



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**LA FORMACIÓN DE LA AUTONOMÍA Y EL PROYECTO EDUCATIVO EN LOS
ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA PARA TRABAJADORES No. 7**

“JÓSE PABLO MONCAYO”

**PROPUESTA PEDAGÓGICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A:

ALMA DELIA MORENO LÓPEZ

ASESORA: DRA. MARÍA GUADALUPE VELÁZQUEZ GUZMÁN

MÉXICO, D.F. 2015.

Gracias a dios

A la Universidad Pedagógica Nacional

A Mi asesora: Dra. María Guadalupe Velázquez Guzmán. Mi agradecimiento por ser excelente persona y guía en este trabajo de Investigación, gracias por su apoyo y comprensión.

A Mis sinodales: Elizabeth Rojas Samperio, Nelly del Pilar Cervera Cobos, Juan Hernández Flores por sus cometarios.

A mis padres que me dieron la vida: Quintín Moreno Alejo y Manuela López Camargo

Con todo mi amor y agradecimiento a: Lucas Moreno Mendoza y a Cristina Alejo Hernández quienes me guiaron por ser padres y abuelos mil gracias, por su amor, y cuidados.

A mis hijos con amor Leonardo Iván Moreno López y Miguel Ángel Moreno López.

A mi hermano Leonardo Moreno López por su apoyo.

A mis modelos a seguir: Josué Guadalupe y Lucelly, Facundo y Aurea, Macrina y Ignacio, Florencio y Graciela, Bernadino y Alicia, Miguel y Mari, Idelfonza y Juan, María Luisa y Pánfilo mi agradecimiento por su apoyo y cariño.

Y a todos mis primos, agradezco su apoyo y respeto y a todos los angelitos que me pone dios en mi camino para lograr mis objetivos.

INDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCION | 1 |
| PROBLEMÁTICA | 2 |
| OBJETIVO GENERAL | 6 |
| OBJETIVOS PARTICULARES | 6 |
| JUSTIFICACION | 7 |
| METODOLOGIA | 7 |
| CAPITULO I | |
| <i>El Adolescente</i> | 10 |
| <i>La Familia</i> | 14 |
| CAPITULO II | |
| <i>Orientación Educativa</i> | 18 |
| CAPITULO III | |
| MARCO DE REFERENCIA | 28 |
| <i>Proyecto de vida</i> | 30 |
| <i>Modelos y proyecto de vida</i> | 34 |
| <i>Modelos a seguir</i> | 39 |
| <i>Toma de decisiones</i> | 41 |
| <i>Organización del tiempo</i> | 46 |

| | |
|------------------------------------|----|
| <i>Resiliencia</i> | 54 |
| <i>Confianza en sí mismo</i> | 61 |
| <i>Autoestima</i> | 67 |
| <i>Emociones</i> | 75 |
| <i>Asertividad</i> | 89 |

CAPITULO IV

| | |
|-------------------------------------|-----|
| <i>PROPUESTA PEDAGÓGICA :</i> | 100 |
| <i>CONCLUSIONES</i> | 152 |
| <i>BIBLIOGRAFIA</i> | 154 |
| <i>ANEXO 1</i> | 158 |
| <i>ANEXO 2</i> | 159 |

INTRODUCCION

El lugar donde se ubica el presente trabajo, es en la Escuela Secundaria para Trabajadores No. 7 “José Pablo Moncayo”, turno nocturno, se encuentra situada en Av. Congreso de la Unión S/N, Col. Michoacana Delegación Venustiano Carranza, paralelamente entre Peluqueros y Plomeros. Cercana a la escuela están las colonias Morelos y Valle Gómez.

El objetivo de la Escuela Secundaria para trabajadores Núm. 7, es facilitar a la clase trabajadora terminar sus estudios de secundaria en año y medio. La escuela ofrece un horario de clases de 5:00 pm a 9:45 pm.

El proyecto escolar tiene como objetivo ofrecer los conocimientos de educación secundaria y desarrollar las competencias, destrezas y habilidades en los alumnos para conducirse de manera responsable consigo mismo y con la sociedad.

Los alumnos que asisten a esta escuela no fueron aceptados en escuelas diurnas matutinas o vespertinas porque han reprobado varias veces algún año escolar y se han desfasado en la edad y/o por problemas de indisciplina.

La planta docente está integrada por 18 maestros y una maestra ayudante de laboratorio, también por dos prefectos, una maestra de Orientación Vocacional y una Trabajadora Social.

En lo que se refiere a los docentes, ellos realizan las adecuaciones al programa de estudios, definen el plan y lo llevan a cabo durante 3 semestres. El ciclo escolar inicia en agosto y termina en enero y continúa de enero al mes julio.

Cerca de la escuela se encuentra el Deportivo Eduardo Molina en la que tienen acceso los alumnos y promueve el deporte a la población de la Delegación Venustiano Carranza, ofreciendo actividades como natación, artes marciales, fútbol, basquetbol y baile de salón. También cuenta con una biblioteca pública en donde los jóvenes realizan sus trabajos escolares. Sin embargo, alrededor de la escuela los parques están en malas condiciones de higiene y maltrato en su estructura física.

La mayoría de los alumnos viven en las Colonias Morelos, 20 de Noviembre y Michoacana, estas colonias se ubican en la Delegación Venustiano Carranza.

El nivel de estudios que tienen sus padres, es de secundaria, preparatoria o una carrera corta.

PROBLEMÁTICA

En la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7, asisten estudiantes de 15 a 30 años de edad en el turno nocturno, cuando buscamos precisar nuestros objetivos de trabajo, se presentaban varios problemas en los estudiantes de 15 a 18 años como son: la inasistencia, desinterés en los estudios, bajo aprovechamiento, agresividad hacia sus compañeros y maestros, que daban como resultado la reprobación.

Para conocer más sobre la problemática se entrevistó a alumnos que la aceptaron y que cursaban en el turno nocturno el tercer semestre de secundaria. Se entrevistó a 9 alumnos en total, de entre 15 y 18 años, 5 alumnos que no egresaron porque reprobaron y 4 alumnos que sí lograron concluir sus estudios.

Como resultado de las entrevistas a 5 alumnos que no egresaron, se identificó el siguiente patrón de comportamiento cultural: debilidad del proyecto personal y de

estudios, fragilidad de hábitos que den consistencia a sus actividades escolares, desorganización familiar, poca autoestima. Estos alumnos que reprobaron faltaron mucho a clase y las razones que dieron fueron: por enfermedad, o porque tenían que ayudar a la familia. También mostraban falta de interés y concentración en los estudios. No cumplían con los trabajos escolares, la mayoría de estos alumnos tienen padres separados, divorciados o con problemas de relación familiar. Algunos también han tenido problemas de agresividad con sus compañeros dentro de la escuela.

Como resultado de las entrevistas a 4 alumnos que sí lograron egresar de la secundaria, que tienen entre 15 y 18 años, se encontró lo siguiente. Dos de estos alumnos, un hombre y una mujer, son hermanos, e hijos de padres separados. Viven con sus abuelos, no tuvieron problemas con sus compañeros, cuando faltaron a clase, entregaron los trabajos complementarios que les solicitaron sus maestros.

Al platicar más detenidamente con la hermana, quién tiene 16 años, afirma que el apoyo emocional y de realización personal que encuentra en la madre es muy importante, porque siempre la motiva a estudiar. Afirma que ya no importa la separación y hay que seguir adelante. La madre también la hace sentir responsable con la ayuda que le pide en casa. También le ha infundido un proyecto de futuro para seguir sus estudios “ser alguien en la vida” y uno de los motivos que tiene para seguir estudiando es apoyar a su mamá. Existe miedo a no ser alguien en el futuro, pero esta incertidumbre le genera una reacción constructiva de donde surge el motivo para estudiar.

Tiene una actitud selectiva de sus pares ya que tiene una amistad con quienes comparte una buena actitud para el trabajo escolar y por lo tanto busca alejarse de aquellos compañeros que la apartan de sus objetivos.

En el caso de su hermano, quién tiene 17 años, encuentra en sus abuelos el afecto y el apoyo que necesita para sentirse bien. Muestra autoestima relacionada con el sentido de responsabilidad hacia sus estudios. Sabe que siendo constante puede llegar a lograr lo que quiere: “concentrarme en lo que yo quiero”, por lo que tiene el concepto de que la regularidad en el comportamiento lo llevará a realizar sus objetivos. Tiene ya incorporado un proyecto de estudio hacia el futuro y un modelo de quién quiere ser, que en este caso es “ser abogado”.

También tiene una actitud selectiva de con quién relacionarse para el trabajo escolar y por lo tanto a separarse de aquéllos compañeros que no apoyan sus objetivos.

Los otros dos alumnos que también lograron terminar la secundaria, una es Carolina, sus padres se separaron y vive actualmente en casa de su padre. El vivir con la familia de su papá le provoca mucha frustración y enojo porque aunque desea vivir con su mamá, no podrá hasta que termine con sus estudios de preparatoria. Afirma sentir vacío, y dificultad para vivir con la familia de su papá a la que no se siente pertenecer. No se siente querida sino tolerada no siente tener un espacio propio y el padre no tiene buena comunicación con ella.

El objetivo de seguir estudiando está relacionado con poder ayudar económicamente a su mamá. También estudia para sí misma, para estar mejor y para conocer y saber más. Como un medio “para defenderse en la vida” y “ser independiente en sus decisiones”.

El cuarto alumno es Daniel quién tiene 16 años y que también logró egresar de la secundaria. En la entrevista que se le realizó, habla del coraje con la vida que le tocó vivir por los problemas de separación de sus padres. Vive con su tía pero afirma que su hogar

es un continuo lugar de conflicto y esto propicia que frecuente amigos de no muy buena reputación, ya que encuentra en ellos un estímulo y a quienes les comparte su problemática de abandono. No tiene sentido de pertenencia familiar.

Llama la atención en sus respuestas como esta misma problemática, le provoca estímulo para mejorar su vida y seguir estudiando para compartir con su familia un mejor nivel de vida, por lo que muestra necesidad de superación. También muestra autonomía en sus estudios, y esta necesidad de autonomía también se muestra al afirmar que necesita tener un espacio propio.

Si comparamos las trayectorias de vida de ambos grupos de alumnos: los que no concluyeron sus estudios y los que sí terminaron; encontramos que tienen en común el hecho de que sus padres tienen problemas de relación o bien están divorciados, sin embargo, se identifica características que los distinguen. En los alumnos que reprobaron se observa falta de interés en los estudios, falta de concentración, no cumplen con los trabajos escolares, no tienen un proyecto personal que los motive.

En los alumnos que sí egresan de tercer año, no obstante que sus padres están separados y tienen problemas económicos, reciben motivación afectiva familiar para estudiar, tienen un proyecto de futuro y desean “ser alguien en la vida”. Tienen un sentido de responsabilidad, formación de hábitos, reaccionan constructivamente hacia sí mismos, eligen a compañeros que les ayudan a cumplir con sus objetivos.

En las entrevistas realizadas a los alumnos que sí lograron terminar la secundaria, se identificó un patrón cultural de comportamiento que les ayuda a lograr el equilibrio personal para continuar con su proyecto escolar, no obstante los problemas familiares y económicos que tienen. Este patrón cultural de comportamiento como se mencionó tienen

un proyecto de futuro, tienen un sentido de responsabilidad, formación de hábitos, reaccionan constructivamente hacia sí mismos, eligen a compañeros que les ayudan a cumplir con sus objetivos. Estas cualidades identificadas guiarán los objetivos del trabajo-.

OBJETIVO GENERAL

Formar en los alumnos que asisten a la escuela secundaria Núm. 7 para trabajadores “José Pablo Moncayo”, particularmente de bajo rendimiento, los conocimientos y las competencias que les ayuden a fortalecer su proyecto escolar y de vida, así como a identificar las actitudes de un comportamiento resiliente para un desarrollo autónomo.

Elaborar una propuesta pedagógica para los alumnos de la escuela Secundaria Núm. 7 y en particularmente para los alumnos de bajo rendimiento, que le ofrezca los conocimientos y las competencias mencionadas.

OBJETIVOS PARTICULARES

A) Investigar teórica y conceptualmente los criterios educativos para enseñar a los alumnos los principios y dimensiones organizadoras del proyecto de vida, así como la importancia de la elección de amistades y los modelos personales que apoyen constructivamente el desarrollo personal. Que enseñen al alumno los procedimientos para la organización del tiempo y la importancia de los hábitos de estudio.

B) Indagar teóricamente los aspectos fundantes del comportamiento resiliente, el origen y desarrollo de la confianza y autoestima y las actitudes que las favorecen. La importancia de las emociones en el comportamiento y el manejo de éstas. Asimismo, indagar respecto del comportamiento asertivo, y las posibilidades de desarrollo de éste.

C) Arribar a una propuesta pedagógica organizada como taller, con la que se pueda formar en los alumnos los conocimientos, competencias y habilidades ya mencionados.

JUSTIFICACION

El diagnóstico que se realizó en la Escuela Secundaria para trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, mostró un problema de logro educativo. Esto es, un número importante de alumnos, que se han inscrito en esta modalidad de escuela, no logran terminar el equivalente al tercer año de secundaria. Es por esto que puede ser un importante apoyo educativo ofrecerle elementos para reflexionar y organizar su proyecto escolar y de vida. Asimismo la formación de comportamientos autónomos y resilientes, pueden prepararlos para afrontar situaciones inestables y adversas como las que viven en su vida familiar.

METODOLOGIA

En la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7, en el ciclo escolar 2011-2012, asistían en el turno nocturno del tercero de secundaria, estudiantes de 15 a 30 años de edad y en los alumnos de 15 a 18 años se presentaban varios problemas como son: la inasistencia, desinterés, bajo aprovechamiento y agresividad, que daban como resultado su reprobación.

Tomando en cuenta esta información las preguntas que nos hicimos fueron ¿cuáles son las cualidades como estudiantes que tienen los alumnos de 15 a 18 años, que sí lograban terminar sus estudios? y ¿cuáles los problemas escolares que mostraban quienes reprobaban?

Para responder a estas preguntas, elaboramos una guía de entrevista, que se anexa al final de esta tesis, para conocer de manera exploratoria en estos alumnos los siguientes aspectos: el nivel de estudio de sus padres, características de su familia, sus expectativas de vida y de estudio, modelos de personas de referencia, características de sus amigos, motivación y/o apoyo para continuar con sus estudios, actividades de tiempo libre, organización del tiempo, opinión de su autoestima y autoconfianza. De acuerdo con Sampieri (2010:79)), “el estudio exploratorio sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos problemas, identificar variables promisorias”.

Se entrevistó a 9 alumnos que cursaban el tercer semestre de secundaria, del turno nocturno, de entre 15 y 18 años, de 3° A. De estos 9 alumnos, 5 no egresaron porque reprobaron y 4 alumnos sí lograron concluir sus estudios. Los alumnos entrevistados fueron los que aceptaron conversar con ellos. Los resultados de la entrevista nos permitieron precisar y exponer la problemática expuesta al inicio de este trabajo.

Asimismo como resultado de las entrevistas realizadas a los alumnos que sí lograron terminar la secundaria, se identificó un patrón cultural de comportamiento que les ayudaba a lograr el equilibrio personal para continuar con su proyecto escolar, no obstante los problemas familiares y económicos que tienen. Este patrón cultural de comportamiento, ayudó a precisar los objetivos generales y particulares de este trabajo.

De acuerdo a los objetivos, se procedió a la investigación teórica conceptual que fue la base para definir la perspectiva educativa, los conceptos, contenidos y procedimientos para la elaboración de la propuesta pedagógica como un taller.

CAPITULO I

El Adolescente

González, (2002:11) afirma que “El chico y la chica alcanza, en esta edad, cierta madurez física, afectiva e intelectual, haciéndose más autónomos y auto afirmando su personalidad”. Esta auto afirmación de la personalidad se ve afectada por su contexto social y familiar de donde adoptan una personalidad inadecuada para el centro educativo que tiene un conjunto de reglas de asistencia, de comportamiento y convivencia.

Esta autora añade que, al llegar a la adolescencia media (14-16 años), el niño llega a la madurez cognitiva y al pensamiento formal. Ello supone que el adolescente posee una nueva capacidad para comprender y elaborar conceptos y definiciones así como realizar operaciones formales. Lo cierto es que el pensamiento del adolescente, orientado hasta entonces hacia lo concreto, descubre el mundo de los conceptos y su propio mundo interior. Se vuelve hacia su interior y analiza sus propios sentimientos, pensamientos, deseos, y suele volverse más introspectivo, más reservado, menos sencillo. Surge una gran necesidad imperiosa de afianzar sus ideas, rebelándose contra todo lo anterior.

Durante esta etapa, su pensamiento se caracteriza por estar teñido por un tono afectivo dominado por los sentimientos, por su escasa objetividad y radicalidad, inconformismo y agresividad.

