional? ¿Qué carrera estudiarás? ¿Qué oportunidad puedes aprovechar? Así como plantearte otros objetivos de vida en virtud de ¿dónde y cómo vivirás? ¿Qué pareja quieres formar? ¿Qué familia formarán tu pareja y tú? ¿Qué compromiso tienes con tu grupo social? Y ¿Qué compromiso tienes como ser humano?

Cabe resaltar que no sólo debemos tomar decisiones sobre cómo vamos a emplear nuestro tiempo-vida, sino que debemos asumir las consecuencias de nuestras elecciones. Sin embargo, en la medida en que aceptemos más responsabilidades en nuestra propia vida, nos abrimos más al mundo explorando así nuevas posibilidades relacionadas con decisiones previas que nos permitan poco a poco usar nuestro tiempo – vida en lo que verdaderamente es importante para nosotros.

“Los modos del empleo del tiempo constituyen rasgos característicos de los proyectos de vida del individuo” (Seve, 1975 cit. en Guerrero, 2002, p.69). La formación de un proyecto de vida constituye realmente un requerimiento psicológico para el individuo y no sólo social, ya que garantiza la estabilidad, organización y definición de su actividad y de sus modos de empleo del tiempo.

Sin la existencia de dichos modos, la actividad del individuo se presentaría como una serie de conductas fragmentadas, sin unidad posible y con un carácter más bien reactivo, totalmente dependiente del medio exterior.

3.1.3. La dimensión temporal de los Proyectos de Vida.

Es preciso comprender que; “el individuo es poseedor, realizador de su propia historia; ésta de una forma irrumpe o se traduce a su presente. A la vez es portador de una cualidad fundamental, la de expresarse en la dimensión del futuro imaginado o anticipado” (D´Angelo, 1996, pp. 26-27).

Esta característica particular del ser humano por vivir el presente como una dimensión transitoria que se compromete en la dialéctica del pasado y futuro; se expresa también en la calidad de sus proyectos de vida.

Con lo anterior podemos deducir que, si se comienza a fomentar una cultura de elaboración de proyecto de vida en las jóvenes generaciones, lo que se proyecte en el presente se verá reflejado en el futuro con mayores aciertos de lo que hoy en día se presenta.

El descubrimiento conflictos y represiones es muchas veces inconsciente o no totalmente consciente, de alguna manera atan al individuo a experiencias traumáticas pasadas, así mismo sitúa los procesos de su autoconciencia en condiciones de elaborar sus proyectos de vida, con una mayor autonomía sobre los condicionamientos internos, con lo que abre la posibilidad de un mejor dominio de los conflictos de elección en la relación de su ambiente (D´Angelo, 1996, pp.39-40).

Lo dicho anteriormente permite encauzar el futuro de forma más consistente y productiva, es decir que este descubrimiento podría ser sólo la liberación de ataduras para hacer posible una proyección positiva hacia delante y hacia la solución de tareas importantes, en todas las esferas de la vida y la actividad social; que están más o menos relacionadas entre sí formando así parte de lo que somos, pensamos, actuamos y de la dirección que seguimos integrándose de una u otra forma a un Proyecto de vida.

Dicha acción o proceso de develamiento sitúa al individuo en condiciones de asumir la responsabilidad de sus propias decisiones y elecciones, así como de construirse un futuro más realista. Pero sobre todo y lo más importante le permite elaborar su plan de vida de una forma más flexible y acorde a sus posibilidades.

3.1.4. Toma de Decisiones y el Proyecto de Vida.

“Generalmente las personas tienden a tomar decisiones de forma inconsciente, sin realizar un proceso previo de pensamiento que permita justificar su posición o el curso de acción que selecciona para resolver el problema que se plantea” (González y Victoria, 2005, p.18).

Cada ser humano se ha desarrollado dentro de un contexto social interactuando con diversas personas, entre las que se encuentran nuestra familia, amigos, maestros etc. En diversas ocasiones alguna o varias de estas personas tratan de presionarnos a actuar de cierta manera ante lo cual los individuos en su afán de “quedar bien” para que “no lo dejen de querer” o porque no sabe que opción tomar accede y actúa de acuerdo con lo que la o las otras personas esperan de él o ella.

Es decir que conforma su comportamiento en función de los deseos de los demás, y no muestra iniciativa propia, esta situación puede tornarse peligrosa y por lo general conduce al individuo a una vida sin satisfacciones.

En cambio una persona que controla por sí misma lo que le sucede, tendrá una mayor posibilidad de tomar sus propias decisiones, y con ello de ser el “autor” de su vida. Esta situación aumentará de manera importante los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso para con sus proyectos.

Así la toma de decisiones es una actividad rutinaria de todo ser humano, debido a esto, las personas pueden no sentir la necesidad de mejorar las técnicas que utilizan para tomar sus decisiones, y en diversas ocasiones deciden primero y piensan después para justificar el punto de vista adoptado.

Por tal motivo, la exteriorización del proyecto de vida en la actividad práctica del individuo, aparece como un proceso de elecciones vitales en el que se ponen de manifiesto determinadas estrategias de acción.

De esta forma el proyecto de vida se estructura a partir de aquellas formaciones y procesos psicológicos fundamentales de los que dependen las funciones y directrices de la personalidad, constituyéndose en una cualidad específica de la expresión personal, siendo ésta el autoconocimiento, la autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo. Así el proyecto de vida opera como expresión de la integridad de la personalidad de un sujeto.

3.1.5. La estructuración de los objetivos y el Proyecto de Vida

Según González y Victoria. (2005) un objetivo es el fin o propósito a que se encamina una acción, mientras que una meta es el propósito o fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona.

Para alcanzar una meta se requieren acciones, las fantasías son sólo eso hasta que las proponemos como metas y usamos nuestro tiempo- vida en actividades que las conviertan en realidad.

Nuestra vida, salud, felicidad y resultados dependen de la calidad de nuestros objetivos. “la definición de los objetivos esenciales de la vida del individuo constituye la base de la existencia misma del proyecto de vida, de la integración de las direcciones fundamentales de su actividad en las diferentes esferas de la vida” (D’ Ángelo, 1996, p.41).

Así el contenido de los objetivos de la esfera motivacional del individuo revela el grado de armonización o desajuste entre las necesidades sociales y las individuales; por ejemplo la formación inadecuada de los objetivos de la esfera profesional puede provocar confusiones y contradicciones en la elección de la profesión y llevar al individuo a una conducta laboral futura inestable, de insatisfacción o apatía.

Por tal motivo es necesario que junto a la formación de los objetivos del individuo se establezca un orden jerárquico de las tareas fundamentales, determinando el lugar de los objetivos intermedios a lograr así como de los medios de que se

disponen para su obtención. Es decir que el individuo debe estructurar planes de acción que abarquen una amplia perspectiva temporal de sus actividades en las diferentes esferas de su vida para lograr un desempeño eficiente.

3.2. El papel de la Escuela en la Elaboración del proyecto de Vida de sus Estudiantes.

Según el documento. *Educación Básica Secundaria: La orientación y la tutoría en la escuela secundaria, lineamientos para la formación y la atención de los adolescentes* presentado por la Secretaría de Educación Pública. Coordinado por Manteca Aguirre Esteban, afirma que, “El tutor, en coordinación con el orientador educativo, tendrá la responsabilidad de brindar sugerencias a los alumnos sobre diferentes caminos académicos y profesionales, de modo que tengan elementos para comenzar la definición de su proyecto de vida” (Manteca, 2006, p.21).

Lo mencionado anteriormente nos deja claro que tanto los tutores como los orientadores deben trabajar conjuntamente y responsabilizarse de brindar a los estudiantes la información y sugerencias adecuadas, en el momento y lugar oportunos, para que estos analicen las distintas opciones académicas a las cuales pueden tener acceso y con dichas bases elaborar su plan de vida.

Dicho documento también menciona que:

A través del contacto con su grupo y de la información que ha recibido de otros docentes, el tutor puede contribuir al proceso de autoconocimiento de los alumnos en lo que respecta a sus potencialidades, aspiraciones y necesidades de formación en el terreno académico. El tutor propiciará en los alumnos la reflexión sobre los aspectos del trabajo escolar que les resultan difíciles y sin embargo, atractivos, así como los que les demandan mayores niveles de esfuerzo. De esta manera los alumnos podrán conformar una idea más clara de sus disposiciones, aptitudes y preferencias hacia diversas áreas de estudio y realizar balances periódicos sobre los cambios que experimentan” (Manteca, 2006, p.22).

Este documento nos deja entrever que la orientación, no sólo debe ser tarea de tutores y orientadores, sino que se debe trabajar de forma directa con los docentes y en general con todo el personal académico que rodea la formación de los adolescentes; ya que esto favorecerá la reflexión y análisis de los estudiantes

respecto a sus posibles elecciones con base en sus necesidades, sueños, aspiraciones, creencias y limitaciones. Lo mencionado anteriormente es claramente relevante ya que el partir de elementos como las expectativas que poseen los adolescentes respecto a tal o cual carrera no siempre son las adecuadas o correctas; por tal motivo es necesario que los orientadores impulsen y fomenten en los adolescentes la investigación sobre las carreras que desean elegir, con el fin de que dicha investigación los ayude a realizar un análisis crítico reflexivo que les permita clarificar sus ideas y tomar la decisión que mejor se ajuste a sus necesidades, tanto personales, profesionales, económicas, intelectuales, etc.

Lo mencionado anteriormente puede sustentarse con base en que:

Una tarea importante a partir de los resultados del balance, es el bosquejo de escenarios profesionales, académicos y su conformación con las expectativas y metas que los alumnos pueden plantearse para su futuro inmediato. Con base en estos escenarios posibles, los alumnos requerirán precisar algunas de las acciones que les permitan arribar a ellos, es decir, los caminos o itinerarios a seguir para alcanzar las metas planteadas” (Manteca, 2006, p.22).

El que los estudiantes tengan acceso a la diversidad de escenarios profesionales que existen en el contexto laboral, puede ayudarlos a llevar a cabo determinadas simulaciones que les permitan adoptar una idea más concreta y realista respecto a las distintas profesiones a las que se pueden dedicar, lo cuál simultáneamente les permitirá elaborar un análisis más profundo de aquellas profesiones con las que más y menos se identifican, les agradan o interesan.

Así, la definición del proyecto de vida podrá ser visualizada por los alumnos como un conjunto de decisiones que ellos mismos toman sobre su futuro académico, profesional y personal, a partir de las acciones que realizan día a día y de la evaluación periódica que hacen de tales decisiones (Manteca, 2006).

Por lo tanto es preciso que el adolescente aprenda a identificar y asimilar las experiencias que va adquiriendo en el día a día, no solo en la escuela, sino en su vida cotidiana en general, para que haciendo uso de dichas experiencias sea capaz de conformar un proyecto de vida sustentable.

.A continuación se presentan algunas actividades y funciones que deben llevar a cabo tutores y orientadores con el fin de ubicar y favorecer las acciones que los adolescentes deben desarrollar para elaborar su plan de vida. (Manteca, 2006, pp. 22 y 23).

- Identificar las necesidades, potencialidades y aspiraciones personales.
- Reflexionar sobre diversos aspectos del trabajo escolar que favorecen determinadas capacidades.
- Explorar opciones de escenarios profesionales, laborales y académicos que ofrece el entorno.
- Solicitar información a las instituciones que ofrecen la continuación de sus estudios.
- Ponderar la viabilidad de los escenarios académicos que se proponen alcanzar.
- Conformar un directorio sobre las instituciones que ofrecen servicio educativo a los adolescentes.
- Hacer un balance sobre los logros alcanzados y precisar nuevas acciones.

3.3. Enfrentar las incertidumbres

A lo largo de este capítulo se mencionó que el hombre debe tener objetivos y metas bien trazados, para no perder el rumbo de nuestras vidas en el caso de que se presenten problemáticas y conflictos que puedan alterar el rumbo que le hemos

asignado a nuestra vida, pero en este sentido surge una nueva interrogante
¿Cómo afrontar las problemáticas y adversidades que puedan presentarse?
¿Cómo enfrentarlas, si no se cuáles pueden ser esas problemáticas?

Para poder responder a estas interrogantes, retomaremos algunas de las concepciones que nos ha proporcionado Edgar Morín.

Según Edgar Morín (2008):

La gran revelación del siglo XX se basa en que nuestro futuro no está teledirigido por el progreso histórico. Las fallas de la predicción futuroológica, los innumerables fracasos de la predicción económica (a pesar de y a causa de su sofisticación matemática), el hundimiento del progreso garantizado, la crisis del futuro, la crisis presente, introdujeron en todos los dominios la lombriz de la incertidumbre (p.64).

En otras palabras y relacionando lo anteriormente planteado con el proyecto de vida, encontramos que, si bien la elaboración de un plan de vida bien estructurado y que puede estar sustentado en el progreso y contexto histórico, político, social y económico, nos será de gran ayuda para llegar al cumplimiento de nuestra metas y objetivos; también es cierto que por más que trabajemos en el sustento del mismo, siempre cabe la posibilidad de no poder llevarlo a cabo por las distintas problemáticas u obstáculos que se nos puedan presentar debido a que vivimos en un mundo sumamente diversificado y cambiante que se nos presenta en el día a día. Por tal motivo, Morín afirma que el conocimiento de la historia tiene que servirnos no sólo para reconocer las características al mismo tiempo determinadas y aleatorias del destino humano, sino para abrirnos hacia la incertidumbre del futuro. Por lo tanto hay que prepararse para nuestro mundo incierto y esperar lo inesperado. En este sentido y relacionando una vez más esta concepción con la elaboración del proyecto de vida, Edgar Morín nos dice que si bien podemos apostarle al desarrollo de diversos proyectos, tomando en cuenta el desarrollo político, económico y social de nuestro contexto, también es importante que reconozcamos que en estos contextos siempre hay y pueden seguir surgiendo eventualidades y acontecimientos que han sido considerados como imposibles de

sucedier o que ni siquiera alguien imaginó, y no obstante sucedieron y causaron cambios importantes.

Ahora bien ¿Cómo podemos prepararnos para nuestro mundo incierto? Morín. (2008) plantea que, “prepararse para la incertidumbre de nuestro mundo es o debe ser lo contrario a la resignación en un escepticismo generalizado” (p.65).

Es esforzarse por pensar bien es practicar estrategias, volvernos capaces de elaborar y practicar estrategias, es finalmente, llevar a cabo nuestras apuestas de manera absolutamente consiente.

Esforzarse por pensar bien es practicar un pensamiento que se desvele sin cesar por contextualizar y totalizar las informaciones y los conocimientos, que se apliquen sin cesar a luchar contra el error y la mentira.

El primer camino que debemos seguir para hacerle frente a las incertidumbres y del cual debemos estar consientes en el de la ecología de la acción cuyo primer principio es que toda acción, una vez ejecutada, entra en un juego de interacciones y retroacciones dentro del medio en el que se lleva a cabo, que puede hacer que se desvié de sus fines e inclusive, que llegue a un resultado contrario al esperado. El segundo principio de la ecología de la acción nos dice que las consecuencias últimas de la acción son impredecibles.

El segundo camino para enfrentar las incertidumbres es la Estrategia. La estrategia que se opone al programa, aunque pueda tener elementos programados. El programa es la determinación *a priori* de una secuencia de acciones tendientes a lograr un objetivo. El programa es eficaz en condiciones externas estables, que se pueden determinar con certeza. Pero la menor perturbación de estas acciones desajustan la ejecución del programa y hacen que esté condenado a detenerse. La estrategia se establece para la obtención de un objetivo, como el programa. Esta va a establecer guiones para la acción y elegir

uno en función de lo que conoce de un entorno incierto. La estrategia busca sin cesar juntar informaciones y verificarlas, y modificar sus acciones en función de las informaciones recogidas y de las casualidades con las que se encuentra en el camino.

Toda nuestra enseñanza tiende al programa, en tanto que la vida nos solicita estrategia y, si es posible, la serendipia (“Serendipity” alude a hallazgos de conocimientos valiosos no previstos en el proyecto de investigación) y el arte. Es, por supuesto, una inversión de concepción que habría que producir para prepararse para los tiempos de incertidumbre.

Por último, el tercer camino para hacerle frente a las incertidumbres se encuentra a la apuesta.

Una estrategia lleva en si misma la conciencia de la incertidumbre que va a enfrentar y, por eso mismo, implica una apuesta, de la cuál se debe ser totalmente consiente para no caer en una falsa incertidumbre.

La apuesta significa integrar la incertidumbre en la fe o en la esperanza, y no se limita a los juegos de azar o a las empresas peligrosas. Está implicada en los compromisos fundamentales de nuestra vida.

Morín también afirma que; “la racionalidad autocrítica, es nuestra mejor inmunidad contra el error” (Morín, 2008, p.67).

Así cada individuo debe ser plenamente consciente de que su propia vida es una aventura, incluso cuando cree que está encerrada en una seguridad; todo destino humano implica incertidumbre irreductible, inclusive la certeza absoluta, la de la muerte, ya que ignoramos su fecha. “Cada uno debe ser totalmente consiente de su participación en la aventura de la humanidad que ahora tiene una rapidez acelerada, lanzada hacia lo desconocido” (Morín, 2008, p.67).

Rescatando las tres formas de enfrentar las incertidumbres de las que nos habla Edgar Morín podríamos plantear que una fórmula muy conveniente para elaborar un proyecto de vida, requiere de ellas, como un medio de enfrentar los inconvenientes y cambios que puedan surgir en el desarrollo del proyecto de vida. Así, en un primer momento, debemos tomar en cuenta lo que Morín llama la ecología de la acción, es decir que al elaborar un proyecto de vida y ponerlo en práctica debemos estar consientes que por mejor programado que esté siempre existe la posibilidad que en el proceso nos encontremos con problemáticas u obstáculos que pueden desviarnos del camino e incluso hacer que lleguemos a un sitio totalmente contrario al que nos planteamos y al cual nunca imaginamos que podríamos llegar.

Otra forma de enfrentar las incertidumbres es plantearnos una estrategia en virtud no sólo de los obstáculos sino también de las oportunidades que se nos puedan presentar; es decir que en la elaboración del proyecto de vida no sólo debemos programar las distintas actividades que nos permitirán llevar a cabo nuestro proyecto y elaborar planes emergentes para las contrariedades que se nos puedan presentar, sino también debemos aprender a salirnos de las actividades programadas para identificar, buscar y aprovechar las oportunidades de las cuales podemos hacer uso para lograr las metas y objetivos planteados.

Por último, la tercera forma de enfrentar las incertidumbres a la que hace alusión Morín es la apuesta. Al elaborar un proyecto de vida debemos estar totalmente consientes de que le estamos apostando a algo en lo cual hemos puesto nuestras expectativas y que a pesar de haber puesto todo nuestro empeño para obtener el resultado que deseamos, siempre corremos el riesgo de que algo no salga como lo hemos previsto y deseado, así el tomar conciencia de que el proyecto a realizar es una apuesta que le hacemos a la vida que no sabemos si ganaremos o no, nos permitirá estar preparados para afrontar los resultados sean estos cuales fueren para hacerles frente planteando nuevas estrategias que nos permitan salir

adelante en el caso de que fracasemos e innovar en los aciertos que obtuvimos en caso de que los resultados nos sean positivos para lograr metas y objetivos aun más altos.

Así, sean cuales fueren los resultados que obtengamos de nuestros proyectos de vida debemos aprender de ellos y aprender que nada es totalmente seguro por muy conscientes que podamos estar de los riesgos, y de las posibles certezas, por lo cual, como dice Morín debemos esperar lo inesperado, para lo cual es necesario tener la capacidad de reconocer que nada está totalmente escrito o predeterminado y aprender a desarrollar estrategias emergentes que nos ayuden a hacerle frente a las contrariedades, posibilidades y porque no a las casualidades que se nos presenten y que puedan alterar el rumbo de nuestras vidas; debemos aprender a enfrentar y aprovechar estas posibles contrariedades e imprevistos para poder redirigir nuestros rumbos para mantener, mejorar y llegar a las metas que deseamos.

Encausar nuestra vida, conocernos a nosotros mismos, identificar nuestras fortalezas y habilidades, reconocer nuestras limitaciones y posibilidades son algunas de las variables que debemos tomar en cuenta al momento de elaborar nuestro proyecto de vida, sin duda alguna el realizarlo es sumamente complejo debido a todos los aspectos que se deben tomar en cuenta; no obstante el resultado de llevarlo a cabo puede marcar la diferencia entre un futuro más certero y un futuro que nos arrastre sin rumbo alguno.

Es cierto que muchas personas han logrado obtener una vida decorosa y en apariencia segura sin la necesidad de elaborar un proyecto de vida, pero también es cierto que el hecho de elaborarlo aumenta las posibilidades de construir un futuro más certero que pueda elevar nuestro nivel y calidad de vida.

Asimismo también es conveniente darnos cuenta que el planear nuestra vida no es solo visualizar el futuro que queremos, sino también tomar conciencia de que

es lo que podemos dar y que estamos dispuestos a hacer para lograr nuestras metas así como aprender o entender que siempre pueden surgir complicaciones en el camino y desarrollar habilidades que nos permitan enfrentar dichas complicaciones y adversidades para poder superarlas y seguir adelante con nuestras metas o porque no decirlo, modificarlas, en virtud de poder cumplir con nuestras expectativas, metas y objetivos.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como Herramienta para la Elaboración del Proyecto de Vida.



Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como Herramienta para la Elaboración del Proyecto de Vida.

Todos tenemos que elegir un futuro,

Sólo tú decides cuál es el mejor.

Como se revisó anteriormente Edgar Morín plantea la importancia de aprender a enfrentar las incertidumbres, dado que el hecho de que trabajemos en un plan o proyecto de vida si bien puede proporcionarnos un futuro más certero, es importante reconocer que tal certeza no existe al cien por ciento, y que siempre se nos pueden presentar contrariedades en el camino. Es en este contexto donde Morín nos habla de la importancia que tiene el “esperar lo inesperado” como una medida para afrontar no solo las problemática o dificultades sino también para aprovechar las oportunidades o posibilidades que puedan llegar a nuestra vida.

Como método para afrontar las incertidumbres Morín nos habla de tres puntos que son la ecología de la acción, la estrategia y la apuesta, como ya se revisó en el capítulo III.

Ahora bien para la implementación del taller de plan de vida que se pretende diseñar para los estudiantes de tercer grado de secundaria se retomarán el desarrollo de las habilidades sociales como “la estrategia” de la que nos habla Morín, para que los estudiantes además de utilizarlas en la elaboración de su plan de vida las retomen también como una herramienta para enfrentar las incertidumbres y problemáticas que se les puedan presentar, así como para que aprendan a aprovechar las oportunidades.

Para llevar a cabo el taller antes mencionado es importante conocer ¿Que son las habilidades sociales? ¿Para que sirven? ¿Cuál es su importancia? Y ¿Cómo podemos desarrollarlas?