Por otra parte, durante esta etapa, es frecuente una disminución en el rendimiento intelectual, ello suele deberse a una disminución de la capacidad de concentración, como consecuencia de la excitabilidad interior, junto a una disminución de la fuerza de voluntad y la necesidad de adaptarse a los cambios en el modo de pensar.

Cambios psicológicos en la conducta del adolescente.

Como menciona González, (2002:28,31) en esta etapa se desarrolla la memoria lógica frente a la memoria mecánica y a medida que avanzan, va habiendo menos lugar para la memorización y más para el razonamiento. No siempre se adaptan a ello por lo que pueden aparecer problemas en los estudios. La problemática del adolescente es de apatía en sus avances académicos lo que provoca la deserción escolar.

Esta autora afirma que, en la búsqueda de la identidad, uno de los rasgos más significativos de la adolescencia es el descubrimiento del yo, de la propia identidad. De un mundo interior de inagotables posibilidades. Ante cambios que se producen en su físico y en su forma de pensar se pregunta: ¿Quién soy yo? el adolescente se descubre a sí mismo como una persona única, distinta de las demás. Este descubrimiento suele ir acompañado de una serie de manifestaciones:

---Se vuelve menos comunicativo, tiende a encerrarse y pasar largas horas pensando.

---Imaginación y ensoñación: pasa largas horas imaginando cómo la gustaría ser, lo que le gustaría ser.

---Oscilación entre la confianza en sí mismo y los sentimientos de inseguridad que a menudo se disfrazan de prepotencia, insolencia e incluso de violencia.

---Autoafirmación y afán de libertad e independencia: En este afán se basan las actitudes de oposición y muchas conductas de rebeldía.

---Afán de diferenciarse de los demás: Ser distinto, original e incluso extravagante. El adolescente necesita aprender a conocerse mejor a sí mismo. A medida que lo vaya consiguiendo dejará de culpar a los demás y buscará él mismo la solución a

sus problemas. Descubrirá que para ser él mismo, no necesita enfrentarse a los demás e irá pasando de la autoafirmación negativa a una afirmación positiva del yo, siendo capaz de asumir sus responsabilidades familiares, en el estudio y con los amigos.

Por lo regular en la búsqueda de autoafirmación y el mal uso de la libertad y el desfase de las figuras autoritarias, en la familia hacen que sea el adolescente que en ocasiones toma decisiones negativas y modifican las formas de vida de sus padres por lo regular del lado negativo, incurriendo en faltas delictivas que hacen que a muy temprana edad, se vean involucrados en vivencias en centros de readaptación para los alumnos menores de edad, para los que ya cumplieron la mayoría de edad, en un centro de readaptación.

Y, en donde la visión de su concepto de vida se modifica y se vuelve conflictiva y más agresiva y en el ámbito familiar, las dificultades y tensiones están a la orden del día. Los abrazos, los mimos y las manifestaciones de cariño que antes tanto le agradaban ahora le son incómodas y las rechaza. Se refugia en los compañeros, en la pandilla: así se evade del mundo familiar y escolar que no le satisface.

Finaliza González, (2002:114,223). Que el adolescente en la pandilla se siente aceptado. Si no es así tratará de compensarlo en otros terrenos: bien volviéndose agresivo en sus relaciones sociales o refugiándose en la lectura, en el ordenador... Con la adolescencia y con el creciente sentido de autonomía que va adquiriendo, nuestros hijos e hijas comienzan a considerar que para divertirse hay que estar lejos de casa.

Obedece a una serie de características psicológicas que se dan simultáneamente en el adolescente:

El afán de originalidad: que le lleva a querer diferenciarse del mundo adulto. La apertura de nuevos ámbitos de libertad: que se abren ante él y que desea explorar.

- v La rebeldía: que le lleva a oponerse a la autoridad y a las reglas.
- v La necesidad de autoafirmación: quiere demostrar que ya no es un niño.
- v La influencia de la pandilla: que ánima, que envalentona y presiona.

Lo importante es hacerle reflexionar y enseñarle a tomar decisiones.

--Que la verdadera personalidad se demuestra sabiendo ser responsable, debiendo decir que no.

--Que la libertad va unida a la responsabilidad y que debe calibrar las consecuencias de sus acciones en el gusto por el riesgo, antes de emprenderlas.

Si bien cada adolescente es un mundo aparte, podemos preguntarnos cuáles son las principales razones que conducen al adolescente a mentir.

La mayor parte de las mentiras nacen del miedo: miedo a las represalias, miedo a defraudar...

Otras veces mienten, o utilizan las medias verdades, como una forma de ejercer su independencia. En otras ocasiones la mentira es un recurso que utiliza el adolescente cuando tiene bajo concepto de sí mismo.

Otras veces miente para quedar bien delante de sus compañeros, para tener más éxito con las chicas, o para convertirse en el centro de atención.

Para que un joven aprenda a ser responsable es importante que la familia le dé las oportunidades para escoger y tomar sus propias decisiones. Ser responsable no es lo mismo que obedecer.

La Familia

En la escuela, durante el ciclo escolar 2011-2012 se ha trabajado de manera constante con los padres de familia invitándolos a asistir a la escuela para preguntar sobre las evaluaciones de sus hijos, su conducta y asistencias. Llama la atención que los alumnos que tienen problemas de calificación son hijos de padres que asisten de manera constante, sin embargo, no se observa que el alumno mejore en conducta y en las evaluaciones. En cambio, los alumnos que dicen que sus padres no pueden asistir porque trabajan por las tardes, sí logran mejorar sus evaluaciones y están dentro del margen de aprobación.

Los alumnos, en su mayoría, no viven con ambos padres. Viven algunos con uno de ellos, o con el hermano, hermana, tías, vecinas. También pueden vivir con la pareja de mamá, (padrastro), la pareja de papá (madrastra). También están las familias que viven de manera conjunta en un sólo hogar como la familia materna o viceversa con la familia paterna (abuelo). Algunos padres son muy autoritarios, otros demasiado flexibles.

Respecto a las diferentes formas en que se llega a constituir actualmente la familia nos dice Martiñá, (2003:91,93) que en los años “sesenta” las estructuras de familia ya estaban cambiando respecto a la que se había conocido. La investigadora de UNICEF, Catalina Wainerman (2002) escribe que *en la década de los 80's que el 75% de las parejas con hijos seguía aún el modelo de hombre- sostén – del hogar y mujer- ama -de- casa. Para el año 2000, los hogares donde las mujeres también trabajaban paso del 25% al 45.35% del total.*

A comienzos de los 80's, la mayoría de las mujeres estaban en el mercado de trabajo hasta la jubilación, cualquiera sea el número de hijos y su edad. Tomando en cuenta la numerosa población desempleada los hogares donde las mujeres están ocupadas y los hombres no, creció diez veces en dos décadas.

Desde 1991, no importa cuál sea la edad del hijo menor, hay un altísimo porcentaje de parejas donde ambos trabajan a tiempo completo.

Y fue así como las familias fueron transformándose de acuerdo a las exigencias del mundo actual, perdiéndose esa unión familiar que proporcionaba identidad y transmitía valores, reforzando las buenas costumbres sociales, modificándose así la estructura familiar.

Según Martiñá, (2003:93,96) los tipos de familia se clasifican de la siguiente manera:

Familias “diferentes.”

En los siguientes tipos de familia, lo que aparece estar claro es que en muy poco tiempo hemos pasado de aquella familia idílica imagen del libro de lectura de los 60's, a estructuras, más complejas y dinámicas, vinculadas con los cambios en las relaciones interpersonales descritos anteriormente, en donde la legalización del divorcio y las nuevas formas de socialización están presentes.

- *Familia nuclear tradicional:* Padre, madre e hijos conviviendo, más o menos armoniosamente. Con probables problemas económicos, laborales y/o de salud. Dos o más hijos en etapa escolar, quizá alguno con problemas especiales y los abuelos.

- *Madre soltera y padre ausente:* Si la madre soltera es adolescente, como suele suceder, se superponen los problemas de la maternidad, de la difícil relación con la

propia familia de origen y de la propia adolescencia. Las pautas de crianza se suelen delegar en abuelos, y a menudo la madre adolescente funciona como una especie de "hermana mayor". A eso se agregan cuestiones ligadas con la discriminación social, tal como ha sucedido en algunos colegios, con alumnas embarazadas, también está presente el problema central de la manutención y alto nivel de estrés. Sin embargo, suele suceder que algunas de estas chicas, desafiadas duramente por la realidad, sacan a relucir lo mejor de sí y siguen adelante.

- *Mujer separada, con hijos, sin nueva pareja.* La sobre carga de intentar cumplir con dos roles, además de generar el sustento, será mayor o menor en relación con la actitud de su ex pareja, el número y edad de los hijos y el apoyo que reciba de otros miembros de la familia (padres, hermanos, tíos, etc.). Aunque mucho depende de las características personales, es razonable esperar un alto nivel de estrés, no solo por soledad y los sentimientos que le despierte la ruptura del vínculo en sí, sino por la ineludible postergación de sí misma que deberá asumir durante varios años.

Mujer separada, con hijos, con nueva pareja. Está construyendo una nueva relación con todo lo que eso implica. La otra persona puede llegar a constituirse en un hilo importante dentro de la trama de apoyo social, pero las cosas se vuelven más complejas si la persona es a su vez separada y tiene hijos con su ex pareja.

- *Mujer y hombre separados, con hijos, que deciden convivir.* Familias ensambladas, que se vuelven más complejas aún si, como es frecuente, nacen hijos de la nueva unión. Algunos de los problemas que inevitablemente deberán afrontar son: Los modos de educar a los niños (propios y "ajenos"); los modos de resolver los conflictos adulto- adulto: adulto-niño; (propio y/o "ajeno"). También tendrán que saber resolver las relaciones con las ex parejas respecto de los hijos anteriores; la posibilidad de "hacerle un

lugar adecuado” al nuevo niño, en el marco de tantos niños y adultos que interactúan, así como la mayor o menor cercanía en las edades de los niños y el riesgo de competencia y rivalidad.

- *Niños criados por abuelos u otros parientes:* La ausencia de ambos padres suele tener efectos muy traumáticos en los niños, aunque, como en todos

Lo más importante para que un niño crezca razonablemente sano, es la *forma en que es acogido y no tanto por quién.*

Las configuraciones anteriores de familia pueden además combinarse de diversas maneras, con los problemas económicos de las familias.

CAPITULO II

Orientación Educativa

En la escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7, hay un área de Orientación donde se atiende a los alumnos, que no tienen avances en su proceso de enseñanza aprendizaje y muestran problemas de disciplina que impiden el desarrollo del trabajo del maestro en el salón de clase.

El trabajo de Orientación Educativa es fundamental para ayudarlos a descubrir sus capacidades y habilidades que fortalezcan su autonomía y lleguen a cambiar su bajo rendimiento escolar, busquen el equilibrio personal ante la inestabilidad familiar o las contingencias de su entorno y tengan como meta el logro de sus objetivos en la vida.

Sin embargo, es importante que el orientador tenga los conocimientos y habilidades para dirigir hacia estos caminos, las acciones de los alumnos.

En el Diccionario Pedagógico, Albarrán, (1988:160) define la orientación de la siguiente manera: Proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y conocer el medio social en que vive, a fin de que sea capaz de lograr su máxima ordenación interna y la mejor contribución a la sociedad.

Para Gordillo, (1986:21) la Orientación Educativa y Vocacional es una manera de ayudar a los individuos a resolver sus dificultades, es la ayuda experta que se les proporciona, siempre que encuentran obstáculos en su desenvolvimiento y autorrealización.

El término formación se ha vinculado tradicionalmente a este proceso interno que resulta de la acción educativa.

Para García H., (1997:21), citado en Gordillo, (1986), dice “orientación y formación moral humana están estrechamente vinculadas entre sí, de tal modo que en ciertos aspectos vienen a ser la misma cosa”. Orientación y formación son para este autor conceptos tan semejantes que a continuación, añadirá: Por precisión del lenguaje se puede utilizar la palabra orientación para designar la actividad de educador y la palabra formación para mencionar el perfeccionamiento que se realiza en el educando.

La relación entre enseñanza y orientación ha sufrido un proceso inverso ya que, durante mucho tiempo, ha permanecido vigente la distinción entre objetivos cognoscitivos como propios de la enseñanza y objetivos afectivos como los propios de la orientación.

Diferencias entre Educación e Información.

Mientras algunos autores atribuyen un carácter más personal y activo al primero, otros consideran estas características más apropiadas del segundo. Como ejemplo, puede servir la distinta concepción que subyace en la definición de estos términos en Castillejo y Menze cit. en Gordillo, (1986:21) en la que para Castillejo, la Educación es, un proceso intencional de configuración humana, con referencia a un patrón, mientras la Formación es, para él, un proceso de configuración sin intencionalidad pero que también contribuye a ese “hacerse”. Todo aprendizaje será, por tanto, formativo, pero sólo será educativo cuando se dirija e integre en el fin de la educación (Castillejo, 1981:145).

Otra perspectiva diferente es la de Menze, (1980:270) quién lamenta la ambigüedad del término formación que, a la vez lo encuentra irremplazable, pues si bien la educación se refiere al carácter y a la acción.

La formación abarca la inteligencia de sí y del mundo que tiene el hombre, la educación significa acción desde afuera, el conjunto de medidas necesarias para guiar al hombre.

La formación por el contrario designa el proceso de desarrollo en el que se manifiesta al exterior algo interior. “La formación” tiene lugar en el intercambio con el mundo; no es un proceso orgánico que se lleva a cabo por sí mismo..., sino que es inconcebible sin educación”.

La enseñanza, es considerada como medio imprescindible de formación pero de acuerdo con el carácter positivo que implícitamente se atribuye a ésta, se deduce que no toda enseñanza sea formativa. Tampoco cualquier tipo de educación, sino que lleve consigo la puesta en marcha de la actividad interior del sujeto.

En una dirección semejante se manifiesta Ibáñez-Martin (1984) citado por Gordillo, (1986:95) para quién la formación no se alcanza sólo a través de medios informales sino a través primeramente de la enseñanza.

Para Yncán, (2002:95) “La Orientación Educativa la define en distintos documentos oficiales donde establecen los propósitos a si como las responsabilidades que tiene el orientador educativo. Tales documentos son: El acuerdo 98, (SEP.1982) y el Manual de Organización de la Escuela Secundaria (SEP.1981). En estos documentos se afirma que las responsabilidades que se le designan a Orientación Educativa tienen que

ver de manera fundamental con el comportamiento, el desempeño académico y la Orientación Vocacional de los jóvenes estudiantes.

Pero por otro lado, los objetivos que aparentemente puede llevar a buen fin el orientador son obstaculizados por diversos factores: Por ejemplo, el tiempo que tiene asignado para realizar su trabajo y el número de alumnos en cada secundaria.

Según Gordillo, (1986:22) el influjo de Dewey en la escuela llevó a que un gran número de orientadores pretendiesen un cambio social a través de la actividad docente, y aunque partiendo de enfoques diferentes, todos acuerdan en adjudicar a la escuela el papel principal en la educación personal, social y moral de los alumnos. El profesor se convierte entonces en la persona clave para lograr el desarrollo.

Otra fuente de divergencias viene ofrecida por la relación entre diagnóstico y orientación. En un enfoque tradicional, se ha venido considerando el diagnóstico como etapa previa y necesaria para la orientación.

Pero frente a esta postura, su concepción del diagnóstico no como referido a una norma externa, sino teniendo como criterio el mismo sujeto. De tal forma ha influido esta redefinición del diagnóstico que hoy se considera en el tratamiento.

(Kornmann, 1978; Kaminski, 1970), citado por Gordillo, (1986). Dice que se puede afirmar, por lo tanto, que el diagnóstico pedagógico ha ampliado su perspectiva, pues de tener como función la evaluación de la capacidad intelectual del alumno – o grupo de alumnos— ha pasado a interesarse no sólo por rendimientos intelectuales sino por toda la conducta, así como por las condiciones específicas del medio donde el aprendizaje se produce.

Al inicio de cada ciclo escolar los docentes aplican sus diagnósticos para detectar problemáticas de aprendizaje dando tiempo para que el alumno se socialice, integre y se relacione con sus compañeros.

Se observa que si existen conductas inadecuadas en las cuales se debe orientar para promover las buenas relaciones interpersonales en el grupo y en la comunidad educativa.

Para Gordillo, (1986:21) la orientación en las escuelas consiste por una parte, en una serie de actividades-- cursos especiales, conferencias, visitas, clubes, entrevistas personales, etc., encaminadas a proporcionar conocimientos y experiencias vitales a los alumnos; otra, consiste en la aplicación de diversas técnicas para el conocimiento psicológico de los sujetos.

La orientación educativa y vocacional se ha definido como un servicio que no es externo y yuxtapuesto a la educación, sino como parte integrante de ella misma, puesto que persigue sus mismas finalidades y coordina sus funciones con las inherentes a los demás aspectos del proceso educativo.

Lo distintivo y característico de la Orientación Educativa y Vocacional está en el énfasis que pone en la atención de las necesidades del individuo y en el uso de las técnicas especializadas.