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2001), en 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la salud (OMS), lanzó formalmente la iniciativa internacional para la educación en un grupo de diez destrezas psicosociales a las que llamó <<Habilidades para la Vida>>. Desde entonces, se han desarrollado proyectos exitosos en distintos países y contextos socioculturales y económicos. (Habilidades para la Vida, (2004). *Una estrategia efectiva para enriquecer la animación juvenil*, recuperado de <http://www.habilidadesparalavida.net/formaciones/2004/Dossier3.pdf>).

La educación en Habilidades para la Vida tiene como objetivo principal el desarrollo o fortalecimiento de un grupo genérico de diez habilidades sociales, que tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo propias de la vida de los niños, adolescentes y jóvenes y que son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el amplio entorno sociocultural.

Dichas habilidades pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio al bienestar y desarrollo humano integral.

Si bien el concepto de habilidades para la vida (“life skills”) surgió asociado sólo al logro de determinadas conductas y comportamientos, relacionadas generalmente con el cuidado personal de la salud. Actualmente, el concepto se ha ampliado y haciendo referencia a las capacidades, conocimientos, habilidades, valores y actitudes, para enfrentar exitosamente los desafíos diarios de la vida personal, profesional y social así como situaciones excepcionales, extraordinarias, para continuar aprendiendo y proyectar un futuro mejor (Atorresi, 2009).

Según Choque, (2008) “En relación al campo de intervención de las habilidades para la vida, los comienzos de la investigación provienen del campo de la terapia

de la conducta y es a partir de los años 90 que recién se dirigió al campo educativo” (p.45).

Las habilidades para la vida, implican determinadas capacidades para adaptarse y ejecutar un comportamiento positivo, que fomente y permita a los individuos afrontar demandas y desafíos de la vida diaria. Dichas habilidades son innumerables, la naturaleza y definición pueden ser diferenciables respecto a las diversas culturas y contextos. Sin embargo, es necesario darle prioridad a aquellas habilidades que puedan influir y contribuir, al desarrollo y bienestar de los niños y adolescentes.

De esta forma las habilidades para la vida promueven el desarrollo de factores de protección comunes a distintas problemáticas psicosociales, facilitando a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconociendo así, el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo, crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva, asertividad y la autonomía.

Choque (2008); “menciona también que las habilidades para la vida pueden presentarse como un enfoque que desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para su desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria” (p.46). Se identifican tres clases de habilidades:

- 1) Habilidades sociales o interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, asertividad, agresividad y empatía)
- 2) Habilidades cognitivas (incluyendo la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la autoevaluación)

3) habilidades para manejar emociones, incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control.

Choque (2008) presenta un cuadro explicativo en donde sistematiza los contenidos que comprenden las habilidades para la vida, las características principales de las habilidades para la vida y las consecuencias que puede generar el desarrollo de las mismas en la vida de las personas.

4.1. Clasificación de Habilidades para la Vida.

Choque (2008) nos habla también de la importancia de tener en cuenta que existen una serie de clasificaciones de las habilidades para la vida. Una de estas clasificaciones establece tres grandes categorías que se muestran a continuación:

4.1.1 Las habilidades sociales o interpersonales.

“Son las destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal” (Choque, 2008, p.46) Implica un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas de los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Las habilidades sociales son aprendidas y facilitan la relación con los otros y la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas habilidades evita también la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Tener habilidades sociales significa saber comportarse en el entorno en que vivimos y definir la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando

estamos con los demás. Hay buenas maneras y malas maneras de hablarle a la gente y de comportarnos con las personas. “Al aprender las habilidades sociales aprendemos las buenas maneras de hacerlo. En el aspecto académico, familiar y comunitario es fundamental denotar buenas relaciones interpersonales que beneficiarán a una buena salud mental y física” (Choque, 2008, p.46).

Las habilidades sociales o interpersonales son la comunicación efectiva, la asertividad, las habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía.

4.1.2. Las habilidades cognitivas.

“Son un conjunto de operaciones mentales, cuyo objetivo es que el estudiante integre la información adquirida a través de los sentidos en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él” (Choque, 2008, p.47).

Formar y desarrollar estas habilidades en el estudiante es el objeto de la educación y de programas educativos como el de habilidades para la vida. Es importante resaltar que el concepto de habilidad cognitiva enfatiza que el sujeto no sólo adquiere los contenidos mismos sino que también aprende el proceso que usó para hacerlo, es decir aprende no solamente lo que aprendió sino también cómo lo aprendió. En las habilidades cognitivas; “el pensamiento humano no debe concebirse en forma reduccionista como la capacidad de almacenar la información, ignorándose su potencialidad de procesamiento y transformación” (Choque, 2008, p.47).

Por tanto la cognición puede y debe cumplir ambas funciones, organizar y almacenar información y transformarla en la generación de nuevos y mejores productos, y es deber de la educación proveer los medios necesarios para el logro de estos propósitos.

Las habilidades cognitivas son la solución de problemas, la comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo, autoconocimiento y autoevaluación.

4.1.3. Las habilidades para el manejo de las emociones.

“Las emociones son los estados afectivos de mayor o menor intensidad y de corta duración. Las emociones se manifiestan por una conmoción orgánica más o menos visible, conmoción afectiva de carácter intenso” (Choque, 2008, p.48).

Las emociones son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica y que se reflejan en los comportamientos externos e internos.

Asimismo “las emociones son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación” (Choque, 2008, p.48).

Del resultado de este análisis Raúl Choque (2008) elaboró el concepto de habilidades para la vida enmarcado al campo educativo:

Las habilidades para la vida son las capacidades y destrezas en el ámbito socioafectivo de las personas, entre ellas las habilidades sociales, cognitivas y de manejo de emociones, que les permiten enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria, actuando competentemente y contribuyendo al desarrollo humano (Choque, 2008, p.47).

El manejo de las emociones genera mayor tolerancia ante las frustraciones y el control del enojo, menor intensidad de comportamientos agresivos o autodestructivos y más sentimientos positivos y mejor manejo del estrés. En el manejo de las emociones también la automotivación se efectúa con mayor responsabilidad, mayor capacidad de concentración, menor impulsividad y mayor autocontrol. La empatía se realiza con la mayor capacidad para aprender y entender el punto de vista de otra persona.

En situaciones de relaciones interpersonales donde se realiza un adecuado manejo de las emociones se logra una mejor actitud pro social, mayor cooperación, ayuda y actitud más democrática en el trato con los demás.

Las habilidades del manejo de emociones son el manejo del estrés, las tensiones, la ira, el control y el monitoreo personal.

Es muy importante desarrollar en las personas las habilidades sociales, las habilidades cognitivas y las habilidades relacionadas al manejo de las emociones, dado que todas ellas configuran las habilidades para la vida. En las situaciones cotidianas estas habilidades vienen interrelacionadas e interactúan.

Según Bravo y Mantilla (2003) citados en Choque (2008) el desarrollo de estas habilidades para la vida requieren de programas integrales que se ejecuten de manera progresiva y escalonada y el ámbito educativo, ya que este es el espacio ideal para la construcción de una sociedad desarrollada.

4.2. Autoestima y conocimiento de sí mismo.

Si quieres, tú puedes,

Si te importas, serás más de lo que eres.

Los adolescentes actualmente se encuentran expuestos a distintas formas de pensamiento, diversas modas, y condiciones ambientales que les suelen generarles situaciones de estrés, falta de creatividad, relaciones interpersonales empobrecedoras, baja autoestima, fracaso escolar, necesidades afectivas, exigencias de seguir determinados patrones de conducta para poder ser incluidos en determinados grupos, etcétera. Dadas estas circunstancias, es necesario que los adolescentes aprendan a desarrollar determinadas habilidades sociales, como la autoestima, manejo de emociones, control del estrés, asertividad, comunicación, relaciones interpersonales, empatía, resiliencia, pensamiento crítico y creativo, y toma de decisiones, que les permitan hacer frente al mundo y sociedad en la que

se desenvuelven. Dado la importancia que posee el que los adolescentes identifiquen y desarrollen estas habilidades para la vida es necesario conceptualizar cuáles son y en qué consiste cada una de ellas.

4.2.1. Autoestima

Para Carmen Fernández (2006) la autoestima, es “*la estima de uno mismo y un mecanismo de control*” (pp.65 y 66). La estima de uno mismo es la apreciación del valor que se hace de si mismo, y a su vez, el control es la medida en la cual los adolescentes se dan cuenta de que pueden ejercer un dominio de los componentes que considera tienen mayor importancia para él. Una buena autoestima se relaciona con una imagen positiva de uno mismo y en consecuencia hace posible lo que se conoce como autocuidado. De esta manera una imagen positiva de uno mismo principalmente en la adolescencia puede desempeñar un papel fundamental que influirá no solamente en la salud mental y física.

Uno de los aspectos que indudablemente debe ser abordado en la etapa de la adolescencia, es sin duda alguna la autoestima. Debido a que esta etapa se presenta en la vida del ser humano como un periodo de transición, asociado generalmente con el cambio físico paulatino, que influye directamente en las relaciones sociales de los adolescentes, motivo por el cual de la imagen que poseen los adolescentes de si mismos dependerá el que logren identificar quienes son. La identificación de sí mismos que poseen los adolescentes depende directamente de su autoestima y de la autoestima dependerán las relaciones sociales tanto positivas como negativas que entable o no con la sociedad. Por tal motivo resulta imprescindible conocer y motivar el desarrollo de una buena autoestima en los adolescentes.

Así Fernández. (2006) plantea que, la autoestima debe incluir un respeto amoroso y cuidado digno por uno mismo y por los demás. Existen diversos componentes

que participan en la estructuración de lo que podemos denominar una buena autoestima, entre los cuales destacan:

Confianza: Esta comienza en etapas tempranas de la vida y se apoya en la forma en que fuimos tratados por nuestros familiares. Construir y reconstruir la confianza en nuestros familiares y en las personas que están a nuestro alrededor reforzará nuestra habilidad para sentirnos más seguros.

Identidad: Es un componente fundamental en la existencia humana. La identidad posee múltiples componentes, ya que podemos identificar que pertenecemos a determinado grupo social y, en consecuencia, tenemos una identidad social. A través de la reflexión constante que debemos practicar diariamente podemos identificar quienes y cómo somos.

Autonomía: Se adquiere mediante el ejercicio continuo, es decir identificando la dependencia que tenemos de otras personas o de ciertas situaciones de la vida diaria. En estos casos, el ejercicio continuo consiste en lograr poco a poco un mayor nivel de independencia en nuestra relación con los demás, en el trabajo, en la toma de decisiones y de una manera concreta: cuando no dependemos de otros, pero mantener con ellos relaciones afectuosas e importantes con cierta regularidad.

Intimidad: La intimidad se encuentra estrechamente relacionada con lo que llamamos identidad y de la que adquirimos el conocimiento de pertenencia; consecuentemente, la intimidad es la habilidad que tenemos para relacionarnos con los demás, pero también la capacidad para establecer límites en esas relaciones de cercanía. Así aunque es importante mantener una relación afectuosa y de cariño con nuestros familiares y con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, es primordial saber mantener nuestra autonomía y establecer límites en nuestras relaciones de interdependencia con los demás.

Respeto: Cada uno de nosotros tiene la capacidad de aprender primero, a respetarse a sí mismo y después a los demás, particularmente si ponemos atención a nuestras convicciones y toleramos, en el buen sentido de la palabra, la forma de pensar de los otros. El respeto también forma parte de los valores que aprendemos en el transcurso de nuestra vida (Fernández, 2006, pp. 65-66).

“Cada persona posee determinadas cualidades y características que nos hacen singulares” (Fernández, 2006, p. 70), por tal motivo, es importante insistir en que tanto en la vida cotidiana, como en nuestra vida profesional y social, debemos aprender a identificar y reconocer el valor que posee cada persona, debemos aprender a apreciar y respetar las diferencias e individualidades de cada ser humano, callar ante la provocación y estar consientes de que es más importante ser cada día mejor.

4.2.2. El conocimiento de sí mismo.

Según Fernández. (2006), “la autoestima está influida en principio por las relaciones que establecemos con otras personas, como la familia, los amigos, los

profesores, los vecinos y conocidos con quienes interactuamos frecuentemente” (p.47). De esta manera el concepto de ser uno mismo posee dos dimensiones de acuerdo con distintos planteamientos psicológicos.

La dimensión cognitiva (conocimiento de uno mismo) y la dimensión evaluativa.

Así el conocimiento de uno mismo remite en un inicio a las distintas concepciones o ideas que tenemos de nosotros mismos; este tipo de ideas se refieren generalmente a nuestras habilidades, capacidades y valores que nos atribuyen con base en nuestras experiencias pasadas y que están presentes constantemente en diversos tipos de actividades. El conocimiento de si mismo nos ayuda a elegir objetivos más cercanos a nuestras capacidades y eso nos permite disfrutar de los resultados.

La dimensión evaluativa “es el valor que nos atribuimos a nosotros mismos” (Fernández, 2006, p.48). Corresponde al hecho de amarnos o no, de apreciarnos o despreciarnos, y al impacto que estos componentes tienen sobre nuestro bienestar físico y psicológico cotidiano.

A manera de conclusión, es importante identificar que, la autoestima es un proceso continuo y cambiante en cada una de las etapas de la vida, y el ocuparnos del conocimiento de nosotros mismos y nuestro crecimiento personal, será de gran ayuda para identificar ideas y comportamientos individuales que nos permitan mejorar como personas y al mismo tiempo elevar nuestra autoestima.

4.3. Manejo de Emociones.

Respecto a este tema lo primero que necesitamos es identificar ¿Qué son las Emociones? Según Carmen Fernández (2006). Las emociones son reacciones complejas en las que se interrelacionan la mente y el cuerpo. Existen tres tipos de respuestas emocionales:

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Un estado emocional subjetivo que se interpreta, por ejemplo con un “me siento bien o me siento mal”.

Una conducta impulsiva que pueda expresarse o no de forma abierta, por ejemplo acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.

Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo sudar, aceleración o disminución del ritmo cardíaco, temblor, etcétera. (p.12).

Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o desagradables; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, orillarnos a tomar decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, **o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento.**

Las emociones son también una vía no verbal, mediante lo cual expresamos lo que percibimos, y es considerablemente efectiva para la comunicación con uno mismo y con los demás. Puede funcionar como herramienta efectiva de regulación del comportamiento tanto propio como ajeno.

Por otra parte, encontramos la relación que poseen las emociones en el entorno, dado que son un instrumento esencial para nuestra interacción social; las emociones pueden presentarse como facilitadoras u obstructoras en el establecimiento de las relaciones de cualquier tipo.

Carmen Fernández (2006), también plantea que; “una de las funciones más importantes de las emociones, es la influencia que tienen respecto a la percepción de nuestro ambiente” (p.13). Dicha percepción de la realidad se construye a partir de quien la evalúa; cada individuo percibe el medio en función de sus propios intereses, conocimientos y experiencias.

Al estar conscientes de la importancia de los estados de ánimo en diversas facetas de nuestra vida, estaremos más cerca de utilizar las emociones en nuestro beneficio.

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Por tal motivo, la importancia de promover el desarrollo de las habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones en los adolescentes radica principalmente en que los cambios físicos, emocionales, y de forma de pensar en los chicos pueden presentar determinadas inseguridades sobre lo que se espera en el futuro y las presiones que suelen generar los padres, los amigos y la escuela.

Así el conocer las emociones y lograr reconocerlas con sus diversos efectos tanto en nosotros mismos como en los demás es una habilidad indispensable para la vida cotidiana; dado que el no contar con ella podría significar la vulnerabilidad y susceptibilidad a equivocarnos en cuanto a nosotros mismos y a los otros.

Por tal motivo, no sólo es importante reconocer nuestras emociones sino que también se torna fundamental el aprender a manejarlas y no ocultarlas, puesto que; “el tratar de reprimir nuestros sentimientos sólo con fuerza de voluntad no resultara de gran ayuda y puede ser contraproducente (Fernández, 2006, p. 9).

Un elemento fundamental para el reconocimiento de nuestras emociones radica en el conocimiento de cada una de ellas, para lo cual Fernández. (2006) nos da a conocer algunas de las emociones y en que consisten:

Alegría: Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, alcanzamos alguna meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito.

Sorpresa: Surge al presentarse situaciones inesperadas. Es una emoción caracterizada fundamentalmente por ser breve, y solo en un momento específico.

Miedo: Aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante; es una emoción que se actica cuando sentimos daño o peligro.

Interés: Es una emoción con la que funcionamos día a día. Surge ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas, hace que exploremos, nos provoca curiosidad y nos permite ser más creativos.

Ira, Enojo, Cólera: Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza.

Angustia: Se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor, suele ser una reacción ante algo desconocido o inesperado.

Culpa: Es una emoción poco comprendida. Su lado positivo es el que nos lleva a corregir nuestros actos. Nos sentimos tan mal por algo que hicimos, que decidimos nunca volver a repetirlo.

La culpa positiva conduce al cambio. Es como una medicina, te cura para que puedas seguir viviendo con mayor conciencia y autocontrol. La culpa negativa por su parte provoca el odio

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

personal y hacia los que se encuentran en nuestro entorno, motivo por el cual es incorrecto sentirse culpable por el resto de la vida cuando se genera auto desaprobarción.

Vergüenza: Solo se experimenta a través del juicio de los demás. Es una emoción incómoda porque va ligada al aislamiento social.

Tristeza: Se presenta en situaciones de fracaso, y separación o pérdida. Suele manifestarse con sentimientos de frustración decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

Celos. Suelen presentarse cuando sentimos amenazada nuestra relación con otra persona (amor y/o amistad en pareja, familiar, profesional, laboral etc.) percibimos que puede quebrantarse o romperse. Puede asociarse con angustia, enojo. Los celos suelen afectar la relación con la otra persona y poco a poco ir alterando la autoestima. El lograr controlar los celos, puede motivar el mejoramiento de las relaciones (pp.14-19).

Reconocer nuestras emociones es poder integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento considerando su complejidad. **Manejarlas nos permitirá lograr una conexión más clara con aquello que las origina, de tal forma que podremos identificar nuestras fortalezas y habilidades, lo cual nos permitirá hacer frente a los retos y dificultades de la vida, ya que de su utilización en beneficio del pensamiento, nos ayudará a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones.**

4.4. Empatía o Ponerse en el Lugar del Otro.

Para el ser humano resulta difícil en distintas ocasiones la interacción con los demás, dado que el hecho de que le cuesta trabajo entender las emociones de los otros. Esta situación se debe a lo complicado que resulta comprender sus propios sentimientos; es decir que si ya de por si es difícil que el individuo aprenda a conocerse a sí mismo y entenderse, es aun más difícil que entienda a los demás. Para que el ser humano pueda conocer a los demás primero se debe conocer a si mismo identificando sus propias necesidades y deseos, pensamientos y sentimientos; solo así el ser humano podrá mostrarse empático con los demás individuos.

Fernández. (2006) señala que; “ser empático se refiere a sentirnos y ponernos en el lugar del otro y entender sus sentimientos, motivaciones, e implicaciones personales” (p.25).

La importancia de desarrollar una plena destreza empática en los adolescentes implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo, en situaciones similares o iguales y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y cada persona tiene distintas necesidades, miedos, deseos y odios, que pueden ser totalmente distintos a él, y en consecuencia actuar con respeto y tolerancia.

4.5. Manejo de Estrés.

El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés, es una activación de nuestro organismo, aunque en exceso puede convertirse en un serio peligro para la salud, dado que muchas de las enfermedades físicas y psicológicas están estrechamente relacionadas con él.

Fernández (2006) plantea que; “el estrés se produce ante cualquier estado que se percibe como amenazante o de tensión y exige un cambio o proceso de adaptación” (p.27).

Existen dos tipos de estrés, el estrés bueno y el estrés malo; el primero nos ayuda a mantenernos alerta y en condiciones de enfrentar desafíos; en el segundo, la intensidad y la permanencia de la activación originan alteraciones tanto físicas como psicológicas. (Fernández, 2006).

En la etapa de la adolescencia existen diversas causas de estrés relacionadas con tensiones internas, propias de los cambios y las características del desarrollo, y tensiones externas. Muchas de ellas tienden a modificarse, mientras que otras se van superando conforme el adolescente se va desarrollando.

De acuerdo con Fernández (2006). Los principales factores que pueden generar estrés en los adolescentes son de diferentes tipos y se relacionan con:

- ◆ Cambios físicos: Los cambios fisiológicos en la adolescencia no solo someten al adolescente a enfrentarse a la gama de transformaciones de su cuerpo, sino también a una revolución de emociones que lo exponen a experimentar estrés.
- ◆ Familia: Los principales aspectos que pueden generar estrés en los adolescentes tienen que ver con su núcleo familiar y se relacionan directamente con la percepción del adolescente respecto a; 1) el apoyo de sus padres; 2) el tipo y la calidad de comunicación que llegan a establecer y 3) el vínculo afectivo y su expresión.
- ◆ Amigos: las amistades son un tema de preocupación en los adolescentes, ya que en esta etapa es cuando estas relaciones de amistad adquieren mucho significado e importancia, son completamente nuevas y los ayudan a definir quienes son. Establecer y mantener esta red social les brinda seguridad y los reafirma sobre lo que son y dónde están. De ahí la importancia que tiene el grupo de pares; no tener amigos o no pertenecer a ningún grupo genera mucho estrés en la adolescencia.
- ◆ Escuela: En este ámbito es donde más se desarrollan los papeles sociales del adolescente. Se ponen a prueba los logros, las habilidades y las capacidades del adolescente y se establece una jerarquía social. La competencia es un elemento básico para casi todas las actividades de la escuela; de esta forma los adolescentes experimentan un grado de presión para cubrir estas expectativas de éxito y cumplimiento de las demandas (pp.28-29).

Fernández (2006) también plantea que en las áreas de los cambios físicos, la de amistad, familiar y escolar se desarrollan diversas causas de estrés para el adolescente como las siguientes:

- ◆ Mantenerse a la par de los amigos o los compañeros con respecto a sus pertenencias y manejo de la libertad.
- ◆ La adaptación a una escuela nueva por cambio de domicilio.
- ◆ Presentar algún examen en la escuela.
- ◆ Frustración respecto a su aprendizaje.
- ◆ Manejar y adaptarse a cambios importantes en la familia como el nacimiento de un nuevo hermano, la muerte, la separación de los padres, la nueva pareja de los padres.
- ◆ El no ser aceptado por un grupo al cual se desea pertenecer.
- ◆ Pérdida o separación de un amigo.
- ◆ Incertidumbre sobre el futuro.

- ◆ Conflicto por la toma de decisiones importantes con respecto a valores y elecciones de vida.
- ◆ Falta de oportunidades económicas.
- ◆ Falta de retos o planes para la vida.

4.5.1. Principales manifestaciones de los adolescentes ante el estrés.

Dado que existen innumerables situaciones que pueden generar estrés en los adolescentes es importante identificar cuales son las manifestaciones de los adolescentes ante el estrés.

Algunos adolescentes llegan a afrontar el estrés de manera directa, mientras que otros lo hacen de forma indirecta, en ocasiones, reaccionan de forma pasiva o activa. Las formas más comunes en que lo expresan son las siguientes (Fernández, 2006).

Suelen ser contestones o discuten mucho y por todo, incluso por cosas insignificantes o irrelevantes.

Llegan a obsesionarse por la imagen, la apariencia personal y las cuestiones materiales. No es raro que dediquen mucho tiempo a su persona para verse bien.

Intentan imponer su voluntad, lo que se conoce como comportamiento agresivo e inmaduro. Desean las cosas de inmediato, les molestan los cambios de rutina, responden de forma sensible a las exigencias, expectativas o críticas.

Manifiestan conductas aversivas relacionadas con la escuela, como alteraciones en el cumplimiento de tareas, faltar a clases y la disminución de su rendimiento.

Tienden a guardar secretos o mienten sobre los lugares a los que asistieron o las actividades que realizaron.

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Suelen mostrarse apáticos y desmotivados, ya que nada resulta suficientemente bueno.

Muestran desinterés por lo que antes disfrutaban.

Sufren insomnio o duermen mucho.

Hay cambios en su alimentación, comen en exceso o pierden el apetito.

Muestran excesiva preocupación por actividades cotidianas o nuevas.

Su estado de ánimo es inestable.

Presentan constantes problemas, malestares físicos o enfermedades.

Tienden a aislarse.

Se modifica su energía, pudieran parecer hiperactivos o incluso flojos.

Manifiestan sentimientos de insatisfacción crónica.

Tienen pesadillas o sueños molestos.

Conductas que parecieran obsesivas en su rutina.

Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Por todo lo anterior, es necesario promover y enseñar a los adolescentes, técnicas y estrategias, además de brindarles la información necesaria relacionada con la identificación y el manejo del estrés.

En esta etapa se hace visible la importancia de que los adultos que los rodean puedan escucharlos y reafirmar la toma de decisiones, proporcionándoles una guía y brindándoles todo su apoyo.

4.6. Resiliencia.

La resiliencia o resiliencia para Fernández (2006), “es la capacidad que posee una persona o grupo de personas para recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro” (p.33).

En conjunto con la identificación y el manejo de emociones es importante desarrollar la habilidad de poder sobreponernos a las distintas problemáticas, logros no alcanzados o pérdidas por las cuales podemos atravesar. El conocimiento, la identificación y el desarrollo de esta habilidad sobre todo en la adolescencia es indispensable para los individuos, dado que es importante que los adolescentes al atravesar por distintos problemas, pérdidas o desilusiones, lejos de deprimirse y bajar o alterar su autoestima en forma negativa, sean capaces no solo de sobreponerse ante esas adversidades, sino de salir fortalecidos de esas malas experiencias, para plantearse o replantearse nuevas metas, objetivos y estilos de vida que les permitan visualizar e ir en la búsqueda de su futuro.

4.7. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas.

*La verdadera creatividad, más que de inspiración divina,
requiere de práctica constante.*

La creatividad es una cualidad natural que posee el ser humano que permite construir realidades posibles, y es así como se debe entender, estudiar y fortalecer.

Tanto la creatividad como el pensamiento crítico, son habilidades que pueden y deben ser desarrolladas, día a día por todos los individuos que tengan el propósito de formarse como seres creativos y críticos.

Ser creativos se puede definir como una manera especial de pensar, sentir, y actuar, que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, para el propio individuo o el grupo social al que pertenece (Fernández, 2006).

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

De esta manera podemos asociar la creatividad con la facultad de hacer que algo exista, es decir de inventar, formar en la mente, escribir, pintar, construir, producir e imaginar algo, que es diferente de lo demás, algo que no es copiar, reproducir, o simplemente cambiar de lugar.

Las personas creativas dirigen su pensamiento a la búsqueda de múltiples soluciones a los problemas o conflictos que se les puedan presentar, no dan una respuesta o solución única a sus problemas por lo cual se mueven en varias direcciones buscando la mejor solución y en la mayoría de los casos buscan que las soluciones sean novedosas. No obstante “el pensamiento creativo no implica necesariamente que las respuestas o soluciones sean nuevas o inéditas, basta con que sean nuevas y útiles para el sujeto” (Fernández, 2006, p.82).

La creatividad debe ser un ejercicio constante, una búsqueda y encuentro con las ideas y es sin duda alguna una forma de reafirmarse a través de un pensamiento abierto a las distintas posibilidades de entender, interpretar, solucionar y comunicar distintas situaciones y problemas, con la finalidad de construir un acercamiento a la realidad en la que nos desenvolvemos.

Las personas creativas suelen caracterizarse por ser fluidas, originales, independientes, persistentes y comprometidas entre otras características. Así las personas creativas tienen confianza, y poseen la capacidad de creer y sentir, son perseverantes y ante la frustración siempre encuentran un camino para seguir adelante; buscan el sentido de las cosas, el por qué y qué aprendizaje le deja cada una de las cosas, ya sea en lo positivo o en lo negativo; además creen en la vida y en la trascendencia, y se preocupan y ocupan de su ser y de los otros.

Carmen Fernández (2006) plantea que; “el pensamiento creativo es un proceso que permite innovar e inventar, además, brinda herramientas para resolver situaciones y problemas” (p.83). Esta autora también señala que, el procedimiento clásico de la creatividad considera las siguientes etapas:

Preparación.	Momento en que se investiga y analiza el estado de los conocimientos, de la idea, el producto, o el problema, y la necesidad de plantearlos o relacionarlos para alcanzar un logro o resolución.
Incubación.	Momento de aparente inactividad; puede existir la sensación de que es imposible solucionar el problema; sin embargo, es la fase de la búsqueda interna en la que se hacen mezclas, se agitan ideas, recuerdos, sentimientos y experiencias.
Iluminación	Aquí todos los datos y hechos acumulados en la fase de incubación, se transforman en imágenes que atraviesan las barreras del preconscious, se entremezclan con la producción de ideas y emergen ofreciendo soluciones.
Verificación.	Es el momento en que se comprueba si la idea encontrada aporta algo de importancia y si es una solución, lo que se hace usando diversos medios de comprobación y utilidad. La comunicación debe ser más creativa y sin prejuicios de acuerdo con los objetivos para la solución del problema.

Cuadro: Etapas del procedimiento clásico de la creatividad. Fernández, C. (2006). *Habilidades para la vida*. México, DF: Centros de Integración Juvenil.

Según Carmen Fernández. (2006) “las personas creativas llevan a cabo estos pasos, tal vez sin conocer el nombre de cada etapa, pero lo importante es saber que nadie puede crear algo de la nada” (p.85); lo cual significa que el acto creador es la posibilidad de combinar datos, conocimientos o impresiones que antes no tenían relación entre sí, para obtener formas de o ideas nuevas mediante el establecimiento de relaciones, asociaciones o contactos, o bien construir lecturas nuevas de situaciones conocidas.

Así, cada persona debe descubrir, analizar y desarrollar la conformación de un pensamiento creativo, debido a que, solo a partir de este desarrollo creativo, en combinación con la reflexión y la crítica nos permitirá llevar a cabo la construcción de proyectos de vida tanto individuales como colectivos.

4.8. Pensamiento Crítico.

De acuerdo con Fernández. (2006) el pensamiento crítico se caracteriza por ser autodirigido, autodisciplinado, autorregulado y autocorregido; requiere de someterse a rigurosos estándares de excelencia y dominio consiente de su uso.

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Implica comunicación efectiva y habilidades para la solución de problemas, además de un compromiso de superar el egoísmo de los seres humanos. Es la forma de pensar acerca de cualquier tema, contenido o problema; el sujeto mejora la calidad de su pensamiento al apropiarse de las estructuras inherentes al acto de pensar y someterlas a estándares intelectuales.

La excelencia en el pensamiento se debe ejercitar de forma sistémica como se muestra a continuación:

Una lista para razonar sería la siguiente.

1. Todo razonamiento tiene un propósito.
2. Todo razonamiento es un intento de solucionar un problema, resolver una pregunta o explicar algo.
3. Todo razonamiento se fundamenta en supuestos.
4. Todo razonamiento se hace desde un punto de vista
5. Todo razonamiento se fundamenta en datos, información y evidencia.
6. Todo razonamiento se expresa mediante conceptos e ideas que le dan forma simultáneamente.
7. Todo razonamiento contiene interpretaciones o inferencias por las cuales se llega a conclusiones que dan significado a los datos.
8. Todo razonamiento tiene un fin o implicaciones y consecuencias.

Carmen Fernández (2006:106-108) señala que para pensar mejor se requiere:

Ser claro; es decir, se debe evitar el confundir a los demás, solo se puede ser claro cuando se comprende:

- a) Lo que se dice.
- b) Lo que se escucha.
- c) Lo que se lee.

Ser certero, cuando se habla con la verdad o se dice lo correcto, se es certero y no existe la seguridad de que algo es verdadero, se debe verificar.

Ser relevante, algo es relevante cuando se relaciona con:

- a) El problema que se trata de resolver.
- b) La pregunta que intentas responder.
- c) Cualquier cosa de la que estés hablando o escribiendo.

Ser lógico, el pensamiento es lógico cuando todas las cosas encajan de manera correcta.

Ser justo, al considerar los pensamientos y sentimientos de los demás antes de hacer algo.

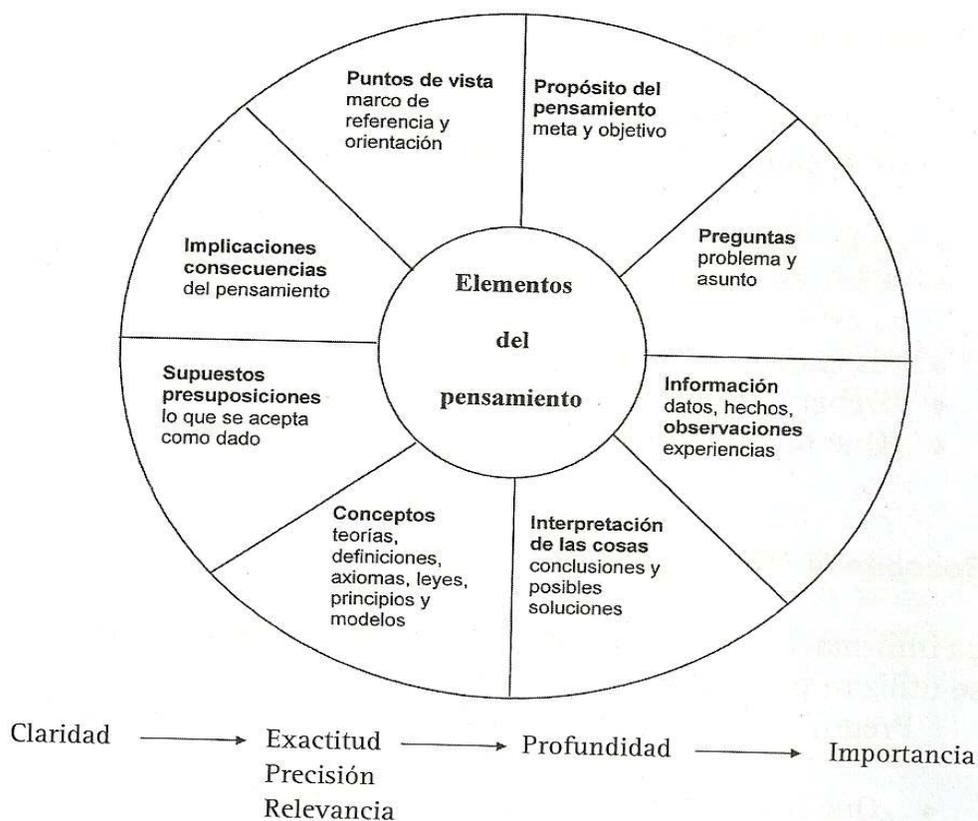


Figura No 1 Elementos del Pensamiento crítico de acuerdo a la fundación para el pensamiento crítico. Tomado de. Fernández, C. (2006). *Habilidades para la vida*. México, DF: Centros de Integración Juvenil.

4.9. Comunicación y Asertividad.

La comunicación, de acuerdo con Fernández. (2006), “es fundamental para tener una adecuada calidad de vida, ya que permite intercambiar ideas, emociones o solucionar problemas” (p.141).

Cuando un individuo no posee o no ha desarrollado la habilidad de comunicarse con los demás podría significarle el sentirse aislado, frustrado o poco valioso, motivo por el cual este individuo cuenta con menos posibilidades de integrarse a algún grupo con el cual pueda identificarse y recibir ayuda.

En este mismo sentido es necesario que los adolescentes logren comunicarse de forma efectiva, no solo con sus pares sino también con los adultos, motivo por el cual es imprescindible también que tanto los padres de familia, como los maestros, aprendan al igual que los adolescentes a comunicarse de manera asertiva.

4.9.1. Aliados de la Comunicación.

Para reforzar lo anteriormente dicho Fernández (2009) señala algunas sugerencias a las que llama *Los aliados de la comunicación*, tales aliados se muestran a continuación:

Hablar de lo reciente, hablar de las últimas 24 horas, no de los últimos 24 años.

Empiece a hablar de lo que a usted le pasa, no de lo que cree que está mal en las personas.

Pregunte qué opina.

Escuche con atención

Trate de comprender al adolescente, lo que dice y cómo se siente.

Resuma el mensaje de los adolescentes para que vea que lo comprendió.

Sea específico en el comportamiento que espera de él y en lo que usted puede hacer.

Agradezca la disposición al dialogo y realice un comentario positivo (pp.143-144).

4.9.2. Asertividad.

La asertividad para Fernández. (2006) “es la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones, en el momento oportuno y de forma adecuada, haciendo valer nuestros derechos” (p.144).

La asertividad es una habilidad de comunicación que es necesario desarrollar para poder desenvolvernos y expresarnos de forma adecuada, según Carmen Fernández, existen diferentes tipos de comunicación entre ellos están:

El estilo agresivo: Personas que interrumpen a otros, gritan, no escuchan, culpan, regañan o no ponen atención a quienes están hablando.

El estilo pasivo: Personas que provocan enojo porque nunca opinan nada; si llegan a estar a favor o en contra, dan la impresión de adoptar la visión de otra persona y no la propia.

Estilo Asertivo: Personas que dicen lo que piensan y sienten, se muestran seguras pero no agreden a nadie.

Dependiendo del estilo de comunicación (agresivo, pasivo o asertivo) que utilicen las personas, será el tipo de respuesta que pueden esperar de los demás. A continuación se presentan algunas de ellas (Fernández, 2006, p.146):

Estilo	Respuesta que produce.	Recuerde
Agresivo	<ul style="list-style-type: none"> *Hace que los otros se enojen y no le hagan caso. *Que otros hagan mal lo que pide. *Que los demás tengan temor o resentimiento. *Tal vez logre su objetivo, pero la mayoría de las veces terminará siendo odiado u obedecido sin convicción. *Le hace daño estar enojado. 	"Lo que se siembra se cosecha".
Pasivo	<ul style="list-style-type: none"> *Hace que los otros lo ignoren. *Se llena de funciones o actividades que no desea. *Lo que no se desea se repite constantemente y quien sabe por cuanto tiempo. *Es posible que busquen molestarlo a propósito. 	"Al que no habla, Dios no lo oye"
	<ul style="list-style-type: none"> *Los demás se sienten escuchados y valorados. *Genera un ambiente de confianza. *Puede obtener lo que quiere. 	"Mas vale una palabra a

Asertivo	<p>*Es tomado en cuenta.</p> <p>*Evita malos entendidos.</p> <p>*Algunas personas agradecen lo que dice, porque lo hace con buena intención e incluso puede beneficiar a quien lo escucha.</p>	tiempo que cien a destiempo”
-----------------	--	------------------------------

En todas las etapas de nuestra vida es necesario desarrollar y poner en práctica la capacidad de comunicarnos de forma asertiva, y la etapa de la adolescencia no es la excepción, dadas las características que presentan los adolescentes, debido a que es justo en este momento cuando se encuentran inmersos en la búsqueda de su identidad, y en general tratan de ubicar su tiempo y lugar en el mundo, es en esta etapa en donde tienen que decidir el rumbo que seguirán y para lo cual es importante que aprendan a tomar decisiones, decisiones que deben ser valoradas y analizadas por ellos mismos, y que dado el lugar y el momento deben saber expresar y si es necesario defender contra quien sea.

Para que los adolescentes puedan expresar, y dar a conocer sus pensamientos sentimientos y decisiones de forma adecuada es necesario que lo hagan de manera asertiva, esto es, en el tiempo y momento justo y sin faltar y negar los derechos de las otras personas, para lo cual es importante que al comunicarse con los demás lo haga clara, pero sobre todo respetuosamente.

4.10. Toma de Decisiones.

Las circunstancias y el ambiente tienen influencia sobre el ser humano, pero a éste se le ha concedido un poder para enfrentar su destino...

La decisión!!!

Para Fernández. (2006) “El proceso de desarrollo de los adolescentes les lleva a tomar decisiones en la vida diaria que pueden ser simples, como qué ropa usar o qué programa de televisión ver, hasta aquellas que implican un alto grado de

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

responsabilidad como son, **qué estudiar**, cuando iniciar su vida sexual, etcétera”(p.131). No obstante, los adolescentes no siempre están preparados para tomar ese tipo de decisiones, pues desarrollar esta habilidad requiere considerar varios aspectos, motivo por el cual es necesario que padres y maestros jueguen un papel importante en este proceso brindando a los adolescentes su guía y apoyo en esta etapa de su vida.

Tomar decisiones conlleva el expresar a otras personas lo que se quiere de forma clara y directa, es decir de forma asertiva; además de esto la toma de decisiones implica también el aprender a negociar, esto es considerar los intereses, o necesidades de otras personas, además de los propios. El adolescente también debe ser capaz de identificar las situaciones que pueden resultarle perjudiciales y rechazarlas.

La toma de decisiones en los adolescentes puede estar influida por la necesidad que tienen de ser aceptados por su grupo de amigos. Si encuentran formas de relacionarse con otros adecuadamente, se sentirán bien con ellos mismos y estarán en mayores posibilidades de tener autonomía en sus relaciones, protegiendo su salud y la de otros. Lo contrario sería que los adolescentes quizá decidan cosas que atenten contra su bienestar, con tal de lograr ser aceptados, motivo por el cual no serán capaces de rechazar la influencia de otras personas.

Como ya se ha mencionado anteriormente, los adolescentes experimentan cambios importantes no solo físicos sino en la forma en la que piensan. “de niños creían todo lo que se les decía, pero su capacidad cognitiva también se desarrolla y se vuelven más reflexivos; pueden detectar incongruencias o posibles falsedades con la posibilidad de refutar lo que se les dice” (Fernández, 2006:132).

Esta capacidad intelectual se ve influida por las emociones que experimentan: alegría, enojo, enamoramiento, ilusión, etcétera.

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

Sin duda alguna una de las decisiones más importantes para los adolescentes es elegir dónde y qué estudiar, lo cual puede llevarlos a contar con una mayor autonomía e independencia. Sin embargo, es necesario apoyarlos en este proceso, dado que tomar decisiones puede tornarse como algo difícil para los adolescentes e incluso para los adultos.

Por tal motivo un aspecto fundamental es que padres, maestros, tutores, y orientadores sirvan de ayuda y guía a los adolescentes para que estos puedan descubrir que tienen la capacidad de elegir y que esas elecciones pueden modificar tanto el tipo de situaciones en las cuales pueden verse inmersos, así como su propio entorno. El hecho de que padres, maestros, tutores, y orientadores ayuden a los adolescentes en su toma de decisiones les brindará mayor sentido, seguridad en sí mismos y, según Fernández (2006) “les ayudará a comprender que tienen un papel activo y que gran parte de su futuro está en sus manos” (p.133).

Tomar decisiones requiere de pensar las cosas adecuadamente, pero también de tener habilidades para controlar las emociones (calmarse, poner atención e identificar la emoción). Podrían ser muy distintas las cosas que una persona elija o haga si se encuentra molesta o profundamente triste; en otras palabras, el estado emocional afecta la forma en que cada individuo percibe aquello que lo rodea y la manera en que actúa.

Fernández. (2006) señala cinco preguntas que se pueden realizar con el objetivo de ayudar a tomar una decisión, dado que en diversas ocasiones podemos encontrarnos con soluciones a nuestros problemas cuando alguien nos escucha y da su punto de vista. En el caso de la elección de carrera la realización de estas preguntas puede ayudar a clarificar qué se quiere y qué opciones se tienen. Estas preguntas son:

Capítulo IV Las Habilidades para la Vida como herramienta para la elaboración del Proyecto de vida.

- 1) **¿Qué quieres?:** en caso de tener mas de una opción es posible preguntar ¿Qué te gusta de una y de otra?, ¿Por qué esas dos?, ¿a quien conoces que estudie esas carreras?, ¿tus amigos que opinan, que van a estudiar?, Es necesario recordar que es importante que se cuente con mayores oportunidades y sentirse satisfecho consigo mismo.
- 2) **¿Qué opciones tienes?:** ¿Qué te parece si platicas con tu primo que estudió lo mismo que te está gustando a tí?, no sé nada de la carrera que dices pero ¿Por qué no buscamos información que te pueda servir, como en que universidades se imparte esa carrera y en que consiste? Podemos pedir informes directamente en la universidad, platicar con alguien que pueda orientarte e incluso buscar un servicio de orientación. Yo he visto que tienes habilidades para esto o aquello, ¿Qué opinas?
- 3) **¿Qué te conviene más?:** ¿En qué puedes trabajar?, ¿te gusta?, ¿te podemos apoyar en casa?, ¿hay opciones de beca ahí o en otros institutos?
- 4) **¿Qué escoges?:** ¿Qué es lo que no te deja decidir?, ¿de qué manera podrías combinar mejor lo que quieres y lo que es conveniente? No es posible tener una seguridad al 100%...elige. si hace falta, te ayudaremos a corregir. Yo puedo tratar de ayudar, pero la decisión es tuya y haré lo que esté en mis manos para apoyarte.
- 5) **¿Hay algo que corregir?:** ¿Cómo te fue con lo que platicamos la otra vez?, ¿recuerdas como te sentías, y como te sientes ahora?, ¿es necesario hacer algo para mejorar las cosas? (p.132)

Así el motivar o inducir a los adolescentes a plantearse y dar respuesta a estas interrogantes, es una forma adecuada de la que nos podemos valer e implementar, para acompañar a los adolescentes en un proceso tan complejo como es su toma de decisiones no solo en lo que respecta a la elección y continuidad de sus estudios sino en su vida en general.

El desarrollo de habilidades como la autoestima, el pensamiento critico- reflexivo, la comunicación asertiva entre otras son herramientas sin duda muy útiles para la adecuada toma de decisiones de los adolescentes no sólo en este periodo, sino en su vida en general.

En el siguiente capítulo revisaremos los hallazgos que se desprendieron del trabajo de campo, estos datos nos permitieron plantear la propuesta del taller sobre el plan de vida, ya que justifican la necesidad social del taller.