Para Montes, (1960:9,10) los objetivos concretos de la orientación educativa y vocacional son:

- 1.- Procurar que cada uno de los alumnos atienda a sus estudios en nivel máximo de sus capacidades, al mismo tiempo que acate los principios de la higiene mental y física.

2.- Que puedan aprovechar todas las oportunidades y los recursos que les brinda la escuela y su medio ambiente social.

3.- Orientarlos en su proceso de adaptación a su ambiente escolar y familiar.

4.- Encauzarlos para que encuentren satisfacción en el cumplimiento de sus responsabilidades, al mismo tiempo que contribuyan con su parte, al progreso y bienestar de la colectividad.

5.- Ayudarlos a encontrar el camino más adecuado en los estudios, en el trabajo, para la realización de sus intereses, sus aptitudes y sus cualidades personales.

6.- Estimularlos en su proceso de autoafirmación y maduración personal, para que sean capaces de afrontar sus problemas y preocupaciones con objetividad, buen juicio y decisión.

7.- Ayudarlos a llevar una vida plena, equilibrada y constructiva en los aspectos físico, emocional e intelectual.

8.- En fin, ayudarlos a resolver todos aquellos problemas y dificultades que interfieran en la realización de los anteriores objetivos.

Las dificultades del escolar.

Es natural que los escolares encuentren dificultades y problemas en su proceso de adaptación y desarrollo. Muchos de esos problemas son sencillos, puede resolverlos él alumno por sí solo. Otros en cambio, requieren la intervención de personas con mayor preparación y experiencia.

A continuación, presentamos una breve descripción de los principales tipos de problemas y dificultades de los alumnos que deben ser atendidos por los Orientadores:

1.- Señalaremos, en primer término, los problemas y dificultades que se relacionan con la salud, el vigor y la constitución física de los escolares, entre otros los padecimientos crónicos o frecuentes, ciertas deformidades y deficiencias físicas, particularmente defectos de los órganos de los sentidos.

2.- Diversas dificultades económicas pueden interferir en la vida de los alumnos como por ejemplo: La falta de recursos para atender sus necesidades de estudios, carencia de recursos para la recreación normal y las relaciones sociales.

3.- Algunos conflictos familiares se reflejan destructivamente en la vida, la conducta y la personalidad de los alumnos: Tal es el caso de las fricciones frecuentes entre los padres, la falta de afecto y de comprensión de éstos para con el alumno, la falta o ausencia del padre o la madre en el hogar.

4.- Frecuentemente los escolares tienen dificultades en sus relaciones con sus compañeros y amigos: Son a veces, rechazados, menospreciados o maltratados por ellos mismos, algunos no tienen amigos, o encuentran dificultad en llevarse con jóvenes del sexo opuesto, con los adultos o, sencillamente, no saben cómo conducirse en situaciones sociales.

5.- Es muy común que se presente en los adolescentes serios problemas de carácter sexual, por ejemplo padecimientos o preocupaciones constantes de esta naturaleza: Estas preocupaciones, justificadas o no pueden inhibir otros intereses más constructivos de los alumnos o dar origen a actividades antisociales.

6.- Encuentran dificultades o problemas relacionados con el uso del tiempo libre: No saben qué hacer en sus ratos de ocio o se dedican a la vagancia y a diversiones pocas o

nada constructivas; eligen pasatiempos no adecuados, tomando en cuenta sus características personales y la naturaleza de sus estudios y actividades escolares.

7.- Los problemas vocacionales se presentan, principalmente, en el tercer grado de la secundaria, cuando los alumnos deben decidir lo que harán al salir de la escuela. Estos problemas son muy variados, comprendiendo desde los casos de indecisión frente a la elección de la carrera, la errónea elección de ésta, hasta la total despreocupación del alumno por su futuro.

8.-Las dificultades relacionadas con el aprovechamiento escolar son: Entre los casos más graves es la reprobación frecuente y las a bajas calificaciones en varias materias, debido a su falta de interés y dedicación o sus limitaciones intelectuales. También los problemas de los alumnos que no logran dominar algunas materias, como las matemáticas, el dibujo, la música. En algunos casos, los problemas no surgen por deficiencias de los alumnos, sino por incompetencia o malos procedimientos de calificación de los maestros.

9.-Es necesario incluir en esta lista de dificultades las que corresponden a los desajustes y alteraciones de la personalidad del alumno: Por ejemplo: El negativismo, la timidez o auto represión, la agresividad persistente: la gran variedad de tendencias antisociales, como el fraude, el robo, la mentira; algunas alteraciones emocionales.

10.- Por último, señalaremos los conflictos íntimos y emocionales que padecen los alumnos adolescentes, como son los que se provocan entre dos o más efectos de intereses, valores, creencias o trayectorias de vida.

Propósitos de la Orientación Educativa.

Ynclán, (2002:95) añade que uno de los propósitos fundamentales de la Orientación Educativa en la Escuela Secundaria consiste en ofrecer apoyos extracurriculares que contribuyen a que los alumnos cursen sus estudios con éxito. Hay dos personajes en quienes se deposita la responsabilidad de lograr tal propósito:

a).- El maestro asesor. Papel desempeñado por un profesor de asignatura elegido por el director.

b).- El Orientador educativo. Papel que desempeña un pedagogo o psicólogo, profesional contratado de manera específica para tales funciones.

El maestro asesor y orientador trabajan de manera conjunta, en la escuela, es común que los alumnos y padres de familia relacionen la palabra Orientación con términos como: reporte, suspensión, castigo, pérdida de tiempo y no como una opción de guiar al alumnado.

Funciones del orientador.

De acuerdo con Ynclán (2002:98), al Orientador Educativo se le asignan las siguientes funciones:

a) Contribuir para que los alumnos se adapten al ambiente escolar, familiar, social y establezcan relaciones humanas adecuadas a la función educativa entre maestros, estudiantes y autoridades (SEP, 1982).

b) Colaborar en la obtención de mejores resultados en el proceso educativo y la disminución de la magnitud y frecuencia de factores internos que obstaculizan el desarrollo efectivo de la labor docente (SEP, 1981).

c) Coadyuvar en la ubicación de los alumnos en los “salones”, así como ofrecerles información respecto de las diferentes profesiones y oportunidades de trabajo en la región, así como la aplicación de pruebas para identificar sus aptitudes e intereses vocacionales institucionales de la Orientación Educativa.

CAPITULO III

MARCO DE REFERENCIA

Introducción.

En la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, como se mencionó, los alumnos presentan los siguientes comportamientos:

Aquéllos que están siempre trabajando en un ambiente agradable, conviven, llegan temprano, se preocupan por entregar sus trabajos, están al pendiente y si algún compañero falta o llega tarde, le indican qué hay que entregar para no atrase y siempre tratan de conocerse y estar bien con ellos mismos, aun cuando cada uno de ellos vivan situaciones difíciles en la familia, buscan alternativas que se ven reflejadas en su desarrollo académico con fin a un proyecto de vida a futuro y también hay coordinación con la familia para el rendimiento escolar.

Otros alumnos están siempre hablando mal de los demás, no tienen un ambiente agradable entre ellos, siempre emplean un lenguaje agresivo, llegan tarde o no entran a la escuela, cuando se les invita a asistir, están a la defensiva, generan problemas dentro del salón de clases y no permiten que el maestro de la clase, por sus conductas inapropiadas.

Dicen indirectas para agredir a otros compañeros y propiciar indisciplina en el grupo, escuchan música en su celular cuando el maestro da la clase y en ocasiones cantan en voz alta, chiflan, hablan por teléfono, mandan mensajes o contestan agresivamente a sus compañeros de clase.

Entre ellos se agreden, aventándose bolas de papel, si alguien les llama la atención están a la ofensiva y niegan los hechos, mienten mucho. Tienen muy bajas calificaciones y reportes por su comportamiento.

Este tipo de alumnos muestra desorden en su comportamiento y agresividad, se requieren tratamiento y asesoría educativa más especializada.

Para los alumnos en quienes se observa organización, como los identificados en el diagnóstico que se realizó al inicio de este trabajo, es indispensable que se fortalezca su proyecto de vida y su comportamiento resiliente para un desarrollo autónomo; esto es, criterios para su autoconocimiento, confianza en sí mismo, manejo de emociones y asertividad. Porque son fuentes de información que suministran patrones o modelos culturales en virtud de los cuales se va dando forma a su vida diaria.

Los contenidos culturales que se les ofrezcan orientarán sus acciones con nuevas significaciones y representaciones subjetivas.

El tema de proyecto de vida, por su amplio contenido, ofrece criterios al alumno para el conocimiento de sí mismo, perspectivas para la identificación de oportunidades en su entorno, dimensiones a considerar en la planeación de su vida diaria conforme a metas y orientaciones, para tomar decisiones.

El tema de resiliencia es un complemento muy importante del proyecto de vida, ya que sus principios están en fortalecer, orientar las cualidades y disposiciones que muestran algunos alumnos. Se enfoca a encontrar las potencialidades en otros, mediante la reflexión y el interés en sí mismos, construyendo en ellos nuevos significados,

conocimientos, habilidades y valores que les ayuden a identificar, fortalecer y trazar un horizonte de vida para afrontar situaciones desestabilizadoras o desorganizadoras.

Proyecto de vida.

Para entrar en el tema, mencionaremos que García, (2009:5,7), distingue qué, para diseñar un proyecto de vida, se requiere preguntarse ¿Quién soy?, entrar al autoconocimiento, lo cual contempla a un ser humano con aspectos positivos y negativos.

Dentro de los aspectos positivos menciona los siguientes:

- 1.- Ser capaz de orientar las acciones en función de determinados valores.
- 2.- Aprender a actuar con responsabilidad.
- 3.- Desarrollar actitudes de respeto.

Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento de sí mismo, información sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos, como también sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Los seres humanos pueden adaptarse a las situaciones más diversas pero no al caos; entendiendo por tal, a los hechos caóticos y confusos que constituye una amenaza para el hombre, pues lo colocan en los límites de la capacidad analítica, de su resistencia y en los límites de su visión moral.

Para afrontar el caos está el conocimiento de sí mismo en lo que respecta a los valores y las creencias, Estos son importantes porque funcionan como guías que orientan y dan significado a las acciones.

También está la habilidad para obtener información, seleccionar aspectos relevantes del entorno, saber interpretarlos y analizarlos, para finalmente, tomar una decisión y actuar.

Con lo dicho hasta el momento, un proyecto de vida debe estar basado en dos pilares, el conocimiento de sí mismo y la información del entorno.

Definir metas.

Todo proyecto y toma de decisiones implica definir metas, las cuales pueden ser diseñadas mediante las siguientes preguntas ¿Qué es lo que se quiere? ¿A dónde se desea llegar?, preguntas que son dirigidas a los diversos ámbitos de la vida personal, profesional, social, económico, familiar, etc., con su respectiva justificación.

Problemas existentes e identificación de oportunidades: La complejidad de la vida diaria afecta a las personas influyendo de manera importante en sus deseos y sus objetivos.

Esta influencia puede ser tanto positiva, como negativa, cuando es negativa, llega a afectar sus objetivos, representando un obstáculo a su propia forma de existencia sin embargo, por la capacidad de reflexión que tiene la persona, siempre es posible que llegue a modificar su realidad a través de sus acciones para hacerla más acorde a sus objetivos, la discrepancia entre lo real y lo deseado, configura un problema por resolver.

En un problema, es importante distinguir las relaciones o aspectos que están en el contexto social, como también las del espacio personal porque para aproximarse a la solución del problema es necesario tomar en cuenta los aspectos que afectan de manera relevante.

Los tipos de problemas pueden ser aquéllos que están determinados por las situaciones, pero también están los que son aleatorios, que a veces se presentan y que pueden ser reversibles, a diferencia de aquéllos que no se pueden modificar.

También están los aspectos que contribuyen a mantener un equilibrio, de aquéllos aspectos o procesos que perduran gracias a un no-equilibrio. Por ejemplo, el afán de superación está relacionado con un cierto grado de malestar e insatisfacción personal, o por el contrario, es un sentimiento de certeza y convencimiento del deseo.

En la vida diaria, coexisten situaciones que determinan a la persona, y que están relacionados con sus objetivos, con su proyecto y fines que desea alcanzar, está determinando de manera importante el curso de sus acciones.

Tomar decisiones es una situación compleja en la que toda persona debería identificar y evaluar diversas posibilidades para elegir la ejecución de una. Si ha elegido esta valoración de los hechos tiene mayores posibilidades de tomar una decisión acertada. Muchas veces las acciones inmediatas o estímulos de los sujetos a decidir sin considerar sus efectos los conduce a posponer sus propósitos o planes a futuro.

Los objetivos de la persona y los procesos de la realidad están interrelacionados de manera dinámica, no se quedan en efectos lineales mecánicos, sino que se afectan mutuamente y el foco de análisis de un problema individuo-contexto es la calidad y las características de sus interrelaciones, de donde surgen nuevas posibilidades de acción.

Como se mencionó en el ambiente externo hay situaciones positivas como las negativas y éstos se pueden identificar mediante el análisis en el que se detectan los problemas existentes, se jerarquizan con la finalidad de identificar los medios más efectivos y apropiados para continuar con el desarrollo del proyecto de vida.

En este procedimiento de análisis, la consulta a orientadores, especialistas o maestros, es de gran apoyo.

Flores, (2008-2009:7,8), dice que la planeación de un proyecto de vida no sólo abarca componentes como la toma de decisiones a corto, mediano y o largo plazo, sino

también ésta interrelacionada con los agentes que inculquen o brinden las bases para el desarrollo del ser humano.

La planificación.

En el proyecto de vida es necesario que los objetivos y los medios sean congruentes. Esto nos lleva a preguntarnos lo siguiente: ¿qué se va a hacer para lograr lo deseado? y ¿cómo se va a lograr? Esto implica determinar y organizar tiempo, espacio, actividades y materiales, así como, la identificación de oportunidades y medios.

Para comenzar definiremos en un primer momento que planificar se entiende como pensar a preparar una acción para realizarla en el futuro. El plan se entiende como la intención de esbozar y realizar lo que esperamos y queremos en el futuro. Implica trascender, para lo cual se requiere comprender, analizar y proyectar la propia vida (Rivas: 1998) citado por Flores, (2008-2009:7,8).

Entonces, planificación se verá como “un mapa con el que podamos guiarnos por la vida, pero este mapa no es el territorio en sí; por lo que los escollos y otras alteraciones con que nos encontremos en la ruta trazada, provocará que la retomemos para continuar o hacer las correcciones en nuestra vida diaria. La planificación se aprende como se aprende a bailar, bailando. Así que cuando ya se cuente con una guía básica de pasos sólo falta imprimirle el propio estilo” (Limón y Martínez; s/año: 4) citado por Flores, (2008-2009:8).

De esta manera, los principios básicos para contar con una buena planificación de vida, podrán ser:

- Dedicarte tiempo, pues se es la persona más importante del mundo (tú).
- Una buena imagen que contenga lo mejor de nuestra vida.

- Para lograr un crecimiento personal es importante realizar un auto diagnóstico, establecer metas, objetivos a corto y largo plazo.
- El temor a no poder hacer lo que deseamos puede ser el peor obstáculo. (Limón y Martínez; s/año: 4) citado por Flores, (2008-2009:9).

Así será la planificación de un proyecto de vida no sólo como una función administrativa que nos ayuda a señalar objetivos y a programar actividades, ni como un proceso puramente intelectual, sino como conocimiento y contacto personal con el núcleo más íntimo de la persona, que incluye la conjunción del pensamiento, las emociones, valores, el cuerpo y las experiencias vitales que dan origen al sí mismo. Es decir, al yo personal (Cásares; 1989:17,18) citado por Flores, (2008-2009:9).

El Plan de vida y el plan de estudios, requieren de actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las fuerzas y debilidades y proyectar el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de vida personal, familiar, social y de trabajo (Casares y Silíceo, 1988:8) citado por García, (2009:8).

Para realizar el proyecto de vida o el proyecto educativo, es necesario saber tomar las propias decisiones. Elegir adecuadamente es tomar la decisión correcta.

Modelos y proyecto de vida.

En la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 en el momento de inscribirse algunos alumnos traen la idea de quienes son y qué quieren ser. Con una visión a futuro se proponen lograr su objetivo de terminar su secundaria, estudiar una carrera que les permita trabajar y mejorar su situación económica.

La elección de amistades, dentro de la escuela secundaria para trabajadores Núm. 7” José Pablo Moncayo” turno nocturno, se da al iniciar el ciclo escolar en la primera etapa de socialización donde se enlaza la comunicación y convivencia. Entre ellos, forman grupos de dos, o cuatro personas que conviven, se ayudan en los trabajos y se enlazan en sus vivencias cotidianas, cuando están enfermos, tienen problemas o no asisten, muestran preocupación por sus amigos.

Para Ramírez, (2007:40), es en el aula de la escuela en donde se da la transmisión de significaciones imaginarias, de modos o de formas de ver y pensar, más que poner en juego la transmisión de los saberes.

Es en el aula, la familia y los medios de comunicación, en donde el adolescente encontrará muchas veces sus modelos a seguir y a los personajes con los que se identifica.

En ocasiones el proyecto de vida es auto dirigido y compartido por los amigos y en esa elección de amistades apoya la realización de sus proyectos.

Los Amigos ayudan en la realización del proyecto de vida.

Como lo expresa Flores y Medellín, (2005:44) cuando dice que durante la etapa de la adolescencia lo más común es hacer el grupo de amigos, quienes juegan un papel muy importante, ya que a través de ellos se encuentra protección y ayuda para enfrentarse con la sexualidad y con personas del sexo opuesto. Y más adelante el grupo se vuelve mixto y todos sus miembros, que por lo general se encuentran en el mismo proceso de desarrollo, pueden constatar que lo que le pasa a uno, le pasa a los demás y por lo tanto, es normal. Entre todos se apoyan y comparten los mismos patrones de conducta.

Generalmente los grupos establecen un código de comportamiento, de igualdad, y se ponen requisitos para poder pertenecer al grupo. También este grupo les ayuda a tener una cierta identidad independiente de la familia, por lo que buscan un lenguaje, un estilo y

un comportamiento que los diferencie de los otros y que los identifiquen con alguien en específico.

Elección de amistades.

Elegir correctamente implica también la elección adecuada de las amistades.

Trejo, (2010:52,53) indica que es en la etapa de la adolescencia en donde los sujetos comienzan la separación de su núcleo familiar y buscan el reconocimiento de grupos de amigos, que van a contribuir a la construcción del proyecto de vida del sujeto de distintas maneras, debido a que se convertirán en la parte en la que los adolescentes depositarán mayor confianza y en las cuales pedirán consejos acerca de sus decisiones.

La amistad favorece al proyecto de vida en la toma de decisiones.

La amistad es de gran ayuda en el proceso de alejamiento de los padres y de los adultos, no sólo porque en el plano emotivo transfiere a los compañeros muchas necesidades afectivas, sino también porque permite al grupo aliarse para pedir permiso y también porque tranquiliza en los momentos de ansiedad.

En una época de inseguridad, de dudas sobre la propia persona, la amistad responde también a las necesidades cognitivas de los adolescentes, les permite discutir interminablemente sobre el sentido de la existencia sobre teorías filosóficas, políticas y sociales, sobre la religión, el arte y la literatura.

La elección de amistades favorece la realización del proyecto de vida. Flores y Medellín, (2005:68), también opinan que los amigos son un elemento importante en esta etapa, representan el contexto natural de los jóvenes, el grupo de amigos tiene una función muy importante que es la de contribuir a la definición de identidad, porque en el grupo se discute y decide que es lo bueno o lo malo, se dan apoyo para conseguir sus metas y para compartir sentimientos.

Núñez, (2004:92,93) expresa que el amigo íntimo es el contacto constante entre los compañeros de clase, muestra mayor sensibilidad a las necesidades y sentimientos de otros, lo cual favorece que se desarrollen amistades íntimas. Entre los compañeros se necesita la oportunidad de interactuar de forma frecuente y profunda, en un contexto que favorezca la cooperación mutua en una actividad conjunta.

De modo que en la escuela, se da el ambiente propicio para encontrar entre los compañeros a ese “mejor amigo”, generalmente del mismo sexo y edad. “El mejor amigo” implica un afecto positivo mutuo y preferencia mutua en el que ambos se prefieren el uno al otro como compañeros de interacción. Además, esta amistad posibilita que las demás interacciones entre compañeros sean de mayor calidad lo que a su vez, promueve que la adquisición de habilidades sociales sea más eficaz. Propicia el desarrollo social e intelectual (cognitivo), la formación de la identidad personal y la socialización.

La intimidad incluye la reciprocidad, la sensibilidad y la seguridad entre él y otras personas concretas. Esta intimidad suele ser característica de la relación de apego que se tiene con los padres y se transfiere a otros.

La intimidad entre compañeros tiene lugar hasta que son capaces de crear una relación de reciprocidad e intimidad con un amigo íntimo, con quien le gustaría jugar y compartir las tareas escolares, formando una unidad casi simbiótica en la que ambos se protegen y se defienden.

Los amigos íntimos constantes pueden dar mayor seguridad emocional, compartir objetos y actividades agradables entre compañeros, puede llegar a compartir también pensamientos y sentimientos íntimos y la creación de un sentimiento de consideración mutua.

Para logra así habilidades sociales a través de estas interacciones, pues los capacita para las futuras relaciones en la sociedad adulta.

Los amigos factor importante de conductas positivas.

Para González, (2002:136,138) la importancia de los amigos puede contrapesar el influjo paterno. Observemos a nuestros hijos: Si sus amigos son buenos estudiantes, deportistas, respetuosos, alegres, mostrarán comportamientos similares a los de los amigos, aunque a veces no lo hagan en casa. La pandilla de amigos es muy importante para el adolescente, le ofrece seguridad, le ayuda a independizarse de los padres.

En el grupo encuentra la seguridad que antes encontraba en casa. En la pandilla los chicos y chicas aprenden a conocerse a sí mismo, hacen frente común contra todo aquello que se opone a su independencia y se prestan apoyo para combatir la <<incomprensión de sus padres>>.

La aceptación por el grupo es de vital importancia para los adolescentes, sentirse rechazado es una tremenda frustración en esta etapa de la vida. Las amistades durante las primeras fases de la adolescencia se caracterizan por ser fervientes, exclusivas, apasionadas, casi de tipo amoroso. Y en ocasiones se encuentran a menudo plagadas de tormentas, de riñas, de rupturas y de reconciliaciones.

Comunicación entre amigos.

Los medios de comunicación permiten que existan ambientes de amistad sin estar frente a frente por ejemplo: El teléfono, facebook, twiter, ya que les permiten propiciar un ambiente de intimidad en que se sienten seguros y a través del cual expresa cosas que nunca se atreverían a decir cara a cara.

Modelos a seguir.

Sus grupos preferidos sirven para adquirir sus señales de identidad que le diferencian de los demás. Por ello a menudo adoptan la forma de vestir, de peinarse, de su grupo favorito. Con la adolescencia, y con el creciente sentido de autonomía que se va adquiriendo, comienzan a considerar que, para divertirse, hay que estar lejos de casa.

González, (2002:115,118) afirma que este gusto por el riesgo en el adolescente obedece a una serie de características psicológicas que se dan simultáneamente en:

- v El afán de originalidad, que los llevan a querer diferenciarse del mundo adulto.
- v La apertura de nuevos ámbitos de libertad, que se abren ante lo que desean explorar.
- v La rebeldía, que los llevan a oponerse a la autoridad y a las reglas.
- v La necesidad de autoafirmación.
- v La influencia de la pandilla, que anima, envalentona y presiona.

También en casa se encuentran a la ofensiva, como dice González, (2002:30) el adolescente se muestra irritable con sus padres y sus hermanos, discute las reglas y normas que antes aceptaba sin cuestionar. Descubre los defectos de los padres vigilando cualquier detalle que pueda criticar. A menudo se avergüenza de ir con ellos, todo ello son simplemente signos de que los jóvenes está descubriendo su identidad. El descubrimiento del yo suele ir asimismo acompañado por una fase de rebeldía, más intensa durante la adolescencia media.

El adolescente se rebela frente a sus padres como una forma de afianzar su propia personalidad; sin embargo se somete a la autoridad del grupo o de la pandilla.

González, (2002:78) dice que en primer lugar, es una época de mayor distanciamiento de los padres. Al llegar la adolescencia el grupo de amigos adquieren gran importancia, les encanta ir en grupo juntos. Muchas veces sin un plan concreto: lo importante es estar juntos, hablar, gastarse bromas y reírse, la importancia y el sentido de la autoestima y del respeto, las muestras de afecto que se dan entre las amigas y amigos propician que se formen grupos de jóvenes que comparten las alegrías, las travesuras, las tristezas.

En algunos casos, son relaciones de compañerismo y en otros, de amistad y mutua compañía, exploran diversas formas de relación, construyen su escala de valores, fortalecen su identidad, su autoestima, el conocimiento de sí mismas o mismos, aprenden a respetar y a exigir respeto. Las relaciones con otros jóvenes de su edad les ayudan a fortalecer su autoestima. Está relacionada con la forma como se valoran así mismas o mismos. Sin embargo, esta valoración, se nutre con las opiniones que los demás personas tienen de ellos.

Los amigos son un elemento importante en esta etapa, representan el contexto natural de los jóvenes, el grupo de amigos tiene una función muy importante que es la de contribuir a la definición de identidad, porque mediante el grupo se discute y decide que es lo bueno, lo malo, se dan apoyo para conseguir sus metas y para compartir sentimientos.

En los grupos de amigos se comparte la forma de como sobrevivieron a la separación de los padres, o la muerte de la persona que los motivaba en sus estudios, el cómo afrontar diversas situaciones familiares.

Toma de decisiones.

Trejo, (2010:62,68), indica que algunas teorías sobre el proceso de la toma de decisiones se remonta a tiempos tan lejanos como el siglo IV antes de C., con el gran filósofo Aristóteles y su desarrollo de la lógica. El uso de la razón como método para un proceso individual de toma de decisiones fue definida por Benjamín Franklin en su descripción de la “Algebra Moral”: un proceso, por medio del cual, el sujeto valora formalmente las alternativas, sopesando los pro y los contra de cada una y eligiendo aquella que le proporciona mayor ganancia personal. (Rivas; 1995:276), Citado en Trejo, (2010:65).

La solución del problema y toma de decisiones han sido caracterizados como procesos complejos, en los cuales los individuos identifican y evalúan cursos de acción alternativos y eligen la implementación de uno de ellos (Horan, 1979, citado en Casullo, 1994:38).

Todo sujeto en algún momento de su vida tiene que tomar algún tipo de decisión, influidas por diferentes factores como:

La influencia de otras personas: Cada uno de nosotros se ha desarrollado dentro de un contexto social donde interactuamos con otras personas, entre las cuales se encuentran familiares, amigos y algunas veces tomamos decisiones conforme a lo que otras personas quieren o esperan de nosotros.

- La información para tomar una decisión. Muy importante es tener conocimientos que permitan analizar los pros y los contras esta información puede ser recibida de personas, libros, folletos o medios de comunicación y cada individuo la procesa de acuerdo a su propio beneficio, en relación a las metas y proyectos personales. La decisión supone reflexionar sobre la información obtenida.

- Experiencia propia: Cada uno de nosotros ha obteniendo a través del aprendizaje y el desarrollo, experiencia propia, de donde destacan los valores, nivel educativo, y personalidad de cada sujeto, que se va modificando a lo largo de su historia con la llegada de experiencias nuevas.

- El nivel socioeconómico y educativo de cada persona se relaciona con su cultura, con una serie de costumbres y de expectativas tanto propias como de los demás. Es soporte con el cual se va a configurar, interpretar y a formar sus experiencias.

- Una persona autónoma, que se conduce a sí misma, tendrá aun mayor probabilidad de tomar sus propias decisiones, de ser el “autor” de su vida, de sus decisiones que dan cause y satisfacción personal.

Existen varias formas de tomar decisiones Bordas, (1972), citado en Trejo, (2010:64) menciona lo siguiente:

| <i>No involucramiento</i> | <i>Involucramiento</i> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dejando que otros decidan</i> • <i>No decidiendo</i> • <i>No impulsando</i> • <i>Posponiendo</i> • <i>Dejando que la suerte</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Evaluando las diferentes opciones antes de decidir</i> • <i>Obteniendo información antes de decidir</i> • <i>Evaluando las consecuencias de las opciones</i> |

| | |
|----------------------------|---|
| <i>o el destino decida</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balanceando las ventajas y desventajas de las diferentes opciones</i> • <i>Planteando lo deseado y actuando en consecuencia</i> |
|----------------------------|---|

La toma de decisiones debe hacerse de una manera efectiva, debido a que es un proceso difícil y aún más si no se tiene la costumbre. Dicho proceso implica el involucrarse en lo que a uno le sucede, tener control de su vida y sentir satisfacción por ello.

Dice (Pick.1988:158,63) citado en Trejo, (2010:65) que en la etapa de la adolescencia, se puede llegar a tomar decisiones impulsivas en situaciones de riesgo y la tensión de enfrentarse a las responsabilidades y los desafíos adultos, lo pueden llevar a una elección precipitada, por lo que tendrá que aprender que las decisiones que tome puedan trascender más allá de lo que supone.

La toma de decisión es el proceso mediante el cual determinamos lo que queremos hacer, definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar. Escogemos los pasos a seguir y solucionamos problemas.

Los adolescentes necesitan ser entrenados para evaluar los posibles logros de una decisión y comprender así que el analizarlas racionalmente, conduce con mayor probabilidad a obtener resultados satisfactorios. Asimismo, los adolescentes deben considerar las consecuencias de las decisiones que tomen.

(Rivas 1995:276) citado en Trejo, (2010:62) comenta que el libre compromiso implica aceptar el proceso de toma de decisiones como una tarea personal que culmina en la realización de un proyecto vital.

Jepen y Diley (Citado en Cosullo, 1994:30,39) proponen un modelo para el análisis de la toma de decisiones que a continuación se presenta:

1. Se asume que hay alguien que debe decidir.
2. Esa acción supone una situación de decisión (expectativa social).
3. Se actúa con información relevante referida al propio sujeto y a su ecosistema o medio ambiente.
4. La información se ordena en distintas áreas, de acuerdo con la función a la que supuestamente sirve.
5. Debe haber dos o más acciones alternativas posibles.
6. Diferentes logros o consecuencias se anticipan en relación con tales acciones.
7. Cada consecuencia tiene dos características: Probabilidad de ocurrencia futura y referencia colaborativa.
8. La información se acomoda según distintas estrategias de manera que el que tenga que tomar una decisión, pueda reconocer el curso de la acción más conveniente.
9. Es importante el sentido de compromiso con la acción.

Harren, (citado en Casullo 1994), distingue tres estilos básicos que desempeñan un rol fundamental en la toma de decisiones:

1. El racional: utiliza evaluaciones sistemáticas e inferencias lógicas
2. El intuitivo: se basa en sentimientos, fantasías y relaciones afectivas, a veces de manera impulsiva.

3. El dependiente: rechaza asumir la responsabilidad personal y se confía en el criterio de autoridad de otras personas.

La teoría general de toma de decisión contiene ciertos elementos:

1) Objetivos, cada persona que está por decidir algo debe tener claro el objetivo que desea alcanzar y cual le permitirá obtener los logros deseados.

2) Elecciones, pueden ser elecciones posibles o alternativas de elecciones entre las cuales se tiene que elegir. En toda elección deben existir por lo menos dos opciones posibles.

Investigaciones realizadas señalan que aquellos individuos que se auto perciben como semejantes a lo que él llama “resolvedores” revelaron confianza en sus habilidades personales, tendencia a afrontar situaciones problemáticas y autocontrol. Aspectos relacionados con un comportamiento resiliente que trataremos más adelante.

Así mismo, hay sujetos que se perciben a sí mismos como “buenos resolvedores de problemas”, que se auto caracterizan como: intuitivos, cautelosos, serios, sistemáticos y otros que se autocalifican como menos efectivos” y utilizan con más frecuencia estrategias impulsivas y evasivas (Casullo, 1994:39).

Cabe mencionar que muchos adolescentes, al elegir alguna escuela u ocupación desconocen todas las opciones y alternativas disponibles, por lo que el buscar y tener la información necesaria, es un aspecto fundamental.

Los logros hacen referencia a sucesos futuros que pueden o no ocurrir, debido en gran medida a factores que los sujetos no pueden controlar, por ejemplo: iniciar sus estudios universitarios y no poder terminarlos debido a cambios en las situaciones económicas o familiares. En estos casos es necesario identificar vías alternas a través de las cuales cada meta y objetivos planeados puedan alcanzarse. Afirma Harren que la

planificación ayuda a tomar mejores decisiones y muchas de éstas repercutirán en su vida futura.

Citando un ejemplo, muchos chicos no conocen las opciones de preparatorias y lo dejan a la suerte, o en el peor de los casos no saben lo que quieren ser y se precipitan a tomar decisiones, muchas veces por lo que les dicen los demás. Sin tomar en cuenta sus propias expectativas. Esta no es una buena forma de decidir.

Organización del tiempo.

La organización del tiempo es fundamental ya que los alumnos que asisten a la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, por las mañanas trabajan con sus padres en su negocio familiar (comerciantes), otros trabajan con sus familiares, o cuando los padres trabajan se encargan de las labores domésticas y el cuidado de sus hermanos.

Al concluir su jornada laboral algunos alumnos llegan tarde, aproximadamente 18:30, en lugar de las 17:00 horas. Pero se les permite la entrada informándole al profesor que el alumno llegará tarde, para que le proporcione las actividades y el tiempo necesario para entregar los trabajos y tareas. La organización de sus actividades es importante cuando hay que hacer una tarea extraescolar como ir a museos.