Capítulo V Presentación y Análisis de Resultados.



Capítulo V Presentación y Análisis de Resultados.

A lo largo del capítulo anterior hemos revisado algunos conceptos de plan de vida y la importancia que posee la elaboración de un proyecto de vida que ayude a los estudiantes a tomar la decisión de elegir no solo una carrera, sino también el rumbo que puede seguir para el desarrollo de su futuro, en función de las metas y objetivos que puede plantearse con base en sus actitudes, aptitudes, los conocimientos de sí mismo y de la sociedad en la que se desenvuelve, en sus fortalezas y debilidades, gustos y expectativas, etc. Ahora bien, el planteamiento que se ha realizado de la importancia de la elaboración del proyecto de vida se ha sustentado desde el marco teórico; no obstante a continuación se darán a conocer algunos datos con las respuestas obtenidas del trabajo de campo que se realizó para conocer la información con la que cuentan los estudiantes para elegir una carrera, los factores sociales y las personas que influyen en sus toma de decisiones respecto a la continuidad de sus estudios y los referentes que tienen respecto al plan de vida.

Como primer punto es necesario mencionar que, el presente estudio es una investigación de tipo descriptivo Roberto Hernández, (2006: 210) “define la investigación descriptiva como aquella que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población; cuyo procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades; y así proporcionar su descripción.”

Es importante mencionar que la información aquí presentada es el resultado de las observaciones descritas en el diario de campo, así como de los cuestionarios aplicados a 39 alumnos en total de los cuatro grupos de tercer año de la Escuela Secundaria Diurna No 166 Alfonso Reyes del turno vespertino.

La matrícula total correspondiente a los cuatro grupos de tercer grado es de 47 estudiantes por lo que la investigación se realizó con el 83% de esta población.

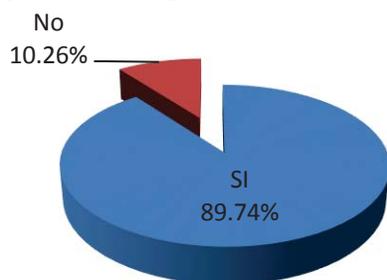
Se utilizaron dos instrumentos; con el primer cuestionario (véase anexo 1), se identificaron los factores sociales que influyen en la elección de carrera de los estudiantes; así como la información que les fue proporcionada por sus profesores y orientadores para la elección de la misma.

El segundo cuestionario (véase anexo 2) permitió la identificación de lo que para los estudiantes es un plan de vida; así como la importancia que tiene para ellos su elaboración.

Los resultados presentados a continuación son la base y sustento de la elaboración del Taller del proyecto de vida para los adolescentes de tercer grado de secundaria.

En primer lugar se analizó el hecho de si los alumnos gozan de amplia libertad para elegir su carrera, es importante conocer este dato, ya que al partir de esta información se detonará el análisis de los factores influyentes en la elección de carrera de los alumnos de secundaria.

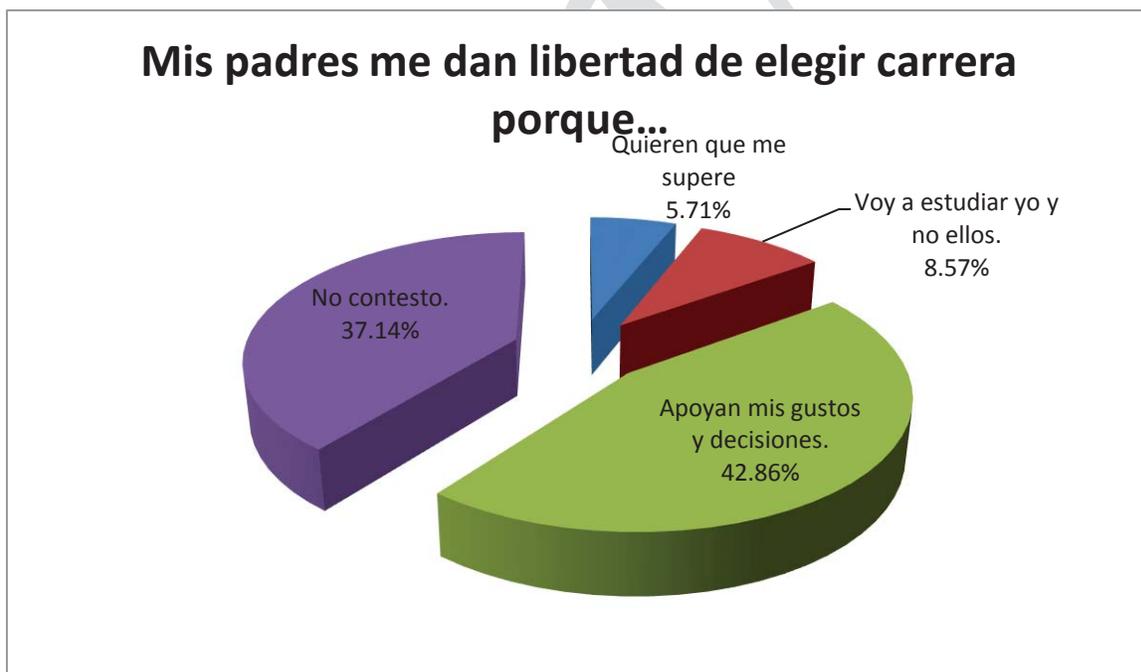
Tus padres y/o tutores te dan amplia libertad para elegir tu carrera



Gráfica 1. Expresa la libertad de decisión con la que cuentan los estudiantes respecto a la elección de carrera.

A partir de lo anterior, los adolescentes consideran que sus padres les otorgarán libertad para elegir sus estudios futuros a partir de sus propios intereses. Con ello y como se señaló partimos de la consideración de los factores que, dentro de esa posible libertad de elección, entran en juego para que los estudiantes elijan la carrera que seguirán.

Antes de entrar de lleno en el análisis de resultados es necesario identificar los motivos que los alumnos tuvieron para responder por qué consideran que cuentan con la libertad para elegir carrera. (Véase la grafica No 2).



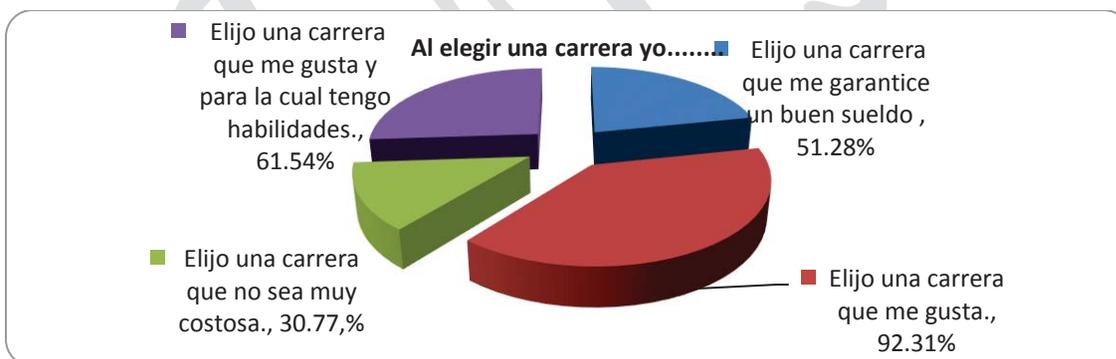
Grafica No 2. Muestra la opinión de los estudiantes en cuanto a lo que piensan de porque sus padres les dan libertad de elegir su carrera.

De los datos obtenidos en la grafica 2 podemos rescatar que los alumnos expresaron que sus papás les dan libertad ya que apoyan sus gustos y decisiones.

Como se muestra en la grafica 3 el 92.31% de los alumnos dijeron elegir una carrera con base al gusto por ella. Si relacionamos este dato con la información

presentada en la grafica 1 tenemos que el 89.74% manifestó tener la aprobación de sus padres para escoger la carrera que les guste, lo cual nos deja ver que existe un 2.57% de alumnos que “elegirían” una carrera que les gusta a pesar de que sus padres no les proporcionan esta libertad. Aunado a lo anterior es necesario mencionar que según la Encuesta Nacional de Juventud (2005), pareciera ser que el 85.8% de los jóvenes se inclinan a estudiar una carrera que les guste, esta información es coincidente con la obtenida en esta investigación, lo cual nos deja entrever que si bien la presente investigación fue desarrollada solo en un pequeño fragmento de la población estudiantil de secundaria, los resultados obtenidos se están moviendo en torno a los presentados por la Encuesta Nacional de Juventud.

En segundo lugar el 61% expresó que elegirían una carrera no sólo porque les guste, sino porque cuentan con determinadas habilidades que consideran posible desarrollar en su futuro profesional, lo cual muestra que los alumnos tienen presente la existencia de sus capacidades al momento de su elección de carrera.

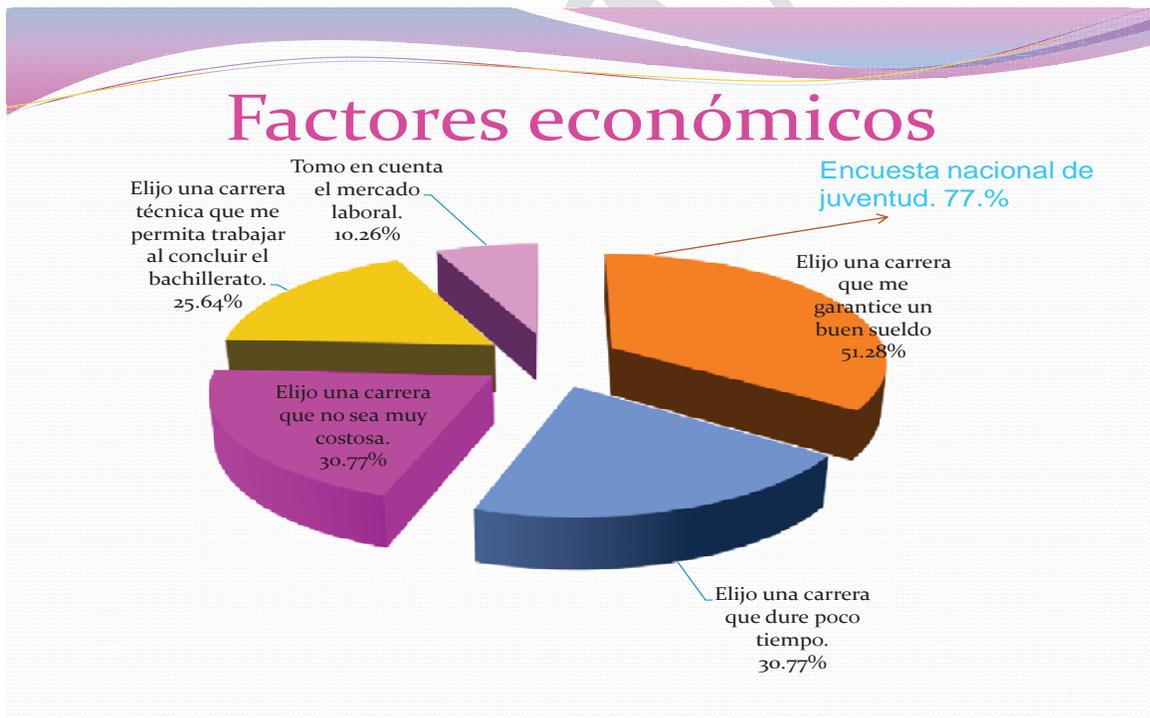


Grafica No 3. Nos muestra el porque los estudiantes eligen una determinada carrera.

En tercer lugar encontramos que el 51.28% de los jóvenes está pensando en estudiar una carrera que les “garantice” un buen sueldo. Si conjuntamos estos resultados con el 30.77% de los alumnos que dijeron elegirían una carrera que no sea muy costosa, y si además le aunamos la respuesta proporcionada en

igual porcentaje 30.77% que dijo elegir una carrera que dure poco tiempo; podemos deducir que, para los estudiantes el factor económico es muy importante para su elección profesional, puesto que desean o tienen la necesidad de elegir una carrera que dure poco tiempo, no sea muy costosa y que les garantice un buen sueldo (Véase la grafica No 4).

La información presentada anteriormente coincide también con la de la Encuesta Nacional de Juventud en dónde se encontró que el 77% de los jóvenes manifestó que el factor económico es decisivo para seguir estudiando.



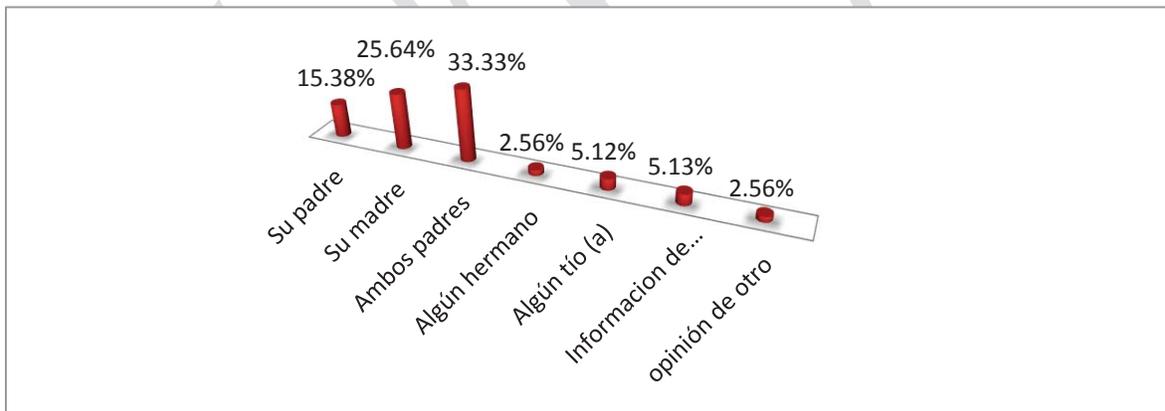
Gráfica No 4. Influencia de los factores económicos en la elección de carrera.

Si revisamos la teoría económica de López (1983) nos dice que el factor económico es determinante en la elección profesional y que dada una completa libertad de elección, como se percibe en los datos presentados anteriormente (véase grafica 1). El individuo se inclina por aquella profesión que le proporciona mayor cantidad de ventajas, entendida en su concepción más restringida, como

ventaja económica (nivel de salario), podemos percibir que dicha teoría si bien no aplica en todos los sujetos, sí nos permite saber que uno de los factores más influyentes en la elección de carrera de los jóvenes es el económico.

Un punto necesario de analizar es el de que según los datos obtenidos solo el 10.26% de los alumnos toma en cuenta el mercado laboral al momento de elegir carrera. Al comparar esta información con la obtenida anteriormente en donde pareciera ser que el factor económico es un factor influyente en la elección de carrera, puede percibirse una falta de información en los alumnos ya que al tomar en cuenta el factor económico deberían considerar el mercado laboral, pues este puede proporcionarles información con respecto a las profesiones con mayor demanda y mejor remuneradas.

El siguiente aspecto que se pretende analizar es la influencia que pudiesen poseer los padres y en general la familia de los alumnos sobre su elección de carrera.



Grafica No 5. Personas de quienes toman en cuenta su opinión para elegir una carrera.

Como se muestra en la grafica No 5 en primer lugar el 33.3% de los alumnos manifestaron que al momento de elegir carrera tomarían en cuenta la opinión de ambos padres. Ahora bien, en segundo lugar encontramos que la influencia de las madres con 25.64% resulta más significativa para sus hijos que la de sus padres

con un 15.38%. Si sumáramos estos tres porcentajes obtendríamos que, el 74.35% de los estudiantes toma en cuenta la opinión de sus padres en su decisión profesional; además de que, encontramos también la opinión de algún tío (a) con un 5.12% y la opinión de sus hermanos con el 5.12%, por lo que es posible deducir que la familia y en específico los padres ejercen una fuerte influencia en sus hijos y por tanto en su decisión profesional.

Aunado a lo anterior se encontró que en la Encuesta Nacional de Juventud 2005 los alumnos (Ambos padres: 36.7%, Madre: 42.5%, Padre: 13.4%) siguen confiando en sus padres para pedir de ellos un consejo u opinión, lo cual nos informa que el factor familiar en efecto es parte influyente en la elección de carrera de los jóvenes.

Relacionando este dato con el obtenido en la gráfica 1 en donde el 89.74% de los alumnos expresaron contar con libertad y apoyo por parte de sus padres para elegir carrera, pudiera surgir la interrogante de si ¿los padres les otorgan libertad a sus hijos porque realmente desean que elijan lo que les guste y tomen sus propias decisiones?, o si en realidad, dicha libertad es sólo “aparente” puesto que sí hay influencia de los padres en la elección de carrera y estos saben de ante mano que sus hijos tomarán en cuenta su opinión respecto a su futuro profesional.

Un dato interesante es que, contrario a lo que se pudiera pensar, el internet en este caso no influye relevantemente en la toma de decisiones de los estudiantes de secundaria, dado que sólo el 5.13% expreso tomar en cuenta la información que en el encuentra para su elección de carrera.

Un punto importante de destacar es que los resultados no arrojaron indicios de que los alumnos optaran por tomar en cuenta ni a sus profesores ni al orientador, al momento de elegir carrera, a pesar de que se les proporcionaron estas dos opciones como posibles respuestas (véase anexo 1). Dicha información puede dar origen a la interrogante del ¿porqué estos alumnos no toman en cuenta la opinión del orientador ni de sus profesores?, partiendo del supuesto de que los alumnos

deberían acudir a estos, especialmente al orientador, para informarse de las posibles carreras que podrían estudiar y apoyarse en los servicios de orientación para clarificar sus ideas, gustos, intereses, capacidades, y necesidades, con el objetivo de poder determinar su elección profesional.



Gráfica No 6. Información que poseen los estudiantes sobre las Instituciones de Educación Media Superior.

En la gráfica No 6 se observa que el 79% de los estudiantes poseen información de los trámites y requisitos para su admisión a la educación media superior. Mientras que el 67% tiene información de las modalidades de las instituciones y de las carreras que en ellas se imparten.

Respecto a la información anterior, y con base a las observaciones registradas en el diario de campo; algo importante a rescatar de estos datos es que, los alumnos expresaron mediante una conversación que mantuve con ellos durante la aplicación de los cuestionarios, que dicha información les fue proporcionada por sus tutores (profesores), ya que en los cuatro grupos en donde se aplicaron los instrumentos los alumnos expresaron el descuido que desde su punto de vista existe por parte de los servicios de orientación.

La figura del orientador según los estudiantes, no existe en esta institución, ya que él orientador nunca está en su lugar de trabajo para proporcionarles información, atender a sus necesidades y resolver sus dudas e inquietudes.

Esta información podría verse respaldada ante el hecho de una conversación que mantuve con una de las profesoras de la institución registrada en el diario de campo; en dicha plática la profesora descalificó el trabajo del orientador al expresarse de él como una persona “irresponsable”, ya que según ella casi nunca se le encuentra en el departamento de orientación y no se muestra interesado por cumplir con su trabajo brindando a sus alumnos la atención que debería.

Por otra parte y aunado a esta concepción que los alumnos y la maestra antes mencionada tienen respecto al orientador, se debe decir que durante los lapsos registrados en el diario de campo; en los que me encontré en la sala de maestros esperando a que los alumnos tuviesen una hora libre para poder aplicar los instrumentos pude percatarme de que al menos cuatro profesores más realizaban comentarios muy similares respecto al orientador y el trabajo que dijeron no realiza.

Volviendo a la conversación que sostuve con los cuatro grupos de tercer grado (registrada también en el diario de campo), los alumnos expresaron que no fueron sometidos a ningún tipo de prueba de habilidades y actitudes que les pudiese proporcionar algún tipo de información que les ayudase a escoger una carrera en específico. Los cuatro grupos dieron respuestas muy similares al señalar que sus respectivos tutores solo los ayudaron en el proceso de revisión de fechas de la preinscripción, inscripción, la revisión del instructivo para que escogieran las escuelas a las que podían ingresar, así como el llenado de la hoja del concurso de ingreso a la educación media superior; y que tampoco habían tocado el tema de los factores que deberían tomar en cuenta al momento de la elección de su carrera.

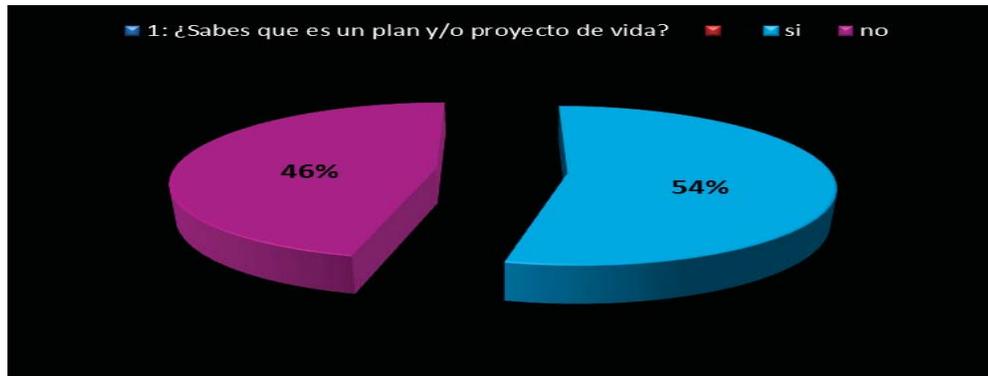
Es importante mencionar que dichas pláticas sostenidas tanto con alumnos como con la profesora, así como las observaciones realizadas en la sala de maestros, mencionadas anteriormente, si bien no estaban planteadas en la estrategia metodológica, sí forman parte de las observaciones registradas en el diario de campo, por lo cual fue posible integrarlas en el análisis de resultados.

Así la elaboración de esta investigación permitió identificar algunos de los aspectos influyentes en la elección de carrera de los alumnos de tercer grado de secundaria; como primer factor se pudo identificar que el entorno familiar, en este caso la opinión e influencia de los padres, forma parte importante en cuanto a la elección de carrera de los alumnos de secundaria.

En segundo lugar observamos que el aspecto económico es también un factor que los alumnos toman en cuenta al momento de elegir su carrera, ya que en este sentido los alumnos se mostraron interesados en elegir una carrera que pueda proporcionarles un buen sueldo, así también se encontró información que indica que los alumnos pueden inclinarse por determinadas carreras que no impliquen una gran inversión en tiempo y dinero, lo cual está referido directamente al aspecto económico como un factor que pudiese ser determinante en la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria.

Cabe mencionar que los resultados obtenidos en la presente investigación son equiparables, en algunas preguntas, con las obtenidas en la encuesta nacional de juventud 2005, en factores como el familiar, económico y el que los alumnos elijan una carrera que sea de su gusto.

Respecto al cuestionario No 2 (véase anexo 2) referente al plan de vida, los resultados son los siguientes. Se encontró que si bien el 54% de los estudiantes manifestaron conocer lo que es un plan de vida, el porcentaje de quienes dijeron no saberlo el 46% es muy alto (Véase grafica No 7).