El horario para realizar sus tareas es después de las 22: P.M. antes de dormir y es aproximadamente de dos horas a tres cuando la tarea es extensa.

Para apoyar a los alumnos, siempre en las juntas de Consejo se les pide a los maestros que sus tareas sean concretas y no extensas.

La situación anterior muestra la importancia de ofrecerles formas de organizar su tiempo.

De acuerdo con Quesada, (2005:5,17) cualquier actividad que realizamos necesita tiempo, aprender también requiere de un periodo planeado y organizado con ese fin, por lo que hay que distinguir las diferentes posibles actividades como siguen: Actividades de compromisos, de recreación, rutinarias, que hay que convertirlas en actividades ordenadas, dándole a cada una un tiempo de realización.

A continuación se proponen los siguientes ejercicios que tienen el objetivo de desarrollar la habilidad para administrar el tiempo. Administrar el tiempo es realizar las actividades en el momento adecuado para alcanzar nuestros propósitos, para esto puede considerarse los siguientes pasos:

- Definir las actividades a realizar.
- Jerarquizar las actividades.
- Delimitar el tiempo de cada actividad.
- Organizar un horario.

Dentro de las actividades existen algunas que son compromisos difíciles de eludir y que resultan indispensables para lograr los propósitos, por lo general estas actividades se conocen con anticipación. En la vida escolar puede ser la realización de algún trabajo, la presentación de un examen y en la vida social puede ser asistir a una fiesta o ir de campamento.

Estos compromisos son la base para administrar el tiempo, ya que se sabe con anticipación cuando se van a realizar y agendar con tiempo lo que uno se propone realizar. Es indispensable enlistar las actividades.

Existen otras actividades que no afectan los propósitos y se pueden dejar de realizar sin tener consecuencias, aunque se requiere llevarlas a cabo. (Escuchar música,

ver T.V.), estas actividades también requieren de tiempo. Les podemos llamar actividades de recreación.

Un tercer tipo de actividades está formado por aquellas de rutina que se realizan todos los días, como dormir, comer, etc. Todas las actividades se deben enlistar, ordenar, para ello, se considera la prioridad y la importancia de cada una.

La prioridad se refiere a la urgencia con la cual se debe ejecutar la actividad. Algunas actividades aunque no son importantes, son prioritarias porque si no las realizan, se altera la ejecución de otras. La importancia alude a la relación que tiene la actividad con los propósitos.

Como resultado de jerarquizar las actividades se tendrá un orden para ejecutarlas en el que se indicará cuales serán primero o cuales se pueden posponer. Para cada una de las actividades se va a calcular el tiempo que se llevaría realizarlas. Algunas actividades ya tienen el tiempo definido, como puede ser asistir a clases.

Para otras actividades el tiempo también es importante, como programar el tiempo de estudio, el tiempo para organizar los materiales que se necesitan, tiempo para descansar, para repasar, tiempo para autoevaluarse.

La dificultad de la actividad también influye en el tiempo, a mayor dificultad requiere de mayor tiempo. Al delimitar el tiempo es importante ser realista de manera que se cumpla con lo establecido para cada actividad.

Conviene organizar un horario semanal en el cual se señala, para cada día de

La semana, las actividades que se van a realizar, así como la hora y tiempo a dedicar para cada actividad.

Organizar un horario para la próxima semana implica incluir compromisos, actividades recreativas y rutinarias, jerarquizadas, así como indicar el tiempo que se ha previsto para cada una (véase anexo 2).

Una vez elaborado el horario semanal lo que sigue es cumplirlo, sin embargo, siempre surgen actividades que no estaban previstas, que se traslapan. En este caso se puede realizar un ajuste de manera que se cumplan con todas las actividades, o también puede uno decidir no realizar actividades imprevistas porque ya no queda tiempo y decidir en función a nuestros propósitos.

Administrar el tiempo libre permite llevar a cabo varias actividades para lograr los propósitos importantes, permite bajar la tensión nerviosa que surge cuando al final queda mucho por hacer y poco tiempo

Preparar el horario por mes ayuda a que cada fin de semana se verifique lo logrado en las actividades planeadas, analizar las causas que impidieron realizarlas y prever las actividades ajustando el horario para lograr los objetivos.

Las tareas escolares para los alumnos que trabajan por la falta de tiempo deben ser cortas, y no extensas como lo dice Covarrubias y Moratilla, (2008:11,15), las tareas escolares deben ser una actividad sencilla, una actividad que motive a su realización, una actividad estimulante, una actividad que provoque la creatividad.

Dejar tareas es importante porque de esta manera los alumnos refuerzan lo aprendido en la escuela, también las tareas escolares son una estrategia educativa que ha permanecido durante siglos por su eficacia en el aprendizaje de los estudiantes.

Pero para los alumnos trabajadores es importante que en ocasiones realicen sus tareas en el horario escolar.

Las tareas tienen como finalidad:

Reforzar el aprendizaje de los contenidos.

Formar buenos hábitos de estudio y trabajo personal.

Fomentar la responsabilidad frente al propio aprendizaje.

Lograr un aprendizaje significativo con la tarea. Como hemos señalado, la UNESCO afirma que el principal objetivo de la educación escolarizada en sus primeros años es enseñar conocimientos teóricos y prácticos para la vida, es decir, la educación tiene que ser significativa, estar estrechamente vinculada con las experiencias cotidianas y aplicar los conceptos aprendidos a su vida diaria.

La función de la tarea está en que resulte en un aprendizaje significativo en la aplicación de los contenidos, debe ser corta y tener el propósito de afirmar, repasar o practicar los conocimientos impartidos en clase. Consideramos que es responsabilidad del padre o la madre de familia conocer la forma en que asignan la tarea, así como estar atento de la cantidad o las dificultades que pueda representar su realización.

Para mejorar la ejecución de las tareas, autoridades escolares y padres de familia se han organizado y llegado a los siguientes acuerdos:

- Las tareas se asignan de lunes a jueves para que el fin de semana tengan actividades recreativas en familia.
- Se apoya a la familia con ideas sobre las actividades recreativas que pueden disfrutar juntos los domingos; visitas a museos, conciertos gratuitos o foros infantiles, actividades que se retoman en clase.
- Siempre que se pidan materiales, que sea de forma anticipada, de una semana a la otra, para que los padres tengan tiempo suficiente para comprarlos
- Llevar una agenda o libreta de tareas

- Dentro de la planeación escolar, las tareas se determinarán con varios días de anticipación. Los maestros deberán instruir a los alumnos sobre la mejor forma de distribuir la carga de trabajo.

- Se informará a los padres para que en casa apoyen la modalidad de trabajo sugerida por los maestros. Covarrubias y Moratilla, (2008:14,15),

A de más se mantiene una estrecha comunicación con los padres de familia, vía telefónica, citatorio o reuniones mensuales para informar los avances que tienen los alumnos y se les presentan estas alternativas para trabajar de manera conjunta y evitar los índices de reprobación y deserción.

Actividades de tiempo libre.

Para Esteve, (1999:31,32) el concepto de tiempo libre es como el espacio temporal que queda para decidir qué se hace con él, o el de ocio, como un tiempo libre liberado, placentero y para la satisfacción de necesidades personales y sociales.

Y proponen los recorridos urbanos como actividades que presentan componentes ideales para desarrollarse en éste ámbito:

- Son actividades significativas para las personas. Los recorridos poseen caracteres habituales de cualquier actividad de ocio:

| | |
|-------------|--|
| Físicos | A través del paseo, subidas y bajadas, carreras..., se puede utilizar bicicletas, pruebas deportivas, ejercicios de habilidad... |
| Emocionales | Apostando por el humor como estrategia, planteando la actividad de forma amena y divertida rompiendo las reglas convencionales. |

| | |
|------------|---|
| Prácticos | Por la producción creativa que generan y las posibilidades de dinamizar con técnicas de animación. |
| Culturales | Con los recorridos se reconstruyen momentos de la historia local, se aprende a utilizar el metropolitano, se puede mejorar un barrio degradado... cultura entendida como creación o construcción. |
| Sociales | Ante todo priman las relaciones humanas. Los recorridos suponen una guía hacia la participación ciudadana. |

Los recorridos urbanos y animados por educadores contribuyen a aumentar la dimensión educativa del ocio, al hacer del tiempo libre algo más humano y enriquecedor, posibilitando el desarrollo integral de las personas en el medio donde conviven.

Suponen optar por un ocio divertido, gratificante, lúdico, placentero y relajante. El tiempo libre se convierte en un espacio activo, donde se desarrolla la creatividad individual y colectiva, donde lo lúdico ayudará a estructurar y a dinamizar el proceso de aprendizaje.

Para Ventosa (2001:26,27), la idea de ocio se suele asociar, tanto desde el saber popular como del especializado al concepto de tiempo libre, sin embargo, dicha asociación no significa lo mismo en uno y otro tipo de conocimiento. En este sentido podemos afirmar que el ocio es un tiempo libre aprovechado y ocupado.

Por eso uno de los grandes estudiosos de este tema, Joffre Dumazedier, establece lo que se ha venido en llamar las <<3D>> del ocio, al definirlo como: Un conjunto de ocupaciones elegidas libremente, bien para: descansar, divertirse o desarrollar información, formación y/o participación social, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, laborales y sociales.

Características básicas del ocio.

- a) Autonomía: Estamos ante una actividad de ocio cuando ha sido libremente elegida por el sujeto que la realiza. Y esta libertad ha de ser libertad de elección- y libertad de realización.
- b) Atotolismo: Las actividades realizadas en el tiempo libre, para convertirse en ocio han de realizarse sin buscar una utilidad o finalidad ajena al mismo hecho de realizarla.
- c) Placer: Finalmente la actividad de ocio tiene que procurar disfrute o satisfacción al realizarla. Esta es la nota más característica asociada al ocio.

Componentes fundamentales del ocio.

- a) Una actividad o conjunto de ocupaciones de muy diversa índole.
- b) Un sujeto, que aporta la indispensable vivencia subjetiva, a través de la postura o actitud personal, con la que la ocupación del tiempo libre se transforma en ocio.
- c) Un tiempo libre, entendido como <<tercer espacio del tiempo>> frente al tiempo de trabajo y el de las necesidades fisiológicas y obligaciones familiares y sociales.

Escuchar música es otra actividad del tiempo libre, en el traslado del trabajo a su casa y a la escuela, están escuchando música o alguna estación de radio y utilizar el celular para entablar comunicación con amigos, padres, novios (as).

Como lo confirma González, (2002:115), cuando dice que la música suele ser otra de las pasiones del adolescente, poner la música al tope no debe preocuparnos; con la edad recuperará el equilibrio y aprenderá a disfrutar de la música de modo más tranquilo.

En los últimos años entre los adolescentes ha aparecido un nuevo tipo de adicción o dependencia: la adicción a los ordenadores y los videojuegos. Este tipo de dependencia se caracteriza por la pérdida de autocontrol por parte del adolescente que le lleva a jugar de forma compulsiva y obsesiva.

También el tiempo libre lo ocupan para chatear con sus compañeros o amigos.

El uso de la tecnología ayuda en el proceso de enseñanza aprendizaje y armonizan el tiempo libre.

Resiliencia.

Para Martiña, (2003:120,122) la palabra resiliencia es una palabra que curiosamente proviene de las ciencias duras, de la Física, y que en ese campo alude a “cierta capacidad que oponen los cuerpos, en especial los metales, a su ruptura por choque o percusión”.

Desde hace más de veinte años, los psicólogos estadounidenses emplean también este término para describir cierto conjunto de cualidades que favorece un proceso de adaptación creativa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la adversidad.

Existen personas que a pesar de las adversidades, cuentan con habilidades para recuperarse de las dificultades y vivir de manera sana y productiva, son personas resilientes que a pesar de nacer y de criarse en situaciones de alto riesgo, se desarrollan con fortaleza y son capaces de construir su propio escudo protector, enfrentando adecuadamente las dificultades.

Las personas resilientes perciben sus experiencias de manera constructiva aun las que hayan causado dolor.

El concepto de resiliencia ha sido entendido de diferentes maneras, se entrelaza con los conceptos de vulnerabilidad, riesgo y mecanismos protectores. La resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos en los seres humanos y en lugar de centrarse en los circuitos que mantienen las condiciones de alto riesgo, para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

La resiliencia es un factor indispensable en la cultura de prevención, ya que activa fortalezas para superar los eventos traumáticos inesperados. Es un elemento intrínseco a las personas sin embargo, para desarrollarse requiere ayuda y estimulación oportuna para constituir la como un proyecto de vida.

La resiliencia permite tolerar, moldear y aliviar las consecuencias de las experiencias traumáticas.

Es básico generar y desarrollar esa capacidad, no sólo en los niños sino también en los adultos no sólo en la escuela sino también en la familia, porque no sólo hay personas más o menos *resilientes*, sino también grupos e instituciones. Y, a nuestro juicio, es una *metadestreza*, que hace posible a todo lo demás: Si la vida está llena de “moscas y mosquitos” y sucumbo o huyo al primer contacto con ellos, no tendré demasiadas oportunidades de seguir adelante. Y, en realidad, de eso se trata fundamentalmente: *De cómo seguir adelante*.

Claro que para optar esta posición frente a la vida, hay que superar al menos dos grandes obstáculos, que según la misma visión, serían estímulos: Uno más genéricamente cultural y otro más específico referido a las ciencias de la salud. El primero consiste en: Si

trato de desarrollar los “recursos interiores” no me estoy resignando a la maldad de los “exteriores” no estoy renunciando de hecho a modificarlos. El segundo consiste en enfocar los aspectos positivos más lógicos, para centrar los esfuerzos en desarrollar los recursos que permiten a la gente afrontar con éxito la adversidad.

Los fundadores del concepto resiliencia.

Martiña, (2003:121) cita B. Cyrulnik; neuropsiquiatra y etólogo, autor de un impresionante libro poéticamente llamado *“La maravilla del dolor”*. Afirma que *“la desgracia nunca es algo puro, tampoco la felicidad. Pero apenas la convertimos en relato, damos un sentido al sufrimiento y comprendemos, mucho tiempo después, cómo pudimos transformar una desgracia en maravilla, ya que todo hombre herido se ve forzado a la metamorfosis...”*. Más adelante rastrea en la literatura de Ch. Dickens, M. Gorki, de Tolstoi, a R. Benigni, en *“La vida es bella”*. Luego busca en los estudios de la psique humana y lee a Anna Freud y sus huérfanos de la guardería de Hampstead, en la Segunda Guerra; las confirmaciones de F. Doltó en *“La dificultad de vivir”* y el enorme legado de John Bowlby, creador de la *“teoría del apego”*, precursor sin duda de estos derroteros (rumbo dirección), quién cuestiona seriamente a la psicología que sugiere que *“cuanto más dura es la vida, más posibilidades hay de que nos produzca depresión”*.

Para poder apostar a la *resiliencia*, según Cyrulnik, debemos aceptar el *oxímoron*, la contradicción, en los términos como en el propio título de su libro lo afirma: *“La maravilla del dolor”*. Aceptar que la vida no es lineal y las cosas a veces no son como parecen ser. Que en lo humano las relaciones causa – efecto no son mecánicas y que siempre funciona el *“efecto bisagra”* en un sentido o en otro. Y que muchas veces la cultura les agrega a los *resilientes* un problema adicional: *no aceptarlos como tales, no quererlos sino como víctimas*.

Factores mínimos, fundantes de la resiliencia:

- *Sostén afectivo:* "Alguien consistente y confiable".
- *Pertenencia* a un mundo relativamente seguro, donde las dificultades son tomadas como problemas y no como catástrofes. Si forma parte de una red más amplia, mejor aún. Alguien que ofrezca *modelos de comportamiento* y no sólo indicaciones o prescripciones verbales. Alguien que esté disponible, a quién se pueda recurrir, no sólo cuando hay problemas sino también cuando se necesita *un compañero de aventuras o de diversión*. Alguien que "quiera abrir la puerta para ir a jugar".
 - *Aprendizaje:* La importancia cognitiva y emocional de avistar un nuevo punto de vista, una nueva posibilidad. La demostración de que *el relato está en perpetua construcción*. Que la vida no forma parte de un destino ni de una fatalidad. Que la vida es algo práctica, algo que se puede moldear; donde se pueden establecer nuevas conexiones internas y nuevas relaciones con las cosas del exterior. Que se pueden descubrir o inventar.
 - *Autonomía:* Poder de influencia sobre la realidad. La autovaloración favorable y el sentimiento correlativo de "estar a bien con los espíritus", de ocupar un buen "lugar en el mundo". La capacidad de introspección y reconocimiento de los propios recursos y de la posibilidad de ampliarlos o mejorarlos. La capacidad de sostener lo propio, más allá de las opiniones ajenas; junto a la capacidad de vincularse con esas opiniones cuando se vislumbra en ellas la intención de ampliar el relato y no de restringirlo. El sentimiento de tener el *control* (relativo) sobre las propias cosas y las que pueden llegar a importar.