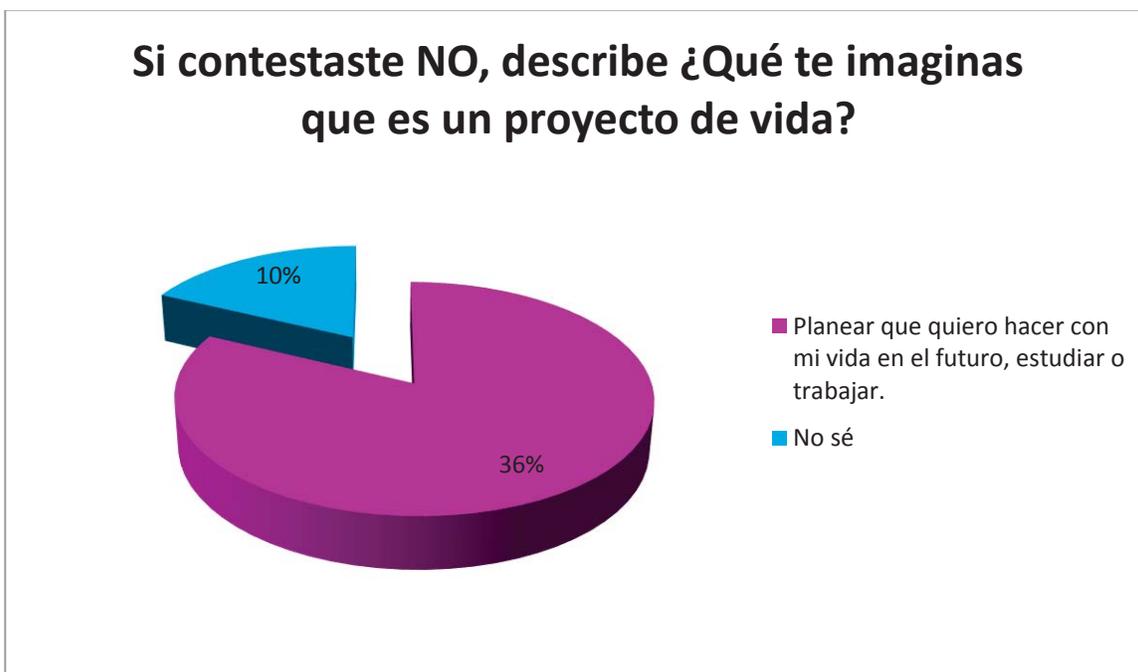


Gráfica No7. Afiración respecto a si los estudiantes conocen el plan y/o proyecto de vida.

Si observamos la gráfica No 8 encontramos que del 54% de los estudiantes que contestó si saber lo que es un proyecto de vida, el 51% respondieron que es la planeación que les permitirá conocer, a que se van a dedicar en el futuro, en función de lo que van a estudiar, y por último encontramos que el 3% dijo que el proyecto de vida es planear si trabajarán además de cuando se van a casar.



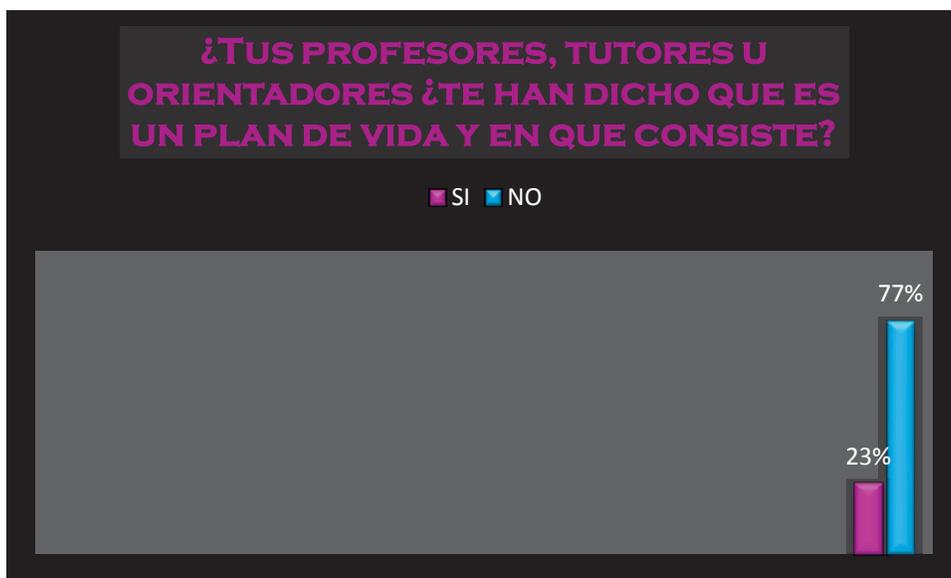
Gráfica No 8. Descripción de lo que los adolescentes conocen por plan y/o proyecto de vida.



Grafica No 9. Descripción de lo que los adolescentes se imaginan que es un plan y/o proyecto de vida.

Respecto al 46% de los estudiantes que manifestó no saber qué es el plan o proyecto de vida se les pidió que si no contaban con esta información, expresaran qué se imaginaban ellos que era; los resultados fueron que el 36% respondió que se imaginan que el proyecto de vida es planear su futuro en función de si van a estudiar o trabajar, mientras que el 10% se mantuvo diciendo que ignoran lo que es un proyecto de vida. (Véase grafica No 9).

Estos resultados nos muestran que, a pesar de lo expresado por los adolescentes se puede afirmar que cuentan con ideas claras de lo que es el plan de vida; no obstante surge la interrogante de, ¿Por qué el 46% de ellos dijo no saberlo? Una de las respuestas podría ser que al pedirles que si no contaban con la información, se imaginaron que podría ser el plan de vida, y al pedirles esto, hicieron uso de su sentido común para responder. Finalmente otra respuesta puede relacionarse con que, si bien saben lo que es y para que sirve el plan de vida, no tienen ideas claras de cómo elaborarlo.

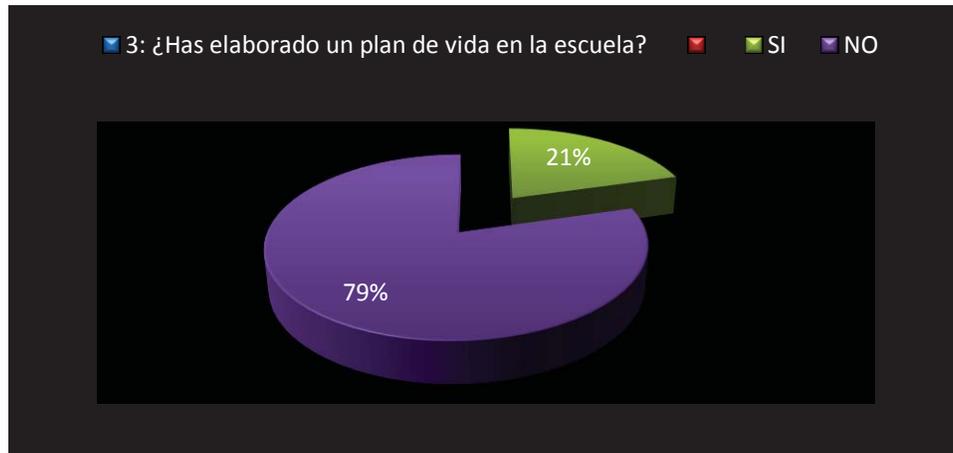


Grafica No 10. Información brindada en el contexto escolar respecto al Plan y/o Proyecto de Vida.

Al revisar la grafica No 10 podemos percatarnos de que, el 77% de los estudiantes afirmaron que sus profesores y tutores no les mencionaron o dieron a conocer qué es el plan o proyecto de vida y en qué consiste en oposición con el 23% que dijeron contar con la información; como dato relevante se encontró que este 23% de los alumnos pertenece a un mismo grupo. Por tal motivo fue posible identificar que sólo a uno de los cuatro grupos les fue brindada esta información en el contexto escolar.

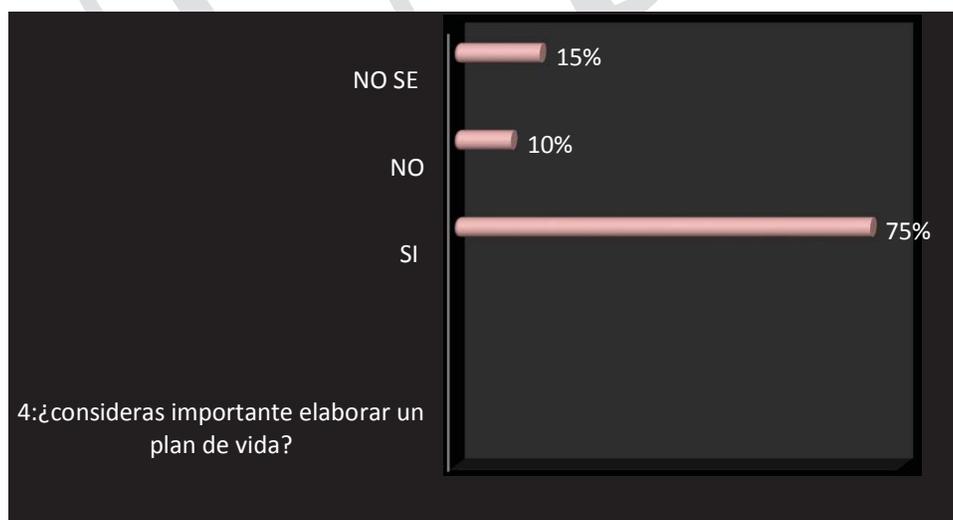
Como se muestra en la **gráfica No 11** el 79% afirmó no haber realizado un plan de vida, en contraste con el 21% de los estudiantes que menciono haberlo elaborado en su institución educativa.

Es significativo resaltar que, los alumnos que dijeron haber realizado un plan de vida 21% (grafica 11) corresponde al mismo grupo que afirmo que sus profesores y orientadores les brindaron información para su elaboración 23% (grafica 10); lo cual reafirma que solo a uno de los cuatro grupos de tercer grado se les hablo del plan de vida.



Gráfica No 11 Porcentaje de la elaboración del plan de vida de los adolescentes en el contexto escolar.

A la pregunta de si los estudiantes consideran importante elaborar un plan y/o proyecto de vida el 75% respondieron que SI; el 10% contestaron que NO y el 15% mencionó no saber si es importante la elaboración de un plan de vida (**Gráfica No12**). Este último resultado permite observar la importancia de trabajar el plan de vida con los alumnos puesto que es necesario que tomen conciencia de lo que puede implicar su elaboración para tomar las decisiones más adecuadas, no sólo en su futuro académico profesional sino para su vida en general.



Gráfica No 12. Noción de la importancia que le asignan los adolescentes a la elaboración del plan y/o proyecto de vida.

Para el 75% de los estudiantes la importancia de elaborar un proyecto de vida, radica, con el 36% en saber a que se van a dedicar si a estudiar o trabajar; al 21% para saber que van a hacer en la vida; el 15% consideran que para tener un futuro mejor y finalmente el 3% lo considera importante para saber si van a trabajar o si se piensan casar.



Gráfica No 13. Motivos por los cuales los adolescentes consideran importante la elaboración del plan y/o proyecto de vida.

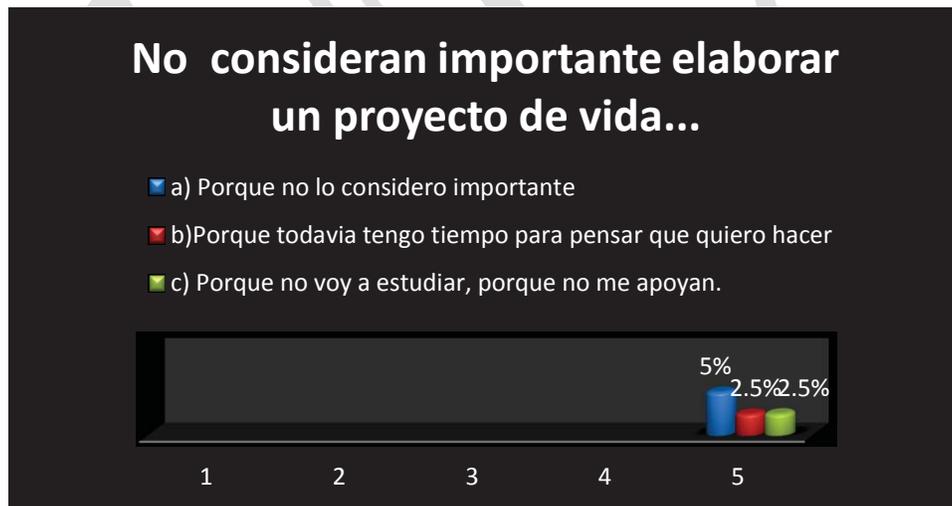
Estos resultados pueden traducirse en que los estudiantes consideran que la elaboración de su plan de vida puede ayudarles a elegir y **“tomar decisiones”** respecto a si van a estudiar o trabajar y que o en qué van a estudiar y trabajar, decisiones que a la luz de los datos expresados pueden marcar o definir su futuro personal, académico y profesional. Se puede observar también que, al menos un 15% de los alumnos tiene presente que la elaboración y el desarrollo de su plan de vida puede ayudarles a tener un mejor futuro.

Por ultimo encontramos que, del 10% de los estudiantes dijeron que no consideran importante la elaboración de un proyecto de vida (véase grafica No14), al

cuestionarles, el porqué de su respuesta el 5% de ellos se mantuvo en la idea de que para ellos simplemente no es importante, lo cual pareciera demostrar que existe en ellos una profunda apatía hacia la planeación de su futuro.

El 2.5% dijo no considerarlo importante porque todavía tienen tiempo para pensar que quieren hacer con su vida, mostrando así que ellos, al menos por el momento ven con lejanía el tiempo en el que tengan que tomar decisiones respecto a su futuro profesional.

Finalmente el otro 2.5% dijo no considerarlo importante porque no seguirán estudiando debido a que no cuenta con el apoyo para hacerlo. El resultado anterior nos da un claro ejemplo de la importancia que los estudiantes conceden al factor familiar, en este caso al apoyo de sus padres, para decidir seguir estudiando o no. Con este mismo resultado podemos notar también que estos alumnos consideran que el plan de vida se elabora con la finalidad de saber que pueden, que quieren y que van a estudiar.



Grafica No 14. Motivos por los cuales los adolescentes NO consideran importante la elaboración del plan y/o proyecto de vida.

Respecto a la información obtenida de ambos cuestionarios y de las observaciones registradas en el diario de campo; se puede deducir que, los servicios de orientación de esta institución (Escuela Secundaria Diurna 166 Alfonso Reyes), no sólo no toma en cuenta los factores sociales que pudieran incidir en la elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria, sino que además se manifestó un constante e importante abandono por parte de la orientación para con sus alumnos, motivo por el cual estos no cuentan con el acompañamiento adecuado en sus procesos de toma de decisiones, ya que la información que se les proporcionó consistió únicamente en la revisión de fechas de la preinscripción, inscripción, la revisión del instructivo para que escogieran las escuelas a las que podían ingresar y el llenado de la hoja del concurso de ingreso a la educación media superior y no, se les aplicó alguna prueba de intereses, aptitudes y actitudes que pudieran ayudarles en su elección de carrera, tampoco se analizaron los factores sociales que influyen en ella, tales como el apoyo y opinión de sus padres así como las posibilidades económicas con las que cuentan para seguir estudiando; y si bien es cierto que la mayoría de los estudiantes manifestó conocer lo que es un plan y/o proyecto de vida, también es cierto que la gran mayoría de ellos no lo elaboró.

Los resultados mostrados en este capítulo marcaron la pauta de la propuesta de taller para la elaboración del proyecto de vida de los adolescentes de tercer grado de secundaria que permita llevar a cabo un adecuado acompañamiento de los estudiantes en torno a su toma de decisiones vocacionales y/o profesionales.

Capítulo VI Taller. Desarrolla Habilidades para la vida y Construye tú Proyecto de Vida.



Capítulo VI Taller. Desarrolla Habilidades para la vida y Construye tu Proyecto de Vida.

6.1. Presentación.

La elaboración de un plan de vida sin duda alguna requiere de una reflexión cuidadosa, adecuada, ordenada y profunda, para que el individuo sea capaz de plantearse metas y objetivos a un corto, mediano y largo plazo, esto mediante la visualización o proyección del futuro que desea.

Entre las metas y objetivos más importantes que se plantea el individuo, sin duda alguna destaca la elección de su carrera, dado que al realizar esta elección los individuos comienzan a conformar de forma más específica la identidad que desarrollarán en su vida como adultos.

Por otra parte, los adolescentes deben definir qué es lo que quieren “ser” y “hacer” con su vida; por tal motivo, la elaboración del plan de vida requiere también la realización de un planteamiento en donde pueda identificar las posibilidades que posee para el logro de las metas que se ha trazado así como los factores tanto internos (habilidades, actitudes, conocimientos, intereses, cualidades) como externos (condiciones económicas, familiares y sociales), que influirán en la elaboración y desarrollo de sus planes.

Por tal motivo, la elaboración del plan de vida debe iniciarse por la ubicación de las metas y objetivos a los que se quiere llegar, es importante destacar que el planteamiento de estas metas y objetivos no debe realizarse a la ligera, motivo por el cual es importante que su planteamiento esté fundamentado.

Ahora bien cuando los individuos se plantean el estudiar una carrera profesional, su pensamiento se moviliza en función de la carrera a la que se desea acceder, y el por qué y para qué cursarla; motivo por el cual es necesario que el individuo identifique y clarifique cuáles son sus aspiraciones, y expectativas, justificarlas y

elaborar un análisis que tenga como punto de partida los recursos personales como las habilidades, conocimientos e intereses de los individuos, así como los recursos familiares, sociales y económicos con los que cuente; en suma debe concientizarse de la concepción que posee de sí mismo y del contexto en el que habrá de desarrollarse a corto plazo, es decir en su periodo de elección y formación profesional. Para lo cual deberá identificar y desarrollar las actividades necesarias que tienen la finalidad de llevar a cabo la culminación de sus metas y objetivos.

Así la propuesta del presente taller que lleva por nombre. “**Desarrolla Habilidades para la vida y Construye tú Proyecto de Vida**” Tiene la finalidad de brindar a los estudiantes de tercer grado de secundaria un instrumento basado en una serie de actividades y ejercicios previamente seleccionados, mediante los cuales les sea posible, conocer, identificar y desarrollar determinadas habilidades para la vida, así como los elementos que deben tomar en cuenta para la elaboración de su plan de vida y la elección de su carrera.

6.1.1. ¿Qué es un taller?

Según Lara, y De Osorio (1999) “El taller es una alternativa pedagógica, que permite aprender – haciendo, dentro de un ambiente de participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tomado en cuenta” (p.10).

En este sentido, el taller deberá estar organizado en torno de un proyecto concreto, cuya responsabilidad de ejecución estará a cargo de un grupo de trabajo, el cual puede estar integrado por: profesores, orientadores, coordinadores y alumnos que participen activa y responsablemente en todas las sesiones o etapas de realización del taller.

En el caso específico de este taller, este puede ser visto como un espacio en donde lo que se pretende es la organización de una experiencia de aprendizaje

basada en el trabajo, interacción, comunicación y reflexión de todos y cada uno de sus participantes.

Así mismo, uno de los propósitos del presente taller radica en la amplia involucración de los sujetos de tal forma que, se propicia en ellos su participación activa en la toma de decisiones.

Finalmente, el presente taller se encuentra orientado a promover una elaboración adecuada y por lo tanto efectiva de los planes de vida; en relación con algunas de las habilidades para la vida, motivaciones, capacidades, y recursos con los que cuentan los estudiantes de tercer grado de secundaria; contribuyendo así a su crecimiento y desarrollo humano. Comprendiendo de esta manera, que el proyecto de vida es más que un medio o recurso un elemento orientador, que posibilita la visualización del futuro, mediante el establecimiento de metas y objetivos viables.

6.2. Objetivos del Taller.

6.2.1. Objetivo General.

- Favorecer la construcción de Proyectos de Vida para los estudiantes de tercer grado de secundaria a través de la implementación de un taller sobre la identificación y el desarrollo de determinadas habilidades para la vida; así como de los conocimientos básicos de los elementos que constituyen un plan de vida para que puedan desarrollar el suyo propio con la finalidad de que lleven a cabo una adecuada toma de decisiones respecto a su elección de carrera.

6.2.2. Objetivos particulares.

- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria sean capaces de identificar y utilizar determinadas habilidades para la vida, como son la autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones; con la

finalidad de que estas les sean útiles para la elaboración de su proyecto de vida.

- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria identifiquen los elementos necesarios que deben tomar en cuenta para la elaboración de su proyecto de vida.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria reflexionen sobre su propia personalidad, para poder ubicarse en el aquí y ahora.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria recapaciten sobre el sentido de la propia vida y la responsabilidad que implica el dirigirla.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria visualicen y determinen las metas y objetivos, a corto, mediano y largo plazo, así como el camino que deben recorrer para poder llegar a ellas.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria analicen las formas del empleo del tiempo actual, en relación con las expectativas del empleo del tiempo futuro.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundaria reflexionen en torno a los elementos que intervienen en la toma de decisiones y la trascendencia que estas poseen en el proyecto de vida.
- Que los estudiantes de tercer grado de secundarias reconozcan la importancia y utilidad de la elaboración de su plan de vida para la toma de decisiones respecto a su elección de carrera.

6.3. Implementación Metodológica

- **Lugar:** El taller podrá llevarse a cabo dentro de las instalaciones de la institución educativa en donde se realice.

- **Población:** El presente taller está dirigido a los estudiantes de tercer grado de secundaria.
- **Duración:** El taller tiene una duración de ocho sesiones, los tiempos en que se realizarán varían entre cincuenta minutos y una hora con cuarenta minutos por sesión, y podrá ser impartido en las clases de orientación, tutoría, o formación cívica y ética. Los horarios en los que será impartido son flexibles, dado que dependen de los horarios asignados a las clases de orientación, tutoría y formación cívica y ética. Es importante mencionar que se tiene en cuenta que el tiempo asignado a las clases por asignatura tienen una duración de 50 minutos, motivo por el cual las sesiones que requieren de 1 hora con 40 minutos podrán ser divididas en dos sesiones de 50 minutos.

6.3.1 Recursos.

*Humanos: Serán los orientadores, tutores grupales, o profesores de formación cívica y ética quienes adquieran la responsabilidad de impartir el taller.

*Materiales: Aulas, Mobiliario, e instalaciones de la escuela.

*Didácticos: Materiales impresos, pizarrón, gis, lápices, colores, goma, saca puntas, plumas, borrador, rotafolio, láminas y otros materiales a fines para impartir el taller.

6.4. Evaluación.

La evaluación es un proceso que nos permite identificar el nivel de avance que el estudiante ha logrado, en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Motivo por el cual en el presente taller, se llevarán a cabo dos formas de evaluación.