- *Juego*: Disposición al *Placer*, al *humor*, a la *imaginación*. A la manipulación de la realidad, a la *sustitución*, a las *alternativas*, a la *creatividad*, aptitud para descubrir, inventar y jugar juegos de “*ganar- ganar*”, *Juegos de suma no cero*, donde la ganancia de uno no suponga inevitablemente la derrota del otro. Aptitud para *tomar las mejores decisiones dentro de las razonables*: “*no huir de los mosquitos, ni matarlos, pero tampoco resignarse simplemente a quejarse y padecerlos*”. Aptitud para *construir relatos*, o al menos para tener la *inteligencia* de incluirse en algún *buen relato en curso*. *El mejor de los relatos en curso que se encuentre a disposición*.

Poletti y Dobbs (2001:40) afirman que la resiliencia es una capacidad humana fundamental. Todos los individuos tienen el poder de transformarse y transformar su realidad con la condición de encontrar en ellos y alrededor de ellos los elementos que les permitan crear esta capacidad de resiliencia.

Para Stefan (citado en Poletti y Dobbs, 2001:15,17), el concepto de resiliencia es más rico y más completo que el de “capacidad de superar”, y está constituido por dos dimensiones:

- 1 La resistencia a la destrucción, la capacidad de proteger la propia integridad ante fuertes presiones.

- 2 La capacidad de construir, de crear una vida digna de ser vivida, a pesar de las circunstancias adversas.

Describe también los aspectos siguientes:

1. La resiliencia puede manifestarse en situaciones en las que existe un riesgo importante, debido a una acumulación de factores de estrés y de tensiones.

2. La resiliencia puede manifestarse también cuando la persona es capaz de conservar aptitudes en situaciones de riesgo y continuar en crecimiento armonioso.

Finalmente, la resiliencia puede aparecer cuando se produce la cura de uno o de varios traumas.

Stefan, postula que los factores de resiliencia son muchos y se basan en elementos como los siguientes:

1. Redes de ayuda social y, en el seno de estas redes, la aceptación incondicional como persona.

2. La capacidad de encontrarle un sentido a la vida, aspecto ligado a la vida espiritual y a la religión.

3. Las aptitudes y el sentimiento de dominar, al menos un poco-su vida.

4. El amor propio.

5. El sentido del humor.

Para este autor, el fenómeno de la resiliencia no es ni absoluto ni estable. Por lo tanto, debe ser alentado sin cesar.

Steven y Sybil Wolin, (citado en Poletti y Dobbs, 2001:15,17), investigadores estadounidenses que trabajan desde hace quince años en el fenómeno de la resiliencia, hablan más bien de resiliencias, en plural, para describir los conjuntos de recursos o fuerzas en el interior de una persona. A lo largo de sus experiencias y sus trabajos, identificaron siete resiliencias que se desarrollan de distinto modo en diferentes niños, adolescentes y adultos, y toman formas variadas.

Estos siete elementos son los siguientes:

1. La toma de conciencia de la capacidad de identificar los problemas y sus orígenes, de buscar soluciones para uno mismo y para los otros, y ser sensible a las señales que brinda el entorno.

2. La independencia, que está basada en la capacidad de establecer límites entre uno mismo y las personas cercanas, de distanciarse de aquellos que nos manipulan. De ser selectivos y romper las relaciones personales de mala calidad.

3. El desarrollo de relaciones satisfactorias con los demás, la capacidad de elegir compañeros con buena salud mental.

4. La iniciativa, que permite dominarse y dominar el entorno, y encontrar placer en actividades constructivas.

5. La creatividad, olvidar el sufrimiento interior y expresar positivamente las emociones.

6. El humor, cuyo objetivo es reducir la tensión interior y descubrir lo cómico en medio de la tragedia.

7. La ética, que guía la acción porque se sabe lo que está bien y lo que está mal y porque permite también desarrollar la ayuda mutua y la comprensión.

Para Wolin, (citado en Poletti y Dobbs, 2001) conocer estas siete resiliencias puede ser útil para los docentes, los psicólogos, los asistentes sociales y los profesionistas de la salud. Estas resiliencias pueden ayudarlos a ver en dónde se encuentran las fuerzas y los recursos en los niños y adolescentes agobiados por los problemas y que afrontan obstáculos que, a primera vista pueden parecer insuperables.

En el taller de resiliencia para adolescentes, propuesto por la Secretaría de Seguridad Pública, (2010:4,9) se afirma que la resiliencia corresponde a la capacidad

humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido, transformado positivamente.

Esta capacidad es dinámica, por lo que las cualidades resilientes se puede adquirir, desarrollar y aprender, existe en habilidades, conocimientos y recursos que el individuo se ve empujado a generar frente a circunstancias adversas de mayor vulnerabilidad para salir física y psicológicamente íntegro.

Confianza en sí mismo.

Para Haddou, (2001:166,167) la confianza en uno mismo se desarrolla desde los primeros días y se va construyendo progresivamente durante la infancia y adolescencia. Su implantación se opera mediante adquisiciones sucesivas e influencias diversas, pero todo empieza invariablemente en la familia. Ante todo, ésta aparece como la estructura por excelencia donde el adolescente puede iniciarse en el mundo y la existencia, a pesar de su vulnerabilidad natural, las necesidades, las carencias o las potencialidades del adolescente.

Ningún otro medio agrupa individuos vinculados con él de manera tan inmediata y vital como los padres. Este carácter único de la familia se fundamenta en la estrecha interdependencia afectiva y material que existe entre sus miembros donde los padres están profundamente comprometidos con respecto a su hijo y el propio hijo se encuentra en una situación de dependencia absoluta.

Esta implicación incondicional compensa la debilidad, le libera de su inferioridad, al permitirle entablar intercambios con el exterior sin sentirse amenazado o destruido. Una madre que coge de la mano a su hijo para cruzar la calle no elimina el peligro, pero lo reduce; accede a que su hijo se codee con la realidad sin que tenga que sufrir por ello algún daño.

La familia ha de dejar que el adolescente analice el aprendizaje de la vida a su ritmo, debe ser una especie de base que anime para que aprenda a vivir y actuar de manera adaptada y autónoma.

La familia mediará al joven con el entorno, sea como un espectador o que esté más o menos vinculado con actividades que hablan del mundo exterior; ya sea mediante la televisión, radio, los juegos, la lectura, el deporte o el trabajo.

El niño o adolescente recibirán, estímulos y se abrirá a los demás partiendo de una base que infunde seguridad.

En el seno de la familia también experimentará su diferencia y su libertad; en definitiva, llegará a ser él mismo y se emancipará. La autoridad ejercida por el adulto le ayuda a encontrar límites que infunden seguridad ya que muchas veces resulta saludable y reconfortante distinguir lo que se debe hacer de lo que no se debe hacer, sabrá claramente hasta donde, puede llegar.

La autoridad paterna refuerza la seguridad del adolescente, le protege de los peligros exteriores, pero sobre todo le auxilia ante su imposibilidad ayudándole a regularla. Por último, la autoridad paterna le enseña a comportarse para reforzar su integración en el grupo, saber cuáles son las fronteras de su propia libertad desarrolla la conciencia moral y facilita la integración de las reglas de vida en sociedad. Vivir en la colectividad también significa adoptar sus normas, desconocerlas implica el riesgo de perder el amor de los suyos y de aislarse.

El sentimiento de pertenencia a una comunidad y de ser aceptado por sus miembros, la conciencia de los límites propios y ajenos, participan en la creación de valores e infunden seguridad.

Actitudes para favorecer la confianza.

También González N., (2004:23) afirma que las actitudes de los padres que favorecen la confianza a través del proceso de socialización:

1. Fomenta la autonomía, evitar que los hijos tengan una excesiva dependencia hacia ellos. Favorecer la autonomía en él no significa abandonarlo y dejarlo hacer lo que quiera, más bien, implica que se sienta seguro del afecto de sus padres, y que gradualmente logre decidir por sí mismo las cosas que de acuerdo con su edad es apropiado que ya decida él, debidamente apoyado por sus progenitores.

2. Respetar que el hijo sea un ser diferente a ellos, que posea una personalidad con gustos y capacidades distintas a la de ellos y, por tanto, tienen derecho a escoger sus intereses y decidir personalmente su vida, pero tiene que conservar cierta disciplina familiar.

3. Estar abierto a los cambios de costumbres sociales, lo cual permite aceptar a los hijos con las nuevas ideas que adquieren del mundo externo a la familia y además, ayudarlos a que consigan adaptarse, no adoptar posturas rígidas, sino entablar el diálogo en la familia.

4. Permitir que salga sólo de casa. Los padres poco a poco deben propiciar que haga ciertos mandados que ya le sea posible realizar, así como ir a paseos en los cuales no existan dificultades mayores de las que él, por su propia edad, pueda resolver.

5. Proporcionarle hasta donde sea posible, un espacio propio para el juego, o enseñarlo a compartir un espacio ya sea con hermanos o amigos.

6. No planificar excesivamente las salidas de los días festivos, porque también es importante que tenga tiempo para vagar, es decir, para explorar y descubrir

cosas: esto a fin de que pueda aprender a organizar su tiempo de acuerdo a sus deseos, y aprenda a acoplarse a los deseos de la familia.

7. Visitas a casas de familiares o amigos para comer. Jugar o dormir fuera de casa: estas actividades son parte del crecimiento, mientras él lo acepte o lo pida, y no sea motivo de angustia. Pasar una noche fuera de casa es siempre una aventura. Estas actividades le permiten relacionarse con diferentes tipos de personas, enfrentarse sólo a situaciones que quizá le resulten poco familiares o difíciles.

Ponerse a prueba le hará tener más confianza en sí mismo y sin duda elevará su autoestima.

8. Actividad de ocio y tiempo libre. En actividades extraescolares.

Generar confianza en el adolescente.

Leveton,(1988:210,211) comenta que un alto porcentaje de las luchas de poder de los adolescentes se centra en la confianza, pocas familias discuten tan a menudo y con tanta pasión como las que tienen hijos adolescentes, sin embargo, en esas familias se han ido haciendo más independientes y seguros a medida que crecen. El crecimiento ha sido gradual y a veces, imperceptible, ¿Por qué los acontecimientos experimentan un cambio tan radical durante la adolescencia?, si la confianza es un problema tan antiguo, ¿por qué parece tan nuevo?, sucede que estamos en un tiempo en que el contexto de desarrollo del adolescente en nuestra sociedad pone ante ellos una barrera de acontecimientos que se renuevan sin cesar, estos desafíos internos y externos parecen por lo menos tan difíciles y peligrosos como aprender a caminar y hablar al mismo tiempo. El adolescente necesita adquirir destrezas que involucran un riesgo cada vez mayor.

Franz Petermann, (1996:163,165) considera que no hay ninguna duda de que la formación de la confianza corresponde en sus fases al desarrollo de relaciones sociales en general.

La confianza es como la consecuencia del intercambio de regalos o de símbolos de amor. Una propuesta de no confianza simbólica puede darse menospreciado o rechazando una invitación, no prestando una ayuda o no aceptado tampoco regalos ni ayuda de otros, por norma general, la confianza se pierde a través de un modo de actuar.

El estudio de la interacción niño- médico mostró que sólo se puede construir la confianza cuando los niños no sienten miedo, por lo tanto, la confianza presupone un *mínimum* de seguridad.

Sin embargo, la seguridad en el contacto entre las personas depende de si se consigue *encontrar y descifrar señales* que prueben esta situación. Tales señales como se mencionó, pueden ser gestos, anuncios verbales y cosas por el estilo; en cada caso se trata de datos a través de los cuales se puede inferir la sinceridad.

Transmitir seguridad también significa ayudar a un compañero ante daños amenazantes pero evitables, apartar estos daños. Indiscutiblemente, la capacidad de recibir señales de seguridad depende de distintos factores. La confianza generalizada debería depender decisivamente de los *factores biográficamente arraigados*.

Así pues, debería ser importante, sobre todo en la primera infancia, la presencia de símbolos de seguridad para el desarrollo de una confianza completa (cf. Degenhard, 1990; Scheuerer-Englisch, 1989). Probablemente debido a la confianza generalizada se percibirán símbolos acrecentados de seguridad. Los factores actuales que se oponen a la

percepción de símbolos de seguridad se refieren a la dimensión de la amenaza que se siente tanto objetiva como subjetivamente.

Contra la amenaza a través de un peligro hipotético, en el cual no existe ningún riesgo real, se puede reaccionar sobre todo a través de la construcción intencional de la confianza. Una construcción así comprende al menos las tres fases siguientes:

- 1) Elaboración de una comunicación comprensiva.
- 2) Supresión de acciones amenazantes y aplicación intencionada de acciones desencadenantes o favorecedoras de confianza.

Es decisivo que en cada una de las tres fases el comportamiento de quien quiere inspirar confianza en otro tenga que mostrarse consistente; sólo así se pueden reconocer como tales las señales de seguridad unidas a ello.

La palabra “Confianza” actúa como una bandera roja entre padres e hijos adolescentes; provoca emociones fuertes, lo mismo que otras palabras de bandera roja, como “amor” o “responsabilidad”.

La confianza generadora de responsabilidad en el adolescente.

También González, (2002:78) añade que no obstante esta confianza no implica que le permitamos hacer cosas para las que aún no está preparado o que le permitamos enfrentarse a situaciones en las que el grado de riesgo es más elevado que su nivel de madurez. Debemos hacerle ver que esa confianza se irá desarrollando gradualmente a medida que vaya adquiriendo más experiencia y nos vaya demostrando que es capaz de actuar de forma responsable. La confianza es algo muy importante que todo ser humano busca en la otra persona.

Autoestima.

El concepto de autoestima es muy importante para el buen desarrollo social de las personas, ya que en ésta se involucran varios elementos que hacen que sea una persona, feliz, autónoma, con identidad, y sentido de pertenencia.

La autoestima hace a la persona más autónoma, segura en lo que desea elegir y a donde ir; ésta ubicación le permitirá saber lo que es y lo que quiere, buscar y elegir las mejores opciones para el logro de sus objetivos de manera creativa.

Estas características personales se reflejan en su lenguaje y en su uso asertivo lo cual le permite brindar confianza a quienes les rodean. Las raíces familiares dan seguridad de pertenencia, confianza en sí mismo, por lo que la autoestima es más que el amor a sí mismo, es tener varios conceptos alrededor de la persona que le permiten convivir en sociedad.

Una persona con autoestima refleja y busca el equilibrio emocional, trata de hacer una elección adecuada de sus amistades, y crea ambientes agradables de convivencia con quienes la rodean.

Arribar a una conducta en que la autoestima sea el eje rector de las decisiones y acciones que se asuman y ejerzan, implica la intervención de diversos factores, entre los que se destacan aspectos como el conocimiento de sí mismo y de los demás; las formas y atmósfera en que se dan las relaciones personales, familiares, escolares, de amistad y con la sociedad.

En el Diccionario Pedagogía, (1988) “la palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de “auto” que alude a la persona en sí y por sí misma y “estima” que

alude a la valoración, por lo tanto podemos definir “la autoestima como la valoración que una persona hace de sí misma.”

Monbourquette (2004:17) cita William James, (1842-1910) y afirma que el padre de la psicología norteamericana, William James, dio una definición de la autoestima en el libro *Principios de Psicología*, publicado en 1890. Decía lo siguiente:

La estima que sentimos por nosotros depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer, evaluar la autoestima de una persona a partir de sus éxitos concretos confrontados con sus aspiraciones.

Desde esta perspectiva, cuantas más pretenciones elevadas tenga una persona sin lograr satisfacerlas, tanto mayor será el sentimiento de fracaso personal.

Pará Vásquez y Praxedis, (1997:25) la construcción de la autoestima es un proceso que se inicia desde los primeros años de vida y que, ante la diversidad de situaciones que todo hombre y mujer enfrentan a lo largo de su existencia, demanda una actitud de permanente alerta que implica la reflexión constante respecto de concepciones y valores en la interrelación con el entorno y todos sus componentes.

También Flores y Medellín, (2005:64,65) consideran que la autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, es lo que se siente por sí mismo, la imagen que se tiene de sí, la opinión y sentimientos acerca de los actos, los valores y las conductas, es la forma en que se tratan, la aceptación de su cuerpo y de su forma de ser.

La autoestima es un sentimiento y, como tal, puede variar, es decir, en ocasiones puede estar alta o bien descender, pero hay personas que suelen tener una sola clase de autoestima, o siempre alta, o siempre baja, y cita a Pick de Weiss, (1993) quién opina que

“Cuando nuestra autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, capaces de todo, importantes, seguros de nuestro propio valer.

Cuando una persona tiene estima alta, piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que la rodean, confía en sí misma y en los demás, es franca, honesta, comunicativa, se ama y ama a los demás y no los siente amenazantes.

Se propone empresas grandes e importantes, está consciente de que su mejor recurso es la propia persona, sabe que puede contar con ella misma, confía en su presente y su futuro, se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar.

Ante las situaciones difíciles, tiene la confianza de que va a salir adelante, sabe que por situaciones pasajeras no se deja “abrumar” ni “vencer”. Estas actitudes de confianza también pueden estar en el otro extremo negativo, cuando la autoestima es baja, nos sentimos cansados, aburridos, nada nos entusiasma, hay inseguridad de los que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco, que no somos tomados en cuenta, que merecemos poco o aspiramos a muy poco.

Una persona con autoestima baja, se pasa esperando, que le ocurran atrocidades, vive con el temor de ser pisoteada, abandonada, engañada, aislada para defenderse y generalmente atrae lo negativo, mientras una persona con autoestima alta atrae lo positivo.

Autoestima en los adolescentes.

Para Doula Y Harry, (2002:79) el problema de la autoestima en los adolescentes esta en el ámbito de los servicios asistenciales, porque la atención individual ha demostrado que en la mayoría de los casos, el origen de los problemas que enfrentan los y

las adolescentes se encuentra en un proceso de vida en el que la autoestima ha estado ausente o llena de distorsiones, porque los adolescentes experimentan una sensación fluctuante del yo en el transcurso del tiempo y en diferentes contextos.

Es más probable que no sean auto conscientes, ni se preocupen por sí mismos, y que se describan de un modo idealista.

Los adolescentes se juzgan a sí mismos en relación con los demás y tienen distintas ideas de su propia valía, que pueden diferir según los campos.

Puede que comparen su yo real con el yo ideal y, de ese modo, experimenten una baja autoestima cuando perciben una discrepancia significativa entre ambos. A su vez, los padres pueden influir negativamente con su forma de ejercer la paternidad o la maternidad, la baja autoestima puede ser resultante del rechazo paterno o materno.

La autoestima, la autoconfianza y el auto respeto.

Para Branden, (2010:17:22) la autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad, está compuesto por dos ideas básicas:

a) Autoeficacia, es decir, confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas.

b) Autorespeto, es decir, confianza en nuestro derecho a ser felices. Confianza en que los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la satisfacción personal son adecuados para nosotros.

Decir que la autoestima es una necesidad básica del ser humano, es lo mismo que decir que es esencial para el desarrollo normal y sano. Es importante para la supervivencia, sin autoestima positiva, el crecimiento psicológico se ve perturbado.

La autoestima positiva actúa, en efecto, como el *sistema inmunológico del espíritu*, proporcionándonos resistencia, fortaleza, y capacidad de regeneración.

Cuando el nivel de autoestima es bajo se reduce nuestra resistencia ante los problemas de la vida, tendemos a dejarnos influenciar más por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar alegría.

Los aspectos negativos tienen más poder sobre nosotros que los positivos, si no creemos, en nosotros mismos, en nuestra eficacia, en nuestra bondad, así como en nuestra capacidad de ser amados. Tanto los hombres como las mujeres, si confiamos de forma realista en nuestra mente y nuestro valor, si nos sentimos, seguros de nosotros mismos, solemos responder de manera adecuada a los desafíos y oportunidades.

La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva. Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosos de nuestros logros.

La alta autoestima busca el desafío y el estímulo de los objetivos difíciles y que merecen la pena.

Cuánto más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos seremos, no solo en el sentido profesional, sino en materia de lo que esperamos experimentar en nuestra vida emocional, romántica, intelectual, creativa y espiritual. Cuanto más baja sea nuestra autoestima, menos aspiraciones y menos posibilidades de éxito tendremos.

Cuánto más alta está nuestra autoestima mayor será el deseo de expresarnos, reflejando nuestra riqueza interior. Cuanto más baja nuestra autoestima, más urgente será la necesidad de “probarnos” a nosotros mismos o de olvidarnos de nuestras necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

Cuánto más alta nuestra autoestima nuestras comunicaciones tendrán más posibilidades de ser más abiertas, sinceras y educadas, porque creemos que nuestros pensamientos son valiosos por lo tanto aceptaremos la claridad en lugar de temerla.

Cuánto más baja es nuestra autoestima, nuestras comunicaciones tenderán a ser más turbias, evasivas e inadecuadas debido a la desconfianza en nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como por la ansiedad ante la respuesta de nuestros interlocutores.

Con una alta autoestima tendremos más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud, los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros en una forma natural. A la inversa las mujeres y los hombres inseguros también se sienten atraídos y establecen relaciones destructivas.

Cuando una mujer tiene un buen nivel de autoestima, tiende a tratar bien a los demás y a exigir que la traten bien a ella. La autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro de nuestro ser. Es lo que pienso y siento sobre mí mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí.

Auto aceptarse es comprender y experimentar, sin negar ni rechazar nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuosos y compasivos con

nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración.

Autoestima, racionalidad y emoción.

Entre las aportaciones de Branden, (2002) citado en escuelas aprendiendo a convivir, SEP, (2010:61,62) está la definición de los seis pilares de la autoestima.

1. Vivir conscientemente o ser consciente del entorno y de orientar la acción en consonancia. Significa ser responsable con la realidad, tanto del mundo interior como exterior.

2. Aceptación de sí mismo y sí misma es un acto de afirmación de sí mismo y de sí misma. Una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano. Es una fuerza de la vida, es el respeto por sí mismo y por sí misma y sus conductas implican el conocimiento y aceptación de las habilidades y deficiencias.

3. Responsabilidad de sí mismo o sí misma exige estar dispuesto y dispuesta a asumir la responsabilidad de los propios actos. Es asumir la responsabilidad de la vida y del bienestar. Ser responsable de la consecución de los deseos, de elecciones y acciones, del nivel de conciencia que se dedica a las actividades, de la conducta de la felicidad personal, de elevar la autoestima.

4. La práctica de la autoafirmación se refiere a tener y saber que se tiene el derecho a existir. Significa respetar los deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Es una negativa a falsear la propia persona para agradar. La autoafirmación exige no oponerse a lo que se rechaza y vivir de acuerdo a los

valores y expresarlos. Está vinculada a la integridad. Supone también la disposición a enfrentar los retos de la vida y no rehuirlos.

5. La práctica de vivir con propósito es usar todas las facultades para la consecución de las metas que se eligen. Es ser proactivo y no reactivo a la realidad. Donde el proceso de consecución de los logros es el medio por el que se corrobora la eficacia y la competencia en la vida, significa también cultivar la capacidad de autodisciplina, organizado las conductas en el tiempo al servicio de tareas concretas.

6. La práctica de la integridad personal consiste en la integración de ideas, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando la conducta es congruente con los valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, se tiene integridad. Significa congruencia y concordancia entre las palabras y el comportamiento

Branden (2002), habla de un séptimo pilar en la autoestima y ese es el amor a nuestra vida. Dicho amor, dice, provee de la energía necesaria para hacer el esfuerzo, tener la voluntad, lograr la perseverancia para erradicar los seis pilares anteriores.

Autoestima y socialización.

Para Bersing, (2000:91) conocerse a sí mismo implica el trabajo que diariamente realiza la persona consigo mismo. Es estar alerta y “despierto” acerca de lo que ocurre en su interior, tener una actitud de cuestionamiento hacia sí mismo y la vida. Este auto cuestionamiento es confundido – muchas veces con autocrítica negativa, auto descalificación o tortura mental permanente y no es nada de eso, es cuestionarse – preguntarse- que se quiere, adónde van, quiénes son en este instante. Es más bien un

continuo de consciencia, de alerta, de darse cuenta a cada instante de lo que pasa consigo mismo y el entorno.

Este autor también afirma la importancia de la presencia o ausencia de la autoestima en niños y niñas, jóvenes, adultos y adultas analizado el cómo algunas familias promueven una autoestima sana en sus miembros y otras no.

Igualmente se ha visto como la actitud de ciertos profesores o profesoras influye en la autoestima de sus educandos, encontrándose que es una necesidad humana profunda y poderosa, esencial para una sana adaptación, para el funcionamiento óptimo y para la autorrealización.

Emociones

Problemática escolar

Las emociones de los alumnos de la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, son heterogéneas y se han estructurado con distintas fracturas y pérdidas emocionales, es frecuente que expresen emociones de tristeza, odio o de ira y que su organismo muestre en ocasiones dolor de cabeza o dolor de estómago.

Sus emociones se han venido adaptando y transformando de acuerdo al medio al que les tocó vivir; surgen como una necesidad de supervivencia y de reto personal en las que los tutores son un apoyo importante para concluir su secundaria.

Es muy común ver en los lazos emocionales, la empatía como parte de su socialización. La empatía está de manera constante en los alumnos que se escuchan que se

solidarizan, por lo parecido de las problemáticas que viven, como es el divorcio de los padres o la muerte de alguno de los padres. Se identifican entre ellos.

Del libro de la SEP, (2010:67,68) afirma que las emociones son la expresión auténtica de quiénes somos y el conocimiento de las emociones es la habilidad para monitorear sentimientos y emociones tanto propias como la de los demás, discriminar entre ellas, regularlas y utilizar esta información como guía de nuestro pensamiento y acción.

Fomentar el reconocimiento de las emociones implica la toma de conciencia sobre la forma en que las emociones influyen en el propio comportamiento, para posteriormente aprender a manejarlas y responder a ellas en forma más adaptativa, pues usualmente, cuando éstas se experimentan de forma muy intensa, ya sean agradables o desagradables, son más difíciles de manejar, como en el caso del enojo o el miedo.

Las emociones son parte integral de la vida afectiva del ser humano, y tiene una función adaptativa de nuestro organismo a su entorno. Son estados que sobrevienen súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

SEP, (2010:67,68) dice hay autores que proponen una definición de emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada en función a un acontecimiento (externo o interno). Son entonces reacciones a la información que recibimos de nuestras relaciones con el entorno, su intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo está información recibida afecta nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del

ambiente provocativo, etc. Entonces una emoción depende de lo que es importante para nosotros y nosotras.

Según Fundación General Electric y Fundación Internacional de la Juventud (1995) cit. SEP, (2010) existen seis emociones básicas o “Expresiones Prototípicas de las Emociones Universales”:

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto, es muy transitoria, puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

AVERSIÓN: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRÍA: Diversión, euforia, gratificación, contento, da una sensación de bienestar de seguridad.

TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.

Adolescencia y emociones.

En la adolescencia los chicos y las chicas inician la búsqueda de patrones conductuales más personales, generalmente rechazando aquellos que han conocido hasta ahora, como los de la familia o autoridades escolares, por lo que es también un muy buen momento para asimilar modelos más adaptativos, en el caso de haber experimentado otros que no lo sean.

Están también aquéllos compartidos por sus pares provenientes del exterior que pueden producir una potencia motivadora enorme.

Es importante reconocer las emociones en el preciso momento en que se producen y relacionan con la calidad de vida personal.

Conviene distinguir tanto las emociones agradables como las desagradables, pues al tomar conciencia de la experiencia de las primeras se incrementa el goce y se prepara para nuevas emociones, mientras que con el reconocimiento de las segundas se pueden explicitar las disfunciones personales y sociales que acarrear, manejarlas de forma adaptativas reorientarlas e integrarlas positivamente en la persona, pero jamás reprimirlas o ignorarlas. (Adam, E. et al., 2003) cit. SEP (2010:67,68).

El manejar las propias emociones permite dirigir las, ya sea hacia un objetivo inmediato o hacia uno a largo plazo. Si se dirigen los impulsos en función de aquello que racionalmente queremos conseguir, adquirimos una persona global (racional y emocional) para la consecución de los objetivos propuestos.

Rosenberg Marshall, (2000:65) y Fundación General Electric y Fundación Internacional de la Juventud indican tres pasos básicos para manejar las emociones de manera efectiva.

1. Reconocerlas y nombrarlas.
2. Reconocer cómo el cuerpo responde, la expresión no verbal de ellas.
3. Encontrar una forma para expresarlas y mejorarlas.

Ejemplo:

- Hablar con alguien o quien se tiene confianza o quien tiene la formación adecuada para brindar ayuda.
- Hacer algo disfrutable para ayudar a manejar la emoción: dibujar, rezar, hacer respiraciones profundas, etc.

Sentimientos y necesidades.

Para Rosenberg Marshall, (2000:65,67) el tercer componente de la CNV, que quiere decir Comunicación no violenta, presupone el reconocimiento de la raíz de nuestros sentimientos. La CNV potencia nuestra conciencia de que aquello que hacen o dicen los demás puede ser el estímulo pero nunca la causa, de nuestros sentimientos.

Nuestros sentimientos son el resultado de como elegimos tomarnos lo que dicen y hacen los demás, así como de nuestras necesidades y expectativas particulares en ese momento. Con el tercer componente inducimos a aceptar la responsabilidad de lo que hacemos para generar nuestros propios sentimientos.

Cuando alguien nos transmite un mensaje negativo, sea verbal o no, tenemos cuatro opciones en lo que se refiere a la manera de recibirlo.

1. Una es tomárnoslo de una forma personal. Captando en él acusaciones y críticas. Por ejemplo, alguien está irritado con nosotros y nos dice: << ¡Eres la persona más egoísta que he conocido en mi vida!>>. Si nos tomamos la frase de forma personal, podemos reaccionar respondiendo: <<Sí, debería ser más sensible con los demás>>. Es decir, aceptamos el punto de vista de la otra persona y nos echamos la culpa. Es una opción que vulnera nuestra autoestima y nos cuesta un precio muy alto, ya que nos lleva a sentirnos culpables o avergonzados y deprimidos.

2. Una segunda opción consistiría en desmentir la acusación que nos hacen. En respuesta a la afirmación << ¡Eres la persona más egoísta que he conocido en mi vida!>>, podríamos protestar diciendo: <<No tienes derecho a decirme esto. Siempre he tenido en cuenta tus necesidades. ¡Aquí no hay más egoísta que tú!>>. Cuando nos tomamos las afirmaciones de esta manera y echamos las culpas a la otra persona, lo más probable es que nos enfademos.

3. La tercera opción que tenemos cuando recibamos un mensaje negativo consiste en hacer brillar la luz de nuestra conciencia para ver con claridad nuestros sentimientos y necesidades. Así pues, podríamos replicar: <<cuándo me dices que soy la persona más egoísta que has conocido en tu vida, me ofendes profundamente, porque yo querría que reconocieses los esfuerzos que hago para complacerte>>. Al centrar la atención en nuestros sentimientos y necesidades, vemos que lo que más nos molesta es que no se satisfaga la necesidad que tenemos de que se reconozcan nuestros esfuerzos.

4. Tenemos, finalmente, una cuarta opción cuando recibimos un mensaje negativo, que consiste en iluminar con la luz de la conciencia los sentimientos y necesidades de la otra persona según ella misma lo expresa. Podríamos preguntarle, por ejemplo: “¿Te sientes ofendida porqué necesitarías que se tuvieran en cuenta tus preferencias?”, en lugar de culpar a la otra persona de lo que sentimos, aceptamos la responsabilidad que nos corresponde reconociendo nuestras necesidades, deseos, expectativas, valores o ideas. Observemos la diferencia entre las siguientes expresiones de contrariedad:

Ejemplo 1

A: “cuando me enteré la otra noche de que no ibas a venir, me diste un gran disgusto”.

B: “Tuve un gran disgusto al enterarme la otra noche de que no ibas a venir porque quería hablar de ciertas cosas contigo”.

La persona, atribuye la responsabilidad de su disgusto únicamente a la persona, mientras que la persona B se achaca a ella la contrariedad, por el hecho de que no se haya satisfecho su deseo.

Ejemplo 2:

A:<< ¡Cuando vi que habían anulado el contrato me puse furioso!>>.

B: <<Tuve un gran disgusto al ver que había anulado el contrato. Porque lo considero una falta de responsabilidad>>.

La persona A atribuye la causa de su irritación únicamente al comportamiento de la otra parte, mientras que la persona B acepta la responsabilidad de sus sentimientos al reconocer lo que se esconde detrás. Sin embargo, sirviéndonos de la CNV habríamos incitado a esa persona a dar un paso más, haciendo que averiguase qué era lo que quería: ¡Que necesidades, deseos, expectativas, esperanzas o valores no se han visto satisfechos! Si hubiera relacionado sus sentimientos con sus necesidades la persona B habría podido decir: <<Me molestó muchísimo que anularan el contrato, porque yo esperaba tener la ocasión de volver a contratar a los empleados que despedimos el año pasado>>.

El mecanismo que consiste en motivar a alguien haciendo que se sienta culpable estriba básicamente en atribuir a los demás la responsabilidad de los propios sentimientos (Rosenberg, 2000:68).

Las necesidades están en la raíz de nuestros sentimientos. Todos los juicios, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los

demás, son expresiones de nuestras propias necesidades. Siempre que manifestamos nuestras necesidades de una manera indirecta y nos valemos de evaluaciones, interpretaciones e imágenes, lo más probable es que los demás perciban críticas en nuestras palabras y que por lo tanto se defiendan o contra ataquen. Si aspiramos a que los demás nos comprendan y reaccionen en consecuencia, al manifestar nuestras necesidades por medio de la interpretación o el diagnóstico de su comportamiento, estaremos actuando de manera contraproducente. En cambio, cuando más directamente conectemos nuestros sentimientos con nuestras necesidades, más fácil será que los demás respondan a ellas de forma compasiva.