La primera fase de la evaluación, consiste en que sea el propio estudiante quien la elabore, es decir, que se “autoevalúe” para lo cual se les proporcionará a los

estudiantes un cuestionario que deberán responder en función de su propio aprendizaje y la adquisición reflexiva sobre sí mismos (véase anexo 3).

La segunda fase consiste en la evaluación general del taller, cuya finalidad consiste en conocer e identificar la valoración del estudiante respecto al taller, tanto de sus contenidos, como de la, o las personas que lo impartieron. Para esta evaluación se llevará a cabo la aplicación y análisis del cuestionario “Opinión sobre el Taller” (véase anexo 4).

Así la evaluación permitirá la identificación de las fortalezas y debilidades del taller, con el fin de reafirmar dichas fortalezas, o llevar a cabo, si la evaluación lo considerara necesario, la inclusión de nuevas temáticas o la renovación de las ya planteadas. En conclusión el fruto de la evaluación será la que determine la ratificación del taller o una reestructuración que permita su mejoramiento.

Es importante señalar que no se pretende asignar una calificación al taller, sino propiciar en los estudiantes un momento de análisis y reflexión, sobre lo que se ha hecho y los conocimientos y experiencias que les ha dejado; que pueda determinar el punto de partida para el mejoramiento del taller en beneficio de los estudiantes de tercer grado de secundaria.

6.5 Estructura y Manejo del Taller.

El Taller: **Desarrolla Habilidades para la vida y Construye tú Proyecto de Vida** se encuentra estructurado en tres fases:

- ❖ La primera fase corresponde al “**Diagnostico del Grupo**” que se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario, en el cual se buscó conocer la noción de plan de vida que tienen los adolescentes de tercer grado de secundaria; si lo han elaborado, así como la importancia que para ellos tiene su elaboración (véase anexo 2).

- ❖ La segunda fase corresponde a la “Programación de los contenidos por cada sesión”: el presente taller esta estructurado en 8 sesiones:
 - Autoestima y conocimiento de sí mismo (a).
 - Comunicación y Asertividad.
 - Pensamiento Critico-Creativo para la solución de problemas.
 - Autoubicación.
 - Significado de Vida.
 - Planteamiento de metas, objetivos y plan de acción.
 - Administración del Tiempo
 - Toma de decisiones.

Es conveniente destacar que las temáticas y sesiones aquí planteadas fueron seleccionadas con base a la necesidad que tienen los adolescentes de tercer grado de secundaria de contar con un instrumento que les facilite tomar una decisión viable y responsable en cuanto a su elección de carrera. No obstante es importante señalar que se deja abierta la puerta para las iniciativas que pudiera realizar el coordinador en función de las modificaciones que tenga que realizar con base en las necesidades de los estudiantes y de la propia institución.

Cada una de las sesiones está integrada por:

Título de la sesión.	Constituye el tema central de la sesión en torno al cual se desarrollarán los contenidos específicos.
Objetivos de la sesión.	Son los cambios de conducta y capacidades adquiridas por los alumnos al término de cada sesión.
Contenidos específicos que se	Se estructura de acuerdo con el título de la sesión, son

<p>proponen en cada sesión.</p>	<p>premisas que constituyen aquellos aspectos que el estudiante deberá asimilar para el logro de los objetivos propuestos.</p>
<p>Ejercicios.</p>	<p>Es la parte más importante, ya que son actividades prácticas que el estudiante deberá realizar y reafirmar los contenidos aprendidos. Al respecto, es importante señalar que el coordinador podrá retomar las actividades sugeridas, modificarlas o enriquecerlas de acuerdo a las características y necesidades del grupo.</p>
<p>Preparación del material</p>	<p>Es importante contar con el material necesario que se va a utilizar, para la realización de las actividades propuestas.</p>
<p>Bibliografía sugerida.</p>	<p>El taller “Desarrolla Habilidades para la vida y Construye tú Proyecto de Vida” cuenta con referencias bibliográficas de los ejercicios, dado que se considera que estas serán un apoyo para el coordinador, a fin de proporcionarle una herramienta útil e indispensable para el óptimo desempeño de su actividad.</p>

- La tercera fase corresponde a la **evaluación**, la cual se llevará a cabo por parte de los estudiantes; esto mediante la aplicación de dos cuestionarios proporcionados al final del taller por el coordinador. El primero tiene que ver con la autoevaluación personal de los estudiantes respecto a su desempeño y los posibles logros que hayan obtenido del taller; y en el segundo los estudiantes evaluarán el taller de forma general.

6.6 Sesión 1 Autoestima y Conocimiento de sí mismo.

Guía Didáctica Sesión 1 Autoestima y Conocimiento de sí mismo.			
Objetivo.			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fortalecer la autoestima de los participantes a partir del reconocimiento y la aceptación de sí mismos. 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Material
Sesión 1 del Taller. *Objetivos. *Contenidos *Evaluación.	El coordinador hace la presentación sobre el taller señalando los objetivos y contenidos. *El coordinador dará las indicaciones para realizar la dinámica de presentación “la telaraña”.	30 min 20 min	*1 Bola de estambre.
Autoestima y conocimiento de sí mismo. *Objetivos. *Contenidos. *Ejercicios *La telaraña. *Los Animales del Bosque. *Conocimiento de sí mismo.	*Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar y leerá el cuento “los animales del Bosque” para reafirmar su exposición *El coordinador señala el objetivo del ejercicio, da las instrucciones así como las reglas de trabajo. *Al finalizar el ejercicio el coordinador conducirá la plenaria sobre los aprendizajes de la sesión.	20 min 20 min 10 min	*Fotocopias del cuento “Los animales del bosque” (1 por participante). *Papel y Lápiz para cada participante. *Colores (para cada participante) *Plumines (para cada participante)

Ejercicio. La telaraña (Pick, 1995, pp. 37-38).

Objetivo: Que los participantes rompan la tensión inicial, conociendo a los integrantes del grupo.

Material: Una bola de estambre.

Desarrollo.

- Indicar al grupo que realizará una actividad de integración con el fin de que se conozcan.
- Advertir a los participantes que estén atentos a los datos de sus compañeros, ya que el ejercicio es de memorización.
- Pedir a los participantes que se coloquen de pie formando un círculo.
- El coordinador inicia el ejercicio tomando la punta visible del estambre y se presenta ante el grupo diciendo su nombre, y su interés por participar en el curso.
- Al término de su participación el instructor lanza la bola de estambre a otro compañero quien a su vez deberá presentarse de igual forma y sostendrá el estambre por un punto antes de lanzar la bola nuevamente.
- Esta secuencia se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de telaraña.
- Una vez que todos se han presentado, el (la) último (a) participante que habló debe regresar la bola de estambre al que se la envió, repitiendo los datos expuestos por dicho compañero, quien a su vez deberá repetir los datos de quien le precedió.

Sesión 1. Autoestima y conocimiento de sí mismo.

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento de las diferencias existentes entre los seres humanos para lograr la aceptación de sí mismos así como a los seres que los rodean.

Premisas y Contenido.

La autoestima en la adolescencia, es una idea que poco a poco lleva a los individuos a darse cuenta de quienes son. La estima di sí mismo y un mecanismo de control representan dos elementos importantes que participan en la estructura de la autoestima. En otras palabras, la estima de uno mismo es la apreciación del valor que los adolescentes hacen de ellos mismos. A su vez, el control es la medida en la cual el adolescente se da cuenta de que puede ejercer un dominio de los componentes que considera tienen mayor importancia para él.

Una buena autoestima se relaciona con una imagen positiva de uno mismo y en consecuencia hace posible lo que se conoce como autocuidado (reflexión sobre las situaciones que son más sanas para la propia salud). Así una imagen positiva de uno mismo en la adolescencia puede desempeñar un papel fundamental que influye no solamente en la salud mental sino también en la física.

Así la autoestima incluye un respeto amoroso y cuidado digno por uno mismo y por los demás.

Algunos de los componentes que participan en la estructuración de una buena autoestima son:

*Confianza en nosotros mismos, en la familia y en general la que sentimos por la gente que nos rodea.

*Identidad: saber quienes y como somos, en relación con la adquisición del conocimiento de pertenencia.

*Autonomía: relacionada con la obtención de la capacidad que tenemos de tomar nuestras propias decisiones en función de lo que deseamos y nos conviene ser y hacer.

*Intimidad: habilidad que tenemos de relacionarnos con los demás pero desarrollando la capacidad para establecer límites aun en las relaciones de mayor cercanía.

*Respeto: hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Es necesario identificar que cada uno de nosotros tenemos determinadas características y cualidades que nos hacen singular, por ello, es importante insistir en que en nuestra vida cotidiana, y trato con los demás, debemos aprender a reconocer el valor de cada persona, a apreciar y respetar sus diferencias e individualidad, a callar ante la provocación y estar consientes de que es importante ser mejor persona cada día.

Actividad: Los Animales del Bosque (Fernández, 2006, pp. 73-74).

Objetivo: Fortalecer la autoestima de los participantes a partir del reconocimiento de sí mismos.

Material: Cuento de “Los Animales del Bosque”

Desarrollo.

- El coordinador leerá el siguiente cuento a los participantes.

“Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron. En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡vuela, conejo! y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también el examen final de carrera. Por su parte el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo.

- Después del cuento el coordinador pedirá a los participantes que comenten que reflexión o mensaje les dejó el cuento.
- Posteriormente el coordinador deberá conducir a los participantes a la siguiente reflexión.

Todos debemos aceptarnos a nosotros mismos reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los errores que cometemos. Esto no disminuye de ninguna manera las cualidades que como seres humanos tenemos y las cuales debemos aprender a valorar y sacarles provecho en función de nuestro bienestar y desarrollo integral.

Cuando se habla de autoaceptación, nos referimos a que las personas se acepten así mismas plenamente y sin condiciones.

Ejercicio Conocimiento de sí mismo. (Rodríguez, 1998, pp.26-27).

Objetivo: Promover la reflexión sobre las capacidades personales “positivas” que posee el adolescente.

Material: *Papel y Lápiz (para cada participante) *Cartulina (1 por participante).

* Plumines (para cada participante) *Colores (para cada participante)

Desarrollo

- El coordinador pedirá a los participantes que elaboren una lista de sus valores y cualidades positivos (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber escuchar, respetar, tolerar), físicas (fuerza, rapidez, etc.), intelectuales (creatividad, astucia, pensamiento crítico). La lista debe ser tan larga como sea posible.

- El coordinador puede mencionar lo siguiente: “Piensen con mucho cuidado en todos sus talentos y sobre todo sean sinceros”.
- Al concluir la lista el coordinador pedirá a los participantes que escriban lo que han conseguido a través de sus propias capacidades, para lo cual deberán pensar en situaciones de las cuales estén satisfechos, por muy pequeñas que estén parezcan, por ejemplo aprobar un examen, ganar un partido de fútbol, etc.
- A continuación el coordinador pedirá a los participantes que dibujen un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera:

*En las raíces se situarán los aspectos de la primera lista, cada raíz será una de las cualidades escritas. Su tamaño dependerá de que tan grande sea esa característica en uno mismo; el árbol tendrá algunas raíces grandes y otras más pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que pertenece.

*Después se dibujará el tronco y las ramas; en las ramas se escribirá cada aspecto de la segunda lista, como en el caso de las raíces, cada rama principal corresponderá a un gran éxito y las ramas pequeñas a uno menor. También se deberá escribir cada uno de ellos.

- Al término de la actividad el coordinador pedirá voluntarios para que expliquen su árbol y expresen como se sintieron con el ejercicio.

6.7 Sesión 2 Comunicación y Asertividad.

Sesión 2 Comunicación y Asertividad			
<p>Objetivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar y fortalecer la comunicación asertiva en los adolescentes, para su adecuada expresión y toma de decisiones. ➤ Fomentar la reflexión respecto a la forma en como se comunican los adolescentes. 			
Contenidos	Actividades	Tiempo	Material
<p>Sesión 2</p> <p>*Objetivos</p> <p>*Premisas y contenidos</p> <p>*Ejercicios.</p> <p>*Identificación de frases.</p> <p>*Cuestionario de reflexión ¿Totalmente Autónomo?</p> <p>*Cierre de sesión</p>	<p>*Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión.</p> <p>*El coordinador hará una exposición breve de los que es la comunicación y la asertividad.</p> <p>*El coordinador dará las indicaciones para realizar la actividad.</p> <p>*Ei coordinador repartirá el cuestionario “¿Cómo y que tanto Expresas lo que piensas?”; posteriormente pedirá que los participantes sumen sus puntos y les dará los resultados.</p> <p>Plenaria sobre los aprendizajes del taller.</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>	<p>*Lápiz y papel para cada participante.</p> <p>*Cuestionario “¿Totalmente Autónomo?”</p>

Sesión 2 Comunicación y Asertividad.

Objetivos

- Fomentar y fortalecer la comunicación asertiva en los adolescentes, para su adecuada expresión y toma de decisiones.
- Fomentar la reflexión respecto a la forma en como se comunican los adolescentes.

Premisas y contenidos.

La comunicación es fundamental para tener calidad de vida, ya que permite el intercambio de ideas y emociones, además de la solución de problemas.

El no contar con una adecuada habilidad para comunicarse, puede originar que las personas se sientan aisladas o poco valoradas lo cual puede ocasionarles frustración y tendrán menos posibilidades de recibir ayuda en un problema o integrarse a un grupo.

Es de suma importancia que los adolescentes logren comunicarse de manera efectiva tanto con sus iguales como con sus padres, profesores y los adultos en general.

La asertividad es la habilidad de la comunicación para expresar sentimientos y pensamientos en el momento y lugar oportunos y de la manera más adecuada, haciendo valer nuestros derechos, pero sin violentar y respetando los derechos de los otros.

El hecho de que los individuos no logren una adecuada comunicación puede desencadenar distintas problemáticas en ellos, el involucrarse en situaciones de riesgo o no tomar sus propias decisiones, o lastimar a otros por la forma en que

manifiestan sus pensamientos y sentimientos dado que no saben expresarlas de forma adecuada.

Entre las formas de expresión de los individuos destacan tres que se muestran a continuación.

Estilo	Respuesta que produce.	Recuerde
Agresivo	<ul style="list-style-type: none"> *Hace que los otros se enojen y no le hagan caso. *Que otros hagan mal lo que pide. *Que los demás tengan temor o resentimiento. *Tal vez logre su objetivo, pero la mayoría de las veces terminará siendo odiado u obedecido sin convicción. *Le hace daño estar enojado. 	<p>“Lo que se siembra se cosecha”.</p>
Pasivo	<ul style="list-style-type: none"> *Hace que los otros lo ignoren. *Se llena de funciones o actividades que no desea. *Lo que no se desea se repite constantemente y quién sabe por cuánto tiempo. *Es posible que busquen molestarlo a propósito. 	<p>“Al que no habla, Dios no lo oye”</p>
Asertivo	<ul style="list-style-type: none"> *Los demás se sienten escuchados y valorados. *Genera un ambiente de confianza. *Puede obtener lo que quiere. *Es tomado en cuenta. *Evita malos entendidos. *Algunas personas agradecen lo que dice, porque lo hace con buena intención e incluso puede beneficiar a quien lo escucha. 	<p>“Mas vale una palabra a tiempo que cien a destiempo”</p>

Ejercicios. Reconocimiento de frases (Fernández, 2006, p.147).

Objetivo: Favorecer la identificación y reproducción de la comunicación asertiva.

Material: *Pizarrón. *Gises *Papel y lápiz (para cada participante).

Desarrollo.

- El coordinador pondrá el siguiente cuadro en el pizarrón y pedirá a los participantes que identifiquen de qué tipo son las frases.

Frase	Tipo Agresivo	Tipo pasivo	¿Como lo dirías de forma asertiva?
<p>“Ya me canse de repetir que no tengo tiempo. Hazlo tú si tantas ganas tienes.”</p> <p>“Ah, pues no sé si te lo puedo tener listo... es que tengo mucho trabajo... date una vuelta al ratito, a lo mejor ya lo tengo.”</p> <p>“¿Qué a dónde vamos?, pues no sé, a dónde tú me digas. Como tú quieras.”</p> <p>“¿Por qué no pones la ropa en su lugar?, ¿Qué soy tu sirvienta o qué?”</p>			

- Posteriormente el coordinador pedirá a los participantes que digan en voz alta las frases pero ahora tratando de ser asertivos, tratando de que las frases suenen firmes y convincentes, sin ser agresivas.

Ejercicio Cuestionario **¿Totalmente Autónomo?** (Sánchez, Cortez y Martínez, 2006, pp.3-4).

Objetivo: Fomentar la reflexión en los adolescentes de que tanto expresan sus pensamientos y sentimientos.

Material: *Cuestionario “¿Totalmente autónomo?” * Lápiz para cada participante.

Desarrollo.

- El coordinador repartirá el cuestionario a los participantes, les pedirá que los lean detenidamente y que contesten con la mayor sinceridad.

Cuestionario ¿Totalmente autónomo?

Es importante tomar nuestras propias decisiones, ser capaces de comunicarlas y saber mantenerlas ante lo que opinen los demás.

Preguntas	Sí	No
1. Trato de decir o hacer cosas para agradar a los demás		
2. Evito contradecir la opinión de otro aunque yo no esté de acuerdo.		
3. Prefiero hacer lo que mis amigos quieren, para evitar discutir con ellos.		
4. Cuando voy a una fiesta, trato de hacer todo lo que hacen los demás.		
5. Me da pena decir lo que siento o hacer una pregunta de algo que no sé.		
6. Cuando no me agrada la forma de ser de un amigo, se lo digo sin importarme si lo hago sentir mal.		
7. Creo que debo hacer todo lo posible para que mis amigos estén contentos conmigo.		
8. Me molesta que me digan en qué fallé o que no tengo la razón.		
9. No me gusta equivocarme, y cuando lo hago trato que los demás no se den cuenta.		
10. Me es difícil aceptar y respetar los errores y limitaciones de otros.		

- El coordinador dejará claro que las respuestas del cuestionario solo las podrá ver el participante, dado que son para su reflexión personal.
- A continuación el coordinador indicará que cuenten solo las respuestas que marcaron con “SI”; posteriormente les leerá los resultados, les pedirá que escuchen con atención y les recordará que no tienen que compartir sus respuestas con nadie.

Resultados del Cuestionario.

Si contestaste Sí a:

6 o más de las opciones: Sufres del “Efecto camaleón”. Haces lo que otras quieren sin tener respeto por tu punto de vista, y no has desarrollado tu capacidad para saber transmitir a otros lo que Tú piensas.

3 a 5 de las opciones: Estás en el “club de los pasivos”. Eres una persona que le cuesta trabajo saber qué quiere y cómo expresarse; tal vez te causa temor o vergüenza expresarte como eres realmente.

1 o 2 de las opciones: Te encuentras en el “terreno de los resbalones”. Das la apariencia de ser una persona que “sabe lo que quiere”, pero debes estar alerta para no cometer equivocaciones.

Ninguna de las opciones. ¡Felicidades! “estas nominado” para pertenecer a quienes saben tomar sus propias decisiones y son capaces de hacer valer sus derechos, sin que nadie los obligue a hacer lo que no desean.

- Finalmente el coordinador pedirá a los participantes que realicen una reflexión sobre sus resultados con el fin de que logren identificar que tan asertiva es la comunicación que tienen con las personas y los invitara a que trabajen en su habilidad de comunicación.

6.8 Sesión 3 Pensamiento Crítico y Creativo.

Guía Didáctica Sesión 3 Pensamiento Crítico y Creativo.			
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Favorecer y fomentar el pensamiento crítico y creativo en los adolescentes, para que aprendan a desarrollar y aprovechar su potencial y energía. ➤ Favorecer en los adolescentes un pensamiento crítico-creativo para la solución de problemas. 			
Contenidos	Actividades	Tiempo	Material
*Sesión 3 *Objetivos. *Premisas y contenidos. Ejercicios. *Imaginemos un problema *Cierre de sesión.	*Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión. *El coordinador hará una breve exposición del tema a tratar. *El coordinador dará a conocer las instrucciones para el desarrollo del ejercicio. *Plenaria sobre los aprendizajes del taller.	5 min. 20 min 15 min 10 min	*Lápiz y Papel para cada participante. Pizarrón Gises Fotocopias del problema a resolver.

Sesión 3 Pensamiento Crítico y Creativo.

Objetivos:

- Favorecer y fomentar el pensamiento crítico y creativo en los adolescentes, para que aprendan a desarrollar y aprovechar su potencial y energía.

- Favorecer en los adolescentes un pensamiento crítico-creativo para la solución de problemas.

Premisas y contenidos.

Pensamiento Creativo.

La creatividad es una cualidad natural que posee el ser humano que permite construir realidades posibles, y es así como se debe entender, estudiar y fortalecer.

Tanto la creatividad como el pensamiento crítico, son habilidades que pueden y deben ser desarrolladas, día a día por todos los individuos que tengan el propósito de formarse como seres creativos y críticos.

Ser creativos se puede definir como una manera especial de pensar, sentir, y actuar, que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, para el propio individuo o el grupo social al que pertenece.

Las personas creativas dirigen su pensamiento a la búsqueda de múltiples soluciones a los problemas o conflictos que se les puedan presentar, no dan una respuesta o solución única a sus problemas por lo cual se mueven en varias direcciones buscando la mejor solución y en la mayoría de los casos buscan que las soluciones sean novedosas.

Pensamiento Crítico.

De acuerdo con Carmen Fernández. (2006. 102-104) el pensamiento crítico se caracteriza por ser autodirigido, autodisciplinado, autorregulado y autocorregido; requiere de someterse a rigurosos estándares de excelencia y dominio consiente de su uso. Implica comunicación efectiva y **habilidades para la solución de problemas**, además de un compromiso de superar el egoísmo de los seres humanos. Es la forma de pensar acerca de cualquier tema, contenido o problema;

el sujeto mejora la calidad de su pensamiento al apropiarse de las estructuras inherentes al acto de pensar y someterlas a estándares intelectuales.

La excelencia en el pensamiento se debe ejercitar de forma sistémica como se muestra a continuación.

Una lista para razonar sería la siguiente.

9. Todo razonamiento tiene un propósito.
10. Todo razonamiento es un intento de solucionar un problema, resolver una pregunta o explicar algo.
11. Todo razonamiento se fundamenta en supuestos.
12. Todo razonamiento se hace desde un punto de vista
13. Todo razonamiento se fundamenta en datos, información y evidencia.
14. Todo razonamiento se expresa mediante conceptos e ideas que le dan forma simultáneamente.
15. Todo razonamiento contiene interpretaciones o inferencias por las cuales se llega a conclusiones que dan significado a los datos.
16. Todo razonamiento tiene un fin o implicaciones y consecuencias.

Ejercicio. “Imaginemos un problema” (Fernández, 2006, p.89).

Objetivo. Favorecer el aprendizaje y aprovechen su potencial y energía en la solución de problemas.

Material: *Problema Impreso (1 para cada participante) *Pizarrón *Gises *Papel y Lápiz para cada participante.

Instrucciones:

- El coordinador repartirá a los participantes una fotocopia la cual plantea un problema cuya solución no es única, y les pedirá que lo lean.

Problema.

Imagina que estás jugando en un parque con una pelota de ping-pong, la cuál, en un descuido, cae en un hoyo profundo y de un diámetro pequeño de no más de cinco centímetros, de modo que no podrías simplemente introducir tu mano para recuperarla.

- El coordinador pedirá a los participantes que dejen volar su imaginación y piensen en distintas opciones para rescatar la pelota.
- El coordinador pedirá que de ser posible cada participante brinde una opción distinta de rescatar la pelota y la comparta con el resto de los participantes, el objetivo es el de generar la mayor cantidad de opciones posibles.
- Una vez observadas las soluciones posibles, es importante considerar la fluidez, la flexibilidad y la originalidad.
- Finalmente, el coordinador invitará a los participantes a que mencionen ¿Cómo llegaron a la solución del problema? Y compartan como se sintieron con la realización de la actividad.

6.9 Sesión 4 Autoubicación.

Guía Didáctica Sesión 4 Autoubicación.

Objetivos.

- **Reflexionar sobre la propia personalidad para ubicarse en el aquí y el ahora.**
- **Reconocer los eventos, personas o sucesos que los han llevado hasta donde se encuentran ahora.**
- **Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuales son factibles de cambio y desarrollo.**

Contenido.	Actividades.	Tiempo Estimado	Material
<p>Sesión 4</p> <p>Autoubicación.</p> <p>*Objetivos.</p> <p>*Premisas y contenido.</p> <p>*Ejercicios.</p> <p>*Autobiografía.</p> <p>Cierre de sesión.</p>	<p>*Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar.</p> <p>*El coordinador señala el objetivo de la técnica, así como las reglas de trabajo.</p> <p>*El coordinador indica las instrucciones del ejercicio y al finalizar el ejercicio conduce la participación.</p> <p>*Plenaria sobre los aprendizajes de la sesión.</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min</p> <p>10 min.</p>	<p>*Papel y lápiz para cada participante.</p>

Sesión 4 Autoubicación.

Objetivos.

- Reflexionar sobre la propia personalidad para ubicarse en el aquí y el ahora.
- Reconocer los eventos, personas o sucesos que los han llevado hasta donde se encuentran ahora.
- Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de cambio y desarrollo.

Premisas y contenido.

Existen preguntas que todo ser humano se hace como. ¿Quién soy?, ¿Qué he sido?, ¿de dónde vengo?, ¿A dónde voy? Reflexionando sobre estas preguntas el individuo podrá ubicarse, y al tratar de dar respuesta a estas interrogantes, podrá darse cuenta qué es lo que ha hecho y qué está haciendo con su vida.

Es necesario que los individuos se perciban a sí mismos cómo son y no cómo quisieran ser, ya que sólo en la aceptación de sí mismos en el aquí y ahora podrán formularse lo que puedan y quieran llegar a ser.

La aceptación no quiere decir pasividad, ya que ésta llevaría a un vacío existencial y aun exagerado deseo de ser distinto al que se es, lleva al estrés y a la angustia, mismas que no permiten alcanzar las metas que se ha planteado (Casares y Siliceo.1995:107).

Ejercicio: Autobiografía (Rodríguez, 1998, pp.23-24).

Objetivo: Reconocer los eventos personas o sucesos que los han llevado hasta donde se encuentran ahora.

Material: Papel y lápiz para cada participante.

Desarrollo.

- Pedir a cada participante que escriba su autobiografía considerando las etapas que más huellas dejaron; así como personas, eventos de éxito o fracaso, ambientes familiares, sociales, etc.
- Solicitar aportaciones de voluntarios.
- ¿Cómo se sintieron con este ejercicio?
- ¿Qué tan fácil fue lograrlo?
- ¿Qué sacaron en conclusión?

6.10 Sesión 5 significado de Vida.

Guía Didáctica Sesión 5 significado de Vida			
Objetivos.			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recapacitar sobre el sentido de la propia vida y la responsabilidad que requiere el dirigirla. ➤ Ayudar a encontrar los elementos que tienen más significado en la propia vida. 			
Contenido.	Actividades	Tiempo	Material
*Sesión 5 Significado de Vida.	*Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión.	15 min.	*Cartulinas (1 por participante).
*Objetivos			
*Premisas y contenido.	*El coordinador señala el objetivo de la técnica, así como las instrucciones para su realización.	5 min.	*Plumones (para cada participante).
*Ejercicio La línea de la Vida.	*Al término de la actividad organiza los equipos para su discusión, posteriormente entrega los cuestionarios.	20 min.	*Colores (para cada participante).
			*Cuestionario "la línea de la vida" (1 por participante)
*Cierre de Sesión,	*El coordinador da las instrucciones de la actividad para su realización. Después coordina la plenaria sobre las experiencias que se vivieron al realizar el ejercicio.	10 min.	

Sesión 5 Significado de vida.

Objetivos.

- Recapacitar sobre el sentido de la propia vida y la responsabilidad que requiere dirigirla.
- Ayudar a encontrar los elementos que tienen más significado en la propia vida.

Premisas y contenido.

Para poder descubrir el significado de la vida hay que cuestionarnos: ¿Quién quiero ser?, ¿Cuáles son mis potencialidades? Y ¿Qué quiero hacer, no solo para adaptarme a la vida, sino para mejorarla?

Por tal motivo en esta sesión se pretende propiciar la reflexión sobre su vida y lo más valioso de ella, a través de un dibujo en donde se simbolice, el pasado, presente y la proyección del futuro. Partiendo de este dibujo se pretende inducir a los adolescentes a una reflexión respecto al sentido de su vida y la actitud que han tomado hacia ella.

Debemos resaltar que el “sentido” de vida se descubre, no se fabrica, dado que el individuo posee la libertad para descubrir el de su propia existencia a través de experiencias significativas, que llevarán a cabo mediante las actividades, pasatiempos, y los valores en que fundamenta su proyecto de vida.

Ejercicio. La línea de Vida (Casares y Silíceo, 1982, pp.117-123).

Objetivo.

- Ayudar a encontrar los elementos que tienen más significado en la propia vida.

Material: *Cuestionario la línea de la vida. *Cartulinas (una por participante)

*Plumones (para cada participante). *Colores (para cada participante)

Instrucciones.

- Pedir a los participantes que hagan un dibujo en la cartulina, tan concreto o simbólico como se quiera. En ese dibujo debe estar representada toda su vida: el pasado, el presente, y la proyección hacia el futuro. Cada color y cada línea debe simbolizar algo importante de la vida.

La línea de Mi Vida

- Una vez terminados los dibujos, dividir al grupo en equipos de 5 a 6 personas. Cada uno de los participantes deberá explicar su dibujo, describiendo lo que significa cada símbolo y compartiendo cuantos mas detalles significativos pueda.
- Una vez que se ha comentado el dibujo en equipo contestar las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué dice de mi mismo este dibujo?

.....
.....
.....

2.- ¿Qué dice de mi actitud hacia la vida y hacia los estudios?

.....
.....
.....

3.- ¿Qué ha tenido sentido y qué no?

.....
.....
.....

4.- ¿Qué elementos aprecio de mí mismo y cuáles necesito cambiar?

.....
.....
.....

5.- Diagnóstico e inventario personal.

¿Quién he sido?

¿Quién quiero ser?

.....
.....
.....
.....
.....

6.- ¿Cuándo me he sentido más yo mismo?

.....
.....
.....

7.- ¿Cuándo me he sentido menos yo mismo? (eventos, concretos, etapas, situaciones). Describe detalladamente.

.....
.....
.....

6.11 Sesión 6. Planteamiento de Metas y Plan de acción.

Guía Didáctica Sesión 6. Planteamiento de Metas y Plan de acción.			
<p>Objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualizar y determinar los objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo, así como el camino hacia ellas. ➤ Reflexionar en algunos de sus deseos y aspiraciones, en el caso particular de su elección de carrera y lo que están haciendo para lograrlo. 			
Contenido	Actividad	Tiempo	Material
Sesión 6			
*Objetivos.	Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión.	30 min.	*Papel y lápiz para cada participante.
*Premisas y Contenido.			
*Ejercicios.	*El coordinador señalará el objetivo de la técnica, así como las instrucciones para su realización.	5min	*Cuestionario “Convertirlo en realidad: sueños y realidades de la vida”, uno para cada participante.
*Convertirlo en realidad: sueños y realidades de la vida.	*El coordinador entrega los cuestionarios y los formatos para trabajar la actividad.	20 min.	
*¿Dónde está ahora?		20min	
*Cierre de sesión.	*Repartir a cada participante un cuestionario, al término se comentan experiencias.	25min	*Formatos. Cuestionario “¿Dónde está ahora?”
	*Plenaria sobre aprendizajes de la sesión.		Replanteamiento de su situación de vida.

Sesión 6 Planteamiento de metas y Plan de acción.

Objetivos:

- Visualizar y determinar los objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo, así como el camino hacia ellas.
- Reflexionar en algunos de sus deseos y aspiraciones, en el caso particular de su elección de carrera y lo que están haciendo para lograrlo.

Premisas y Contenidos.

Una condición de los seres humanos a la que tarde o temprano deben llegar los adolescentes es la de planificar su vida, para lo cual es fundamental que lleven a cabo el señalamiento de metas y objetivos vitales y profesionales que marquen los pasos del desarrollo y crecimiento de sus propias potencialidades.

Ahora bien para poder llevar a cabo esta planeación se requiere de:

- *Establecer objetivos.
- *Analizar las capacidades, habilidades, limitaciones, recursos y actitudes.
- *El crecimiento personal y los conflictos interpersonales.

Parfraseando a Casares y Siliceo. (1982), la planeación de la vida y trabajo es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las fortalezas y debilidades, con el fin de proyectar, auto dirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida, personal, familiar, social y laboral.

Por tal motivo, para poder desarrollar la planeación de nuestra vida, la elección profesional y de trabajo, es indispensable, que se genere un encuentro y reconocimiento del “Yo” de una forma más profunda, ya que tal encuentro será la

guía para alcanzar de una forma única y personal, las metas, objetivos y valores que lleven al individuo a darle un significado y trascendente sentido de vida basado en su compromiso consigo mismo.

Ejercicio. Convertirlo en realidad: sueños y realidades de la vida respecto a la carrera que te gustaría estudiar. (Rodríguez, 1998, pp.47-48)

Objetivo: Propiciar que el individuo realice un ajuste realista de sus sueños e impedimentos.

Material: Cuestionario “*Convertirlo en realidad: sueños y realidades de la vida y la carrera que te gustaría estudiar*”, uno para cada participante.

Desarrollo.

Entregar a cada participante un cuestionario.

Convertirlo en realidad: sueños y realidades de la carrera que te gustaría estudiar.

1.- Sueños de la vida: ¿Qué sueños de la vida tienes tú en relación a la o a las carreras que te gustaría estudiar? Lístalos

2.- Realidades de la vida: ¿Cuál es la realidad de la vida en relación a tus sueños respecto a la o a las carreras que te gustaría estudiar? Lista tanto las realidades que favorecen tus sueños, como las que podrían impedir su realización.

3.- Plan de acción: ¿Qué estás haciendo o qué puedes hacer para superar los impedimentos que la realidad te plantea y realizar tus sueños de estudiar la o las carreras que te gustan?

Convertirlo en realidad	Sueños y realidades de la vida y la carrera que te gustaría estudiar.	
1.-Sueños de la vida.	2.- Realidades de la vida.	3.- Plan de acción.

Ejercicio ¿Dónde estoy ahora? (Rodríguez, 1998, pp.48-50).

Objetivo. Comenzar a planear objetivos y actividades que lleven a los individuos a su logro.

Material: *Cuestionario “¿Dónde estoy ahora? Replanteamiento de su situación de vida” (uno por participante).

Instrucciones: Repartir a cada participante el siguiente cuestionario.

1.- Describe brevemente tu situación de vida. Esta tiene dos aspectos: tus estudios y tu familia.

2.- Al pensar ahora en tu vida, tus estudios, tu familia, ¿Cuál te preocupa más? ¿Por qué?

3.- ¿Qué cambios se están operando en tu vida, en tu familia y como?

¿En ti?

¿En tus estudios?

¿En tu mundo?

4.- Si necesitas actuar, ¿Cuándo debes hacerlo?, ¿Cuál es tu apremio de tiempo?

6.12 Sesión 7 ¿Cómo Administrar el tiempo?

Guía Didáctica Sesión 7 ¿Cómo Administrar el tiempo?			
<p>Objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar la importancia de administrar el tiempo. ➤ Analizar los métodos para la programación, jerarquización y planeación de actividades. ➤ Inducir a los estudiantes a la elaboración de una propuesta de horario que comprenda los principios básicos en la administración de tiempo. 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales
*Objetivos.	* Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión.	20 min.	
*Premisas y contenido.			
*Ejercicios.	*El coordinador señalará el objetivo de la actividad, así como las instrucciones para su realización.	10 min	*Papel y lápiz para cada participante.
*Horario de actividades.	*El coordinador entregará copia de la lectura para su análisis.	20 min	*Regla.
*¿Cómo utilizar un horario de actividades?	*El coordinador entregará copia de la lectura para su análisis y al final se harán los comentarios colectivos.	30 min.	*Fotocopias de la lectura.
*Cierre de sesión.	*Plenaria sobre los aprendizajes de la sesión	20 min.	*Fotocopias de la lectura

Sesión 7 ¿Cómo administrar el tiempo?

Objetivos.

- Identificar la importancia de administrar el tiempo.
- Analizar los métodos para la programación, jerarquización y planeación de actividades.
- Inducir a los estudiantes a la elaboración de una propuesta de horario que comprenda los principios básicos en la administración de tiempo.

Premisas y contenidos.

Programar es el arte de elegir los medios más adecuados para conseguir un fin u objetivos. En el caso de los estudiantes, los medios con los que cuenta, son las actividades que ha de llevar a cabo, el tiempo con que cuenta para ello y el modo de realizarlas (Lezama, 1998). A cada uno de estos elementos corresponde respectivamente.

- Un programa de actividades que ha de realizar.
- Una guía que indica cómo va a realizarse cada actividad.
- Un calendario que le permita saber cuándo va a realizar cada una de las actividades.

Esto es, señalar un día y una hora para cada actividad, lo cual se puede hacer en tres pasos.

- Visualizar. Tomar una cuadrícula: en el margen izquierdo y de arriba abajo escribir cada hora de trabajo.
- Calcular. Realizar un cálculo matemático del número de horas de que se dispone y del número de actividades por realizar. Sacar un promedio y fijar

el número de horas o de minutos que se dedicará a cada materia o actividad, así como el momento del día más oportuno para la misma.

- Distribución. Fijar en el cuadro a cada unidad de tiempo su propia actividad... y empezar a trabajar. La importancia de la elaboración de un horario radica en que, es muy difícil que con un programa examinado a fondo, bien jerarquizado y sabiamente elegido, tener sorpresas negativas a lo largo del curso o en el periodo de exámenes. Basados en el supuesto de que el horario realizado no se deje guardado y sin utilizar, sino que se convierta en una actividad diaria.

Ejercicio Horario de Actividades (Pick, 1995, pp. 321-324).

Objetivo. Elaborar un horario que permita al estudiante reflexionar sobre la optimización del tiempo.

Material: *Papel *Lápiz *Regla.

Administrar nuestro tiempo y precisar nuestras actividades, nos ayuda a organizarnos y cumplir con las labores que nos hemos asignado y usar en forma provechosa nuestro tiempo libre.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Horario						
5:00 - 6:00						
6:00 - 7:00						
7:00 - 8:00						
8:00 - 9:00						
9:00-10:00						
10:00-11:00						

11:00-12:00						
12:00-13:00						
13:00-14:00						
14:00-15:00						
15:00-16:00						
16:00-17:00						
17:00-18:00						
18:00-19:00						
19:00-20:00						
20:00-21:00						
21:00-22:00						

¿Cómo utilizar un horario de Actividades?

Planificar el tiempo no es una fórmula mágica, su valor depende del estudio, de la reflexión y del esfuerzo. El Plan que se sugiere puede ser muy valioso para quien tenga disciplina suficiente para llevarlo adelante (Serrano, 1995).

Elaborar el horario y seguirlo hasta que se convierta en algo natural de las actividades diarias; no esperar que en una semana de esfuerzo se establezca el hábito de una eficiente administración del tiempo. Esta requiere una planificación esmerada y sistemática, pues el horario resultante debe ser, simultáneamente, realista y práctico; esto es, flexible para adaptarse a los requerimientos cambiantes y equilibrados entre el estudio, el trabajo y la diversión.

El horario permite dedicar el tiempo que es necesario, evita estudiar una asignatura más de lo requerido, y en general asegura actuar en el momento indicado.

Puntos que se deben tener en cuenta para confeccionar el horario personal.

- El horario se debe estructurar semanalmente, considerando la semana entera, no un día.
- El horario se debe hacer, lógicamente, a partir de las horas fijas de clase y de ocupaciones diarias (Comidas, etc.) y también a partir de las actividades o aficiones que se tengan durante la semana (programas de TV, deporte, actividades extraescolares, etc.)
- Por cada hora de clase se necesita aproximadamente una hora de estudio, pero depende de las dificultades de la asignatura.
- Hacer una escala de autoevaluación de la importancia y de la dificultad de las asignaturas, es decir, una lista según la importancia que tienen y otra lista de la dificultad. De las dos listas se hará la lista definitiva de jerarquía de las asignaturas.
- En consecuencia el tiempo semanal para cada asignatura no es igual. Depende de:
 - a) La escala de autoevaluación que se realice.
 - b) De las aptitudes intelectuales.
 - c) Del total de tiempo que se desea dedicar a estudiar.
 - d) Del nivel donde se encuentran los hábitos de estudio que harán que se vaya de prisa o despacio.

- La duración óptima y más eficaz de trabajo intelectual es de 45 minutos a una hora por materia, con 5 o 10 minutos de descanso entre asignatura, o bien, un cambio de actividad.
- Deben destinarse pequeños tiempos de repaso.
- Contemplar el tiempo libre.
- Tiempo de ejercicio físico.
- El horario ha de ser realista y flexible para poder hacerse sin obsesiones.
- El horario ha de ser provisional, con una revisión a los quince días y otra al final del mes y poder modificarlo hasta llegar al definitivo durante el curso.
- El horario deberá tenerse siempre a la mano.

6.13. Sesión 8 Toma de Decisiones.

Guía Didáctica sesión 8 Toma de Decisiones			
<p>Objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar en qué consisten los estilos de toma de decisiones. ➤ Hablar sobre la conveniencia de tomar decisiones de manera racional. ➤ Describir el Modelo racional de toma de decisiones. 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Material.
<p>Sesión 8 Toma de Decisiones.</p> <p>*Objetivos.</p> <p>*Premisas y Contenido.</p> <p>*Ejercicios.</p> <p>*La rutina de mi Vida.</p> <p>*Decidir para actuar.</p> <p>*Evaluación.</p> <p>*Autoevaluación</p> <p>*Evaluación General del taller.</p> <p>Plenaria.</p>	<p>* Introducción breve por parte del coordinador sobre el tema a tratar, señalando los objetivos de la sesión.</p> <p>*El coordinador explica lo que implica tomar decisiones, así como los elementos involucrados.</p> <p>*Entregar a cada participante el formato de La historia de decidir para actuar” así como dar las instrucciones del ejercicio.</p> <p>*El coordinador introduce el ejercicio y da las instrucciones para la actividad.</p> <p>*Entregar los cuestionarios de autoevaluación, así como los de la evaluación general del taller.</p> <p>*Plenaria sobre la Opinión del taller.</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p> <p>20 min</p>	<p>*Pizarrón.</p> <p>*Gis.</p> <p>*Papel.</p> <p>*Lápiz. (Para cada participante.</p> <p>*Formatos de Ruta.</p> <p>*Papel.</p> <p>Lápiz. (Para cada participante).</p> <p>Formatos de “Decidir para Actuar”</p> <p>*Cuestionarios para cada participante.</p>

Sesión 8 Toma de Decisiones.

Objetivos.

- Explicar en qué consisten los estilos de toma de decisiones.
- Hablar sobre la conveniencia de tomar decisiones de manera racional.
- Describir el Modelo racional de toma de decisiones.

Premisas y Contenido.

Todos tenemos el derecho a tomar nuestras propias decisiones. Pero para hacerlo existen varios factores que pueden influir. Estos factores pueden agruparse de la siguiente manera.

- a) Influencia de otras personas.
- b) Información.
- c) Experiencia propia.

*Nivel educativo.

*Valores de cada individuo.

*Personalidad de cada individuo.

Existen diferentes formas de tomar decisiones. Algunas de ellas que no implican un involucramiento de los valores, personalidad y cultura de la persona y otras que sí lo implican. A continuación se presentan algunas de ellas.

No Involucramiento.	Involucramiento
Dejando que otros decidan.	Evaluando las diferentes opciones antes de decidir.
No decidiendo.	Obteniendo Información antes de decidir.
Por impulso.	Evaluando las consecuencias de las decisiones.
Posponiendo	Balaceando las ventajas y desventajas de las diferentes opciones.
Dejando que la suerte o el destino decidan.	Planeando lo deseado y actuando en consecuencia.

Tomar una decisión puede tornarse como un proceso difícil si no se tiene la costumbre de hacerlo. Una vez que se empieza a seguir este proceso, que implica el involucrarse en lo que a uno le sucede, a tener control sobre su vida y a sentir satisfacción por ello, se va haciendo más fácil el tomar decisiones. A continuación se presentan una serie de pasos que conforman un modelo de pasos racionales para la toma de decisiones que se recomienda practicar cada vez que haya que tomar una decisión.

1. Obtener información.
2. Analizar los valores propios
3. Elaborar una lista de ventajas y desventajas de las diferentes alternativas.
4. Calcular la probabilidad que hay de éxito con cada una de las alternativas.
5. Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo, de la decisión.
6. Tomar la decisión.
7. Evaluar los resultados de la decisión.

Ejercicio. La rutina de mi vida (Pick, 1995, p.306).

Objetivo. Hacer conciencia de que se toman decisiones a diario.

Material. *Pizarrón. *Gises.

Desarrollo.

- Introducir el ejercicio explicando que todos diariamente tomamos decisiones, algunas sencillas y cotidianas y otras más difíciles. Ejemplificar algunas de estas decisiones: decidir bañarse o no, qué desayunar, llegar o no temprano a clases, platicar o no con alguna persona.

- Formar equipos de 5 o 6 personas y comentar en el equipo las actividades que realizaron ese día.
- Explicar que la tarea consiste en que analicen dichas actividades y que identifiquen si tuvieron consecuencias o no de las decisiones que tomaron durante ese día.
- Solicitar un voluntario por equipo para que comente ante el grupo la secuencia de decisiones que identificaron en su equipo.
- Cerrar el ejercicio comentando la importancia de tomar decisiones conscientemente.

Ejercicio. Decidir para actuar (Fernández, 2006, pp. 137-141).

Objetivo. Aprender a evaluar las ventajas y desventajas de tomar una determinada decisión.

Material. *Pizarrón.*Gises *”La historia de Donovan”

Desarrollo.

- El coordinador explicará a los participantes que van a realizar un ejercicio que los ayudará a observar la manera en como tomamos decisiones.
- El coordinador entregará a cada participante la historia de Donovan y les pedirá que la lean.

La historia de Donovan.

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo pero es atractivo para las chicas y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos. Sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no andan bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia muy poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando en salirse. Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe que hacer y le pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres, otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo.

¿Qué le aconsejarías a Donovan?

- Acto seguido a la lectura el coordinador pedirá a los participantes que formen equipos de entre tres y cinco personas, para que ayuden al protagonista a tomar una decisión. Basados en las siguientes preguntas:

¿Qué quiere el protagonista?

¿Que opciones tiene?

¿Qué le conviene más?

¿Qué escogerías tú si estuvieras en su lugar?

¿Hay algo que corregir?

- A continuación cada equipo presentará sus conclusiones.
- Posteriormente el coordinador invitará a los participantes a que realicen este mismo ejercicio respondiendo a las preguntas antes planteadas, pero ahora en función de la carrera que desean estudiar y las condiciones con las que cuentan para hacerlo.
- Finalmente, el coordinador dirigirá la plenaria para las conclusiones finales y llevar a cabo la autoevaluación tanto individual como general del taller.

Reflexiones Finales.

Durante el desarrollo de este trabajo se analizaron las distintas concepciones de lo que debe significar la orientación, para los adolescentes, así como la identificación de cual debería ser el papel que esta debe jugar en el proceso de toma de decisiones y elección de carrera de los estudiantes de tercer grado de secundaria; fueron muchas las concepciones y definiciones de los tipos de orientación que se tuvieron que analizar, para llegar a una que pudiera vislumbrar la significación del proceso de orientación.

Ahora bien es necesario reconocer que el tratar de dar un único significado al proceso de orientación es algo poco viable, motivo por el cual se debe aprender a tomar lo mejor y más pertinente de cada concepción, adaptar esas concepciones en virtud de las presentes necesidades que se tienen de ayudar a los estudiantes en sus procesos de vida tan complejos como puede resultar la adolescencia y el tener que tomar decisiones de vida como es la continuidad de sus estudios.

En este sentido como parte de este mismo capítulo se marcó la pauta para el análisis e identificación de determinadas concepciones teóricas que pudieran explicar los factores psicosociales que influyen en la elección de carrera de los individuos; se revisaron distintos factores de influencia como el económico, el familiar, el psicológico entre otros. Por lo cual, es importante destacar que la orientación debe tomar en cuenta estas teorías sobre los diversos factores para que con base en ellos pueda llevarse a cabo una adecuada orientación de los individuos.

En este sentido podemos, concluir que la orientación debe estar encaminada hacia el acompañamiento de los individuos que necesitan encontrar en ella un ambiente rico en conocimientos, experiencias, apoyo y confort; así la orientación puede ser vista como guía, apoyo, compañía, técnica, consejo etcétera, en donde

los individuos tratan de buscar y dar soluciones a sus conflictos, problemáticas y necesidades .

En el segundo capítulo se abordaron las principales características de los estudiantes y la etapa de la adolescencia por la que están pasando.

Encontramos que la adolescencia es vista y vivida como una etapa de cambios significativos y sumamente complejos tanto físicos como psicológicos. Dichos cambios generan en los adolescentes periodos de confusión entre quienes fueron, son y quieren llegar a ser y hacer. Durante el proceso de este reajuste emocional es muy común que los adolescentes se muestren ásperos, confundidos, irritables e incluso agresivos, dado que están experimentando un coctel de emociones simultaneas que pueden generar en ellos confusión y al mismo tiempo ganas de reconocerse a sí mismos como seres autónomos, independientes y capaces de tomar sus propios riesgos y decisiones.

Es este contexto donde los adolescentes deben tomar conciencia de que están a punto de tomar elecciones de vida que pueden marcar el rumbo personal, académico e incluso profesional que seguirán.

Por tal motivo es importante que padres y maestros entiendan el difícil proceso por el que están atravesando los adolescentes y lejos de entablar una guerra de poder para tratar de combatir la rebeldía de los chicos, es necesario que les den su espacio y reconozcan su autonomía al mismo tiempo en que estén atentos y acompañen a los adolescentes de forma no invasiva, en su proceso de crecimiento y toma de decisiones.

Por otra parte, en el capítulo tres se revisaron distintas teorías que nos muestran la importancia que posee la elaboración de un plan de vida así como los componentes que deben darle forma.

El objetivo principal del presente trabajo radica fundamentalmente en la importancia que posee el que los adolescentes cuenten más que con una herramienta, o instrumento para la adecuada elección de su carrera con un ejercicio de reflexión que les permita identificar sus gustos, preferencias, habilidades, posibilidades, así como sus debilidades, obstáculos y limitaciones para desarrollar tal o cual actividad.

Encontramos que la elaboración de un plan de vida puede significar para los adolescentes un elemento útil que puede encaminar sus vidas hacia un futuro más certero que misterioso, desastroso y sin sentido.

Mediante las teorías e ideas que se revisaron logramos identificar que el ser humano es el único ser sobre la tierra que posee la libertad para dirigir su vida y que el no hacerlo puede ocasionar que sean otros quienes la dirijan por él; tal dirección puede llevarlos a desarrollar un papel en el mundo como personas frustradas o poco útiles a la sociedad dado que la falta del esclarecimiento de sus metas y objetivos puede desencadenar que las actividades que lleven a cabo resulten poco eficaces e incluso desastrosas y destructivas tanto para el como para las personas que lo rodean.

Por tal motivo, y con el fin de que los adolescentes tengan bases sólidas sobre las cuales fincar la construcción de su futuro se retomaron no sólo los beneficios de la elaboración de un plan o proyecto de vida, sino los elementos para su elaboración, como son el conocimiento de sí mismo para la identificación de nuestras habilidades y actitudes, limitaciones y obstáculos; el empleo y la organización del tiempo; la dimensión temporal de los proyectos de vida; y la toma de decisiones.

Así mismo, también se retomó la concepción de Edgar Morín de “enfrentar las incertidumbres” “esperando lo inesperado” dado que se analizó que el hecho de elaborar un plan de vida no significa que todo va a salir exactamente como lo

planeamos, puesto que se pueden presentar en el camino cambios negativos como problemáticas y eventos que impidan el alcance de nuestras metas y objetivos, o nuevas alternativas y oportunidades que debemos aprovechar en función de nuestro beneficio.

Sea cual sea el caso es importante que aprendamos a hacerle frente a las eventualidades no previstas para superar los obstáculos y redirigir el rumbo de nuestras vidas hacia el camino al que deseamos llegar.

El capítulo V correspondiente al trabajo de campo cuyo objetivo fue el de identificar la información con la que cuentan los estudiantes de tercer grado de secundaria para la elección de carrera y los factores que influyen en dicha elección, se pudo identificar que el proceso de orientación que en teoría debe existir en espacios educativos como es la escuela secundaria, lamentablemente no siempre se cumple al cien por ciento, tal fue el caso de la escuela secundaria en donde se realizó la investigación, el trabajo de campo en esta institución proporcionó muestras claras del abandono que existe por parte de los servicios de orientación para con los estudiantes, ya que, solo se les proporcionó información respecto al trámite de registro para el examen de ingreso a la educación media superior.

La información obtenida de los instrumentos de investigación mostró que los estudiantes no contaban con información suficiente para el proceso de selección de una carrera.

Por otra parte se logró identificar que los principales factores influyentes en la elección de carrera corresponden al familiar y el económico.

En cuanto al conocimiento de lo que es un plan de vida se encontró que, a pesar de que los estudiantes cuentan con información respecto al plan de vida, el porcentaje que lo elaboro fue muy bajo.

Como fruto de los resultados obtenidos del trabajo de campo se decidió llevar a cabo la elaboración de una propuesta de taller con el fin de que los adolescentes de tercer grado de secundaria cuenten con una herramienta útil para poder tomar una decisión consiente basada en un proceso de análisis y reflexión para una adecuada elección de carrera.

Ahora bien para la elaboración del taller se decidió retomar algunas habilidades para la vida con el fin de que éstas fomentaran y permitieran que los adolescentes contaran con mayores habilidades y fortalezas para tomar una buena decisión.

En la dinámica del taller se retomaron técnicas que fortalecieran o desarrollaran habilidades para la vida como la autoestima, el conocimiento de sí mismo, comunicación asertiva, y pensamiento crítico-creativo para la solución de problemas. La importancia de involucrar estas habilidades sociales en el taller, partió del supuesto de que el producto final que se espera obtener del taller es el que tomen una decisión respecto a la continuidad y elección de carrera; decisión que no debe ser fortuita sino basada en que los adolescentes cuenten con un conocimiento de sí mismos que les permita trazarse metas y objetivos viables basadas en sus gustos intereses y reconocimiento de sus capacidades; una alta autoestima que les permita ir en la búsqueda de esas metas reconociéndose como seres valiosos capaces de llegar a donde se lo han propuesto; que posean la capacidad de comunicar de forma clara y precisa cuales son sus aspiraciones e incluso defenderlas de quienes desean que encamine su vida en un sentido diferente al que el desea; que posean la habilidad de realizar una reflexión crítica positiva de qué es lo que más les conviene y conjuntar esta capacidad de pensamiento crítico con la creatividad, que le permita buscar y dar solución a los problemas que se le puedan presentar en el día a día.

Por tal motivo, considero que la elaboración de este taller de plan de vida cuyas bases están cimentadas en el desarrollo de habilidades sociales como las ya

mencionadas, permitirá que los adolescentes no solo puedan proyectar su futuro, sino que, en el caso de que no lo puedan cumplir al cien por ciento, no los obligue o los orille a su abandono, sino que tengan la capacidad de redirigirlo o reconstruirlo siempre que sea necesario.

Respecto a los objetivos planteados al inicio de la presente investigación se puede concluir que estos fueron alcanzados, ya que se cumplió el objetivo general de elaborar una propuesta dirigida a los estudiantes de tercer grado de secundaria que les permita tomar una decisión respecto a la continuidad de sus estudios mediante la elaboración de un plan de vida.

Se describieron las características de los estudiantes de tercer grado de secundaria y se lograron identificar los factores sociales que influyen en su elección de carrera así como la información con la que contaron respecto a la misma.

Finalmente, la realización de este trabajo no sólo marcó una etapa muy importante tanto en mi vida personal como profesional, sino que además me brindó la oportunidad de adquirir conocimientos ricos y valiosos en experiencias, ya que durante el desarrollo del trabajo de campo tuve la oportunidad de estar en contacto directo con los adolescentes de secundaria, lo cual me permitió conocer, aunque solo en un fragmento muy pequeño de la población estudiantil, su entorno y la forma en como viven y se relacionan.

Estas valiosas experiencias sin duda alguna no solo dejarán huellas invaluable para mi desarrollo profesional; sino que dejarán abierta la puerta para la elaboración de nuevos trabajos de investigación en virtud de las necesidades y nuevos retos educativos, cuyo fin sea el de brindar a los estudiantes nuevas herramientas para su desarrollo tanto académico como personal. Al tiempo que me permitirá seguir mi crecimiento profesional.

Referencias Bibliográficas.

- Acosta, M. (1997). *Planea tu carrera y tu vida*. México: Ed. Planeta.
- Álvarez, González, M. (1995). *Orientación Profesional*. Barcelona: Ed. Praxis.
- Álvarez, González, M. (1999) *Orientación Profesional*. Barcelona: Ed. Codecs.
- Álvarez, González, M. coord. (2007) *La madurez para la carrera en la educación secundaria: evaluación e intervención*. Madrid: Ed. EOS.
- Atorresi, A. (2009) *Competencias para la vida en las evaluaciones de lectura y escritura (SERCE – LLECE)*, recuperado de <http://www.habilidadesparalavida.net/es/noticia.asp?id=4537>.
- Ayala, Aguirre, F. (1998). *La Función del Profesor como Asesor*. México: Trillas.
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Ed. Nancea.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bloos, P. (1980), *Psicoanálisis de la adolescencia*, México.
- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. España: Ed. Sal Terrae. Maliaño.
- Casares, A. y Silíceo, A. (1991). *Planeación de vida y carrera*; México: Ed. Limusa.

Castells, P. y Silber, T. (2003). *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. España: Ed. Planeta Prácticos.

Castillo, Ceballos, G. (2000). *Cautivos en la Adolescencia: Los hijos que siguen en el nido. Los hijos que se fugan en el alcohol*. Barcelona España: Ed Alfaomega / Oikos – Tan.

Castillo, Ceballos, G. (2001). *Los adolescentes y sus problemas*. España: Ed. Eunsa.

Casullo, M. (1994). *Proyecto de vida y decisión Vocacional*. Argentina: Ed. Paidós.

Choque, R (2008): *Habilidades para la vida en el ámbito escolar*. En Signo Educativo, Año 17, No. 170, Lima, Perú.

Costa, Paula C. y Uriel, Fabiana E. (1998). *Orientación Vocacional- Ocupacional con jóvenes de 11 a 15 años*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

De León, Mendoza, T y Rodríguez, Martínez, R. (2008) *El efecto de la orientación vocacional en la elección de carrera*, *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, v5, No.13, México.

EPSYLON (Especialistas en Productividad Servicio y Desarrollo Humano). (1997). Programa de actualización para orientadores Técnicos. Taller: Construyendo un Proyecto de Vida.

Fernández, Cáceres, C. coord^a. (2006). *Habilidades para la Vida*. México, DF: Centros de Integración Juvenil.

García, Morente, M. (1987). *Estudios Filosóficos, en Escritos desconocidos e inéditos*. Madrid: Ed BAC.

Gavilán, M. (2006) *La transformación de la Orientación Vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. 1ª ed. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.

González, E. Coord. (2000) *Psicología del Ciclo Vital*. Madrid: Ed. CCS.

González García S. (1998). *El servicio de orientación Vocacional y la elección de carrera*. Tesis de Maestría en Psicología Educativa, UNAM, México, DF.

Guerrero Martínez C. E. (2002). El plan de vida en los alumnos de primer ingreso a la licenciatura de psicología social, de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa. Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación con especialidad en Docencia e Investigación de la Educación Superior, Universidad del Valle de México, México, DF.

Habilidades para la Vida. (2004) *Una estrategia efectiva para enriquecer la animación juvenil: Jornadas sobre adolescencia y riesgo – Factores de Protección desde la Animación Juvenil*. Valencia. Instituto Valenciano de Juventud, recuperado de <http://www.habilidadesparalavida.net/formaciones/2004/Dossier3.pdf>.

Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.

Lara, L y De Osorio (1999). *Metodología del taller*. Bogotá Colombia: UPN.

Lezama, Cárdenas, L. (1998). El documento Rector de Orientación Educativa dirigido al Bachillerato Propedéutico del Estado de México. Una propuesta para el trabajo del Plan de Vida del bachiller de primer y segundo grado de la Escuela Preparatoria Oficial No 7. Tesis de Licenciatura en Pedagogía: UPN

López, Mesas. C. y Castaño, (1983). *Psicología y orientación vocacional: un enfoque interactivo*. Madrid: Ed. Marova, S.L.

Marías, J. (1994) *La Felicidad Humana*. Madrid: Alianza Editorial.

Martí, M, Á, (1992) *La intimidad*. Pamplona: Ed EUNSA.

Martí, M, Á. (1993) *La ilusión*. Pamplona: Ed EUNSA.

Merino, Gamiño, María. (1989), *La elección de carrera y el plan de vida de los alumnos de primer ingreso a la licenciatura de trabajo social*, UNAM, Centro de Investigaciones y Servicios Educativos, México.

Molina, Contreras, D. (2004) *Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y aproximación* en Revista Iberoamericana de Educación, No 33/6. Venezuela.

Morín, E. (2008) *La Cabeza Bien Puesta: Repensar la Reforma. Reformar el Pensamiento*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Muller, M. (1990) *Orientación Vocacional. Aportes clínicos y educacionales*. Argentina: Ed. Miño y Dávila.

Nérci, Imídeo, G. (1990). *Introducción a la Orientación Escolar*. Buenos Aires: Kapelusz.

Osipow, H, S. (1990) *Teorías sobre la Elección de Carrera*. México: Trillas.

Pick, S. (1995). *Planeando tu vida*. México D. F: Planeta.

Rimada, Peña, B. (2000). *Un enfoque de procesos cognitivos preceptuales en la orientación vocacional*. México: Ed. Trillas.

Rodríguez, M.L. (1991). *Orientación educativa*, 2da edición, Madrid: Ed. CEAC.

Rodríguez, M. (1998). *Planeación de Vida y Trabajo*. México: Manual moderno.

Rosas, Maldonado, A. y Meza, Mariscal, A. (2004). *El nivel de Educación Secundaria, un Espacio Olvidado por la Orientación Vocacional*, Revista Mexicana de Orientación Educativa, No3.

Sánchez, A. Cortez, R y Martínez, G. *Armando el revén*. Centros de Integración Juvenil.

Sánchez, Alés, M. (2009) *Los Adolescentes y la Escuela, tras el ámbito escolar se esconde una realidad poco perceptible*, recuperado de <http://suite101.net/article/los-adolescentes-y-la-escuela-a1812>

Sánchez, Verdugo, G. (2011) *Orientación Vocacional para los adolescentes*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos14/orienvocac/orienvocac.shtml>.

Serrano García, J. (1995). *Manual de desarrollo de habilidades en el estudio*. Toluca Estado de México: Coordinación de Orientación Educativa de la UAEM.

Silvestre, N. y Solé, M. (1996). *Psicología Evolutiva*. España: Ed. CEAC.

Theron, A. y Roddin, P. (1998). *Psicología Evolutiva*. Madrid: Ed Pirámide.

Tyler, L. (1978). *La función del Orientador*. México: Trillas.

Vital, F (1976). *Instructivo para la Diferenciación de los Campos de la Orientación*. Caracas: UVC.

Velaz, Medrano Ureta, C. (1994). *Orientación e intervención psicopedagógica: Conceptos, modelos, programas y evaluación*. España: Ed. Aljibe.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Anexos.

Anexo 1 Cuestionario: Factores sociales influyentes en la elección de carrera.

Edad

Sexo (M) (F)

Instrucciones

I: Por favor contesta con toda honestidad.

II: Lee primero toda la lista de afirmaciones para tener una idea de conjunto.

III: A continuación marca con una “X” las que tomas en cuenta para elegir una carrera.

IV: Finalmente ordena numéricamente las afirmaciones que marcaste con la “X” de la más a la menos importante, donde el #1es para la más importante.

1: Al momento de elegir una carrera yo:

- a) Elijo una carrera que este de moda.
- b) Elijo la carrera que mis padres quieren que estudie.
- c) Elijo una carrera que le guste a mi familia
- d) Elijo una carrera que me garantice un buen sueldo.
- e) Elijo la carrera que va a estudiar mi novio(a)
- f) Elijo una carrera cuya escuela este cerca de mi casa.
- g) Elijo una carrera que dure poco tiempo.
- h) Elijo una carrera que me gusta.
- i) Elijo una carrera que no me gusta del todo pero para la cual me considero apto.
- j) Elijo la carrera que va a estudiar mi mejor amigo(a).
- k) Elijo una carrera que no sea muy costosa.
- l) Elijo la carrera que estudio mi hermano(a).
- m) Elijo una carrera que sea fácil.
- n) Elijo una carrera que me gusta y para la cual tengo habilidades.
- ñ) Elijo la carrera que me ha gustado desde pequeño.
- o) Elijo una carrera que este lo más alejada posible de la profesión de mi padre.
- p) Elijo una carrera técnica que me permita trabajar al concluir el bachillerato
- q) Elijo una carrera que este lo más alejada posible de la profesión de mi madre.

- r) Elijo una carrera cuya escuela este lejos de mi casa.
- s) Elijo una carrera que esté lo mas alejada posible de la profesión de mi hermano(a)
- t) Elijo una carrera que se imparte en la escuela donde estudia alguien de mi familia.
- u) Elijo una carrera de alta demanda.
- v) Elijo una carrera de baja demanda.
- w) Tomo en cuenta el mercado laboral.

Lee con cuidado las siguientes preguntas y contesta como se te pide y con toda honestidad.

2: ¿Consideras que cuentas con información suficiente y clara con respecto a las escuelas y tipos de carreras a las que puedes ingresar al concluir la secundaria?

Si No

Indica tus razones para contestar si o no.

3: De la lista que aparece abajo señala en orden descendente a las personas de quienes tomas en cuenta su opinión cuando piensas en la carrera que elegirás. (10, 9, 8, 7, 6, 5,4....etc.)

- Tu padre ()
- Tu madre ()
- Ambos padres ()
- Algún hermano (a) ()
- Algún tío ()
- Alguna tía ()
- Tus primos ()
- Algún otro pariente (¿cuál?) ----- ()
- Algún maestro (a) ()
- Tus amigo(as) ()
- Lo que has oído en el radio ()
- Con lo que te has enterado por la TV ()
- La opinión de otro (especifica quien) -----()

4: ¿Tus padres y/o tutores te dan amplia libertad para elegir la carrera que sea de tu preferencia?

SI NO

Indica tus razones para contestar si o no.

Marca SI o NO con una "X" según tu respuesta. ¿El o los orientadores te han proporcionado información con respecto a los siguientes aspectos?

- 5) Información de las distintas modalidades de instituciones de educación media superior así como de las carreras que se imparten en ellas.

SI NO

Indica si consideras importante conocer esta información.

- 6) Información de los requisitos que se requieren para poder ingresar a las distintas instituciones (ejemplo: puntuación del examen de selección, promedio, costo de las colegiaturas, etc.)

SI NO

Indica si consideras importante conocer esta información.

- 7) Información respecto a posibles becas, apoyos económicos y servicios que ofrecen las instituciones (bibliotecas, servicio de fotocopiado, salas de computo al servicio de los estudiantes, etc.)

SI NO

Indica si consideras importante conocer esta información.

- 8) Información de carreras y escuelas privadas.

SI NO

Indica si consideras importante conocer esta información.

Anexo 2

Cuestionario Plan de vida.

Instrucciones: Por favor lee detenidamente las siguientes preguntas, marca con una "X" la respuesta que mejor se adapte a tus conocimientos y/o experiencias y contesta lo que se te pide.

1.- ¿Sabes que es un plan de vida?

Si

No

Si contestaste SI plantea ¿Qué es un plan de vida y en que consiste?

Si contestaste NO explica ¿Qué te imaginas que es un plan de vida?

2.- ¿En la escuela tus profesores u orientadores te han dicho que es un plan de vida y en que consiste?

SI

NO

3.- ¿Elaboraste un plan de vida en la escuela?

SI

NO

4.- ¿Consideras importante elaborar tu plan de vida?

SI

NO

¿Por qué?