Por desgracia no se nos ha educado para pensar en cuáles son nuestras necesidades, nos hemos acostumbrado a creer que son los demás quienes se equivocan cuando no vemos satisfechas nuestras necesidades. Así pues, si queremos que nuestros hijos se acostumbren a colgar la chaqueta en el armario quizá los califiquemos de holgazanes cuando la dejan sobre la cama. O tachemos a nuestros colaboradores de irresponsables si no llevan a cabo sus tareas como sería nuestro deseo.

Rosenberg Marshall, (2000:71,73) enumera a continuación algunas de las necesidades humanas:

Autonomía.

- Escoger nuestros propios ideales, objetivos y valores.
- Escoger la manera de conseguir nuestros propios ideales, objetivos y valores.

Conmemoraciones

- Conmemorar la creación de la vida y los ideales alcanzados:
- Conmemorar las pérdidas: de los seres queridos, los ideales, etc. (Duelos).

Comunicación espiritual

- Armonía;
- Belleza;
- Inspiración;
- Orden;

Integridad

- Autenticidad;
- Creatividad;
- Propósito;
- Valía;

Interdependencia

- Aceptación;
- Afecto;
- Amor;
- Apoyo;
- Apreciación;
- Comunidad;

- Comprensión;
- Confianza;
- Consideración;
- Contribución y enriquecimiento de la vida (ejercitar nuestro poder personal dando lo que contribuye a la vida);

- Empatía;
- Proximidad;
- Respeto;
- Seguridad emocional;
- Sinceridad (que nos capacita para aprender de nuestras propias limitaciones);

- Tranquilidad;

Nutrición física

- Agua;
- Aire;
- Alimentación;
- Contactos;
- Descanso;
- Expresión sexual,

- Movimiento y ejercicio;
- Protección frente a todo aquello que amenaza la vida: animales depredadores (especialmente los seres humanos), bacterias, insectos, virus;
- Vivienda.

Para Amador, (2003:55,60) no es fácil ofrecer una definición de “emoción”; la palabra se utiliza de maneras sumamente diversas y diferentes, incluso entre las diversas clasificaciones y corrientes psicológicas.

Por ejemplo, los antiguos griegos tenían una clasificación de cuatro respuestas emocionales a través de un fluido particular del cuerpo: el sanguíneo (sangre), el melancólico (bilis negra), el colérico (bilis amarilla) y el flemático (flema). Aristóteles fue el primero que hizo una distinción entre los componentes psicológicos y fisiológicos de la emoción, que llamo respectivamente “forma o idea” y “materia” de la emoción. En los siglos XVII y XVIII, los filósofos pensaban por lo general que las emociones eran instintivas e irracionales, lo que representaba nuestro lado animal.

Además de las emociones, encontramos otros atributos contrarios, como la razón o el intelecto, que nos permite controlar la conducta de forma racional. Esta rigidez entre el pensamiento emocional y el racional consideraba que las emociones eran negativas, aberrantes, perturbadoras y dañinas al pensamiento y a la razón, y opuestas a ésta.

Aun en la actualidad nos encontramos con expresiones como “estaba tan enojado que ni me di cuenta de lo que hacía”, “cada vez que lo pienso, me dan ganas de llorar”.

La raíz de la palabra emoción es “motere” que proviene del verbo latino “mover y del prefijo “e”, que implica “alejarse”. El diccionario de psicología del Fondo de Cultura Económica lo define así:

1. Experiencia o estado psíquico caracterizado por un grado muy fuerte de sentimientos y acompañado casi siempre de una expresión motora, a menudo muy intensa.
2. Actividad no discriminadora, o en masa, suscitada por situaciones sociales, percibidas o representadas en idea; es decir, reacciones totales de un organismo en las que una gran porción de la experiencia se compone de elementos viscerales o somáticos.

Existen doce consideraciones importantes de las emociones.

1. Cada emoción juega un papel primordial y se encuentra muy arraigada en nuestras funciones biológicas.
2. Una emoción es un impulso que nos hace actuar y tiene que ver con las situaciones que enfrentamos en todo momento día a día, es decir cada emoción conduce a la acción.
3. Cada emoción prepara al organismo para dar una respuesta específica... nuestro organismo modifica su metabolismo y su conducta.
4. Cada emoción modela nuestra tendencia biológica y varía de un ser humano a otro de acuerdo con las experiencias personales y nuestra cultura.
5. Tenemos dos mentes, emocional y racional; ambas se encuentran interconectadas al cerebro y en íntima interdependencia; los sentimientos lo son para los pensamientos.
6. El problema en las emociones surge cuando aparecen las pasiones.

7. Existe una íntima relación entre pensar y sentir.
8. Sentimos con nuestra mente emocional, pero comprendemos a través de nuestra mente racional.
9. La emoción ofrece información a la mente racional, con nuestros pensamientos analizamos y separamos esos datos al grado de frenar la energía de entrada de las emociones.
10. También existe una lucha entre “pensar y sentir”, mientras más dominante es la mente emocional, el pensamiento será más poderoso y el pensamiento racional se vuelve más ineficaz.
11. Igualmente, contamos con una memoria emocional que nos permite reaccionar de acuerdo con situaciones emocionales que vivimos en el pasado. Esta memoria explora la experiencia que vivimos y la compara con una experiencia nueva, trabajando con base en ocasiones, que suelen mover como similares y actuar antes de que se haya dado una plena confirmación, lo cual suele resultar inexacto.
12. Nuestra mente emocional es imprecisa, por lo que solemos reaccionar más fuertemente a una emoción cuando los recuerdos emocionales aprendidos del pasado reaparecen, aunque no hayan sido los mismos, responden equivocadamente.

También Amador, (2003:55,60) menciona siete reglas para el manejo de las emociones

1. Para dominar sus sentimientos y sus emociones tienen que dominar sus ideas y visualizar sus actos.

2. Si quieren tener éxito, primero deben creer fervientemente que se merecen ese éxito.
3. Para controlar las ideas tienen que expresarlas en imágenes y no en palabras
4. Para controlar las ideas necesitan de un plan; éste debe tener una meta o un ideal todo ideal debe ser digno y progresivo.
5. Las emociones pueden manifestarse corporalmente como enfermedad, molestia física.
6. Inversamente, el cuerpo puede provocar emociones.(dolor de cabeza genera tristeza, rabia)
7. Mente y cuerpo se manifiestan en interacción constante en todos los momentos de nuestras vidas a través de nuestras experiencias.

Empatía.

En el libro *Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo*, (2003:67) se afirma que mantener una actitud de empatía con un o una integrante del grupo ayuda a entender cómo se siente ante alguna situación determinada.

Es ver por un momento el mundo a través de sus ojos, es imaginar lo que le pasa a partir de su historia, sus carencias, su contexto. Esto no significa que estemos de acuerdo o en desacuerdo con lo que hace, piensa o siente, ser capaces de “ponernos en sus zapatos” sin evaluar, juzgar o calificar.

Rosenberg, (2000:129) citando a Carl Rogers ha descrito la repercusión que tiene la empatía en las personas que son objeto de ella: “cuándo alguien te escucha con todo su

ser, absteniéndose de juzgar, sin tratar de responsabilizar ni querer cambiar lo que dices, se siente algo maravilloso. (...), cuando se ha prestado atención, se ha escuchado, somos capaces de contemplar el mundo de una manera nueva y seguir adelante. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución la tiene cuando hay alguien que te escucha”.

Asertividad.

Problemática escolar.

En la Escuela Secundaria para trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno es difícil la comunicación entre el alumnado, por su forma de expresarse o de contestar al maestro en la clase, por insultar a sus compañeros constantemente con palabras obscenas y agresivas.

Debido a esto, es importante que los maestros conozcamos los principios de una comunicación asertiva ya que puede ser el medio que ayude a conducir de forma distinta la expresión verbal en el alumnado.

Para lograr este objetivo educativo, es necesario que también los maestros hablemos asertivamente, con una comunicación adecuada a los alumnos.

Los siguientes relatos muestran la importancia de formar una comunicación asertiva en los alumnos.

Cuando los alumnos son reportados por utilizar el lenguaje no adecuado, se canalizan al Departamento de Orientación y Trabajo Social, en éste se le trata con amabilidad, se le ofrece sentarse, tratando de disminuir su agresividad con palabra agradables como ”qué bonita camisa traes hoy”, o ¿cómo te sientes?

El alumno responde: “enojado porque el maestro dice que yo le dije...”. ¿Lo hiciste?, pues sí, pero no se lo dije a él, se lo dije a otro compañero. Y ¿qué hay que hacer para cambiar esa manera de expresarse? El alumno contesta: pues el esfuerzo de no utilizar groserías, pero es que todos mis compañeros las dicen. Pregunta el orientador: Y ¿qué propones para que ya no las digan?, utilizar una comunicación no agresiva con los compañeros, y no llevarnos pesado. Y ¿en tú casa dices groserías? no, porque mi mamá nos llama la atención. Pues aquí también debes pensarlo y no agredir, y respetar a las personas. Saber solicitar las cosas adecuadamente permitirá que no generes problemas. Pues sí, voy a tratar de no decirlas., contesta el alumno.

Se le elabora su reporte y se le asigna un trabajo de investigación acerca del valor Respeto y Tolerancia, advirtiéndole que si vuelve a reincidir con esa conducta negativa se les notificará a sus padres y/o tutores. Posteriormente se le indica que se incorpore a sus clases.

Otro caso: Se trata de Paola. Su reporte fue porque la maestra de Orientación y Tutoría le pide el libro de la materia y al contestarle le grita que no lo trajo y le azota la mochila. La maestra entra al Departamento de Orientación y presenta el reporte, pasan 5 minutos y llega Paola, frunciendo la boca y diciendo: ¡hay! esa maestra me reportó. Se le solicita que se siente, pero lo hace con enojo y azota la silla, se le deja unos minutos sin hablar. Y se le indica que está en orientación y el objetivo es ayudarla y que expliqué lo que pasó: la maestra pidió el libro de la materia, y no lo traje, y azoté mí mochila. Pregunta la orientadora: ¿por qué contestar de esa manera?, la alumna contesta: Pues me enojé. La orientadora afirma: bueno no lo traes, solo tenías que decirlo y trabajar con otro compañero y no aventar tu mochila. La alumna contesta: sí pero no lo pensé. ¿Crees

necesario primero escuchar lo que se te indica y pensar qué contestar, para no generar reportes? escuchar la orden o mensaje y asimilarlo, pensarlo y contestar de manera correcta, afirma la orientadora.

Se le hace su hoja de reporte y se le pide que elabore un collage del valor respeto para pegarlo en el periódico mural, diciéndole: piensa como hay que contestar antes de agredir a tus profesores. Finalmente se le indica que se incorpore a sus clases.

Se trabaja con ellos de manera continua para concientizarlos y ubicarlos de que dentro de la institución no les es permitido hablar con el lenguaje negativo y agresivo, que es importante saber escuchar, asimilar y posteriormente dar una respuesta que les ayude a solucionar sus quehaceres de la vida cotidiana sin recurrir a la agresividad. Es por esto que consideramos importante la formación del comportamiento asertivo.

A continuación presentamos los diferentes aspectos del comportamiento asertivo.

El comportamiento asertivo y su importancia.

Del (Diccionario de la Lengua Española, 1956; Diccionario Enciclopédico Grijalbo, 1986) analizar la palabra desde sus raíces etimológicas, vemos que aserción proviene del latín assertio-tionis, que es la acción o efecto de afirmar una cosa; es la proposición en la que se afirma o se da por cierta alguna cosa.

Para Bishop, (2002: 23:31) hablar con nosotros mismos en forma negativa lleva a la pérdida de autoestima. Un vocabulario claro y conciso es un aspecto siempre importante al ser asertivo. Así como, también, la habilidad de formular las cosas no de manera negativa sino positiva jugará a su favor y hará que la otra persona se encuentre más tranquila y más receptiva.

Los niveles de asertividad dependen enormemente del estado de ánimo, de su autoestima y de su confianza, por lo que es importante descubrir el comportamiento interno negativo y remplazarlo por uno positivo. Lamentablemente, es mucho más fácil pensar de modo negativo que positivo. ¿Qué se puede hacer para conseguir este cambio? En primer lugar reconocer lo negativo en el diálogo interior y después reemplazarlo por lo positivo, dándose fuerzas y levantándose la moral. Un pensamiento positivo está relacionado con el entrenamiento asertivo y puede aportar grandes beneficios como método de desarrollo personal.

Dice que las personas con habilidades asertivas pueden aumentar su autoconocimiento, su autoestima y su confianza, condiciones necesarias para una comunicación honesta, eficaz y vigorosa. Así, podrán tener respeto por sí mismas y por los demás.

Las personas asertivas tienen una imagen positiva de sí mismas; usan un lenguaje positivo; buscan resultados positivos en su interacción con los otros, trabajan en colaboración para encontrar soluciones positivas a los problemas de forma que ambos lados salgan ganando; son positivas al respecto con los puntos de vista y opiniones de otras personas, aunque no los compartan.

Asertividad, personalidad y socialización.

Para Bishop, (2002:26) la Imagen positiva de sí mismo, será la imagen que se presenta a los demás, ya sea por la apariencia física, por su ropa o por su estilo de peinado, o incluso por el lenguaje corporal que se utiliza. Se puede elegir las palabras más adecuadas y decirlas con el volumen y el énfasis correcto, pero si el lenguaje corporal no armoniza con la comunicación verbal, el mensaje perderá su eficacia.

La asertividad como medio de socialización

Bishop, (2002:23) concluye que hay ocasiones en las que es apropiada una comunicación que esté en el límite de ser pasiva o agresiva, recordando que la asertividad es siempre un comportamiento elegido. Si el comportamiento es regularmente agresivo o pasivo, esto puede llegar a ser perjudicial para la salud y, en definitiva, no le hará ganar amigos ni influir en la gente.

Un factor común al comportamiento pasivo y al agresivo es la falta de autoestima. Asertividad es saber escuchar y contestar adecuadamente.

Enfoques de la asertividad.

Para Flores, D., (2002:21,26) hay tres enfoques que hablan de la asertividad:

- El enfoque humanista se centra en la asertividad como una técnica para el desarrollo del ser humano.
- El enfoque conductual, que desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura (1969), plantea que la conducta asertiva o no asertiva, se aprende a través de la observación de los modelos significativos que las presentan.
- Finalmente, surge el enfoque cognoscitivo, representado por Lange y Jakubowski (1976). Este enfoque sostiene la incorporación de cuatro procedimientos básicos en el adiestramiento asertivo:

1) enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad,

2) ayudar a identificar y aceptar los derechos personales y los derechos de los demás,

3) reducir obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedades y culpas,

4) desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa de dichos métodos.

Definiciones de asertividad.

Flores, D., (2002:21,26), comenta que desde la perspectiva psicológica los estudiosos del tema han definido la asertividad de diversas maneras: Por Ejemplo:

A Wolpe (1969) se le conoce como el responsable del desarrollo del concepto de asertividad, quién definió asertividad como “una expresión adecuada, dirigida hacia otra persona y que excluye la respuesta de ansiedad”.

Para Lazarus (1973) la asertividad es:

- La habilidad para decir “no”.
- La habilidad para pedir favores y hacer demandas.
- La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- La habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Cotler y Guerra (1976) opinan que la asertividad involucra el conocimiento y expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos de un individuo. Como tal, no sólo involucra estar en mejor contacto con uno mismo, sino también el cómo se interactúa con otras personas.

Por su parte, Alberti y Emmons (1978) menciona que la asertividad es la conducta que permite:

- Actuar de acuerdo con nuestros intereses.

- Defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables
- Expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad
- Ejercer nuestros derechos individuales sin trasgredir los de otros.

Más adelante afirma Flores D., (2002) citando a Aguilar Kubli (1987) que la asertividad significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y además tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria, hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario.

Quizás la definición más citada, de acuerdo con Flores D., (2002), es la de Jakubowski y Lange (1978). Para ellos la asertividad es la capacidad de hacer valer los derechos, expresando lo que uno cree, siente y quiere en forma directa, honesta y de manera apropiada, respetando los derechos de la otra persona. La asertividad involucra la declaración de los derechos personales, expresando pensamientos y creencias, que a su vez no violan los derechos de la otra persona.

Como puede observarse las definiciones de asertividad se han centrado en torno a la expresión emocional, de la autoexpresión, el autodescubrimiento y la capacidad de establecer valoración de sí mismo, basándose principalmente en tres elementos generales:

- El individuo tiene derecho a expresarse.
- Es necesario el respeto hacia el otro individuo.

- Es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambos miembros de la interacción, o al menos que estén encaminadas hacia esta dirección.

Para Lindenfield Gael, (2004:104,105) la asertividad es contar con una sólida capacidad de autoafirmación que no sólo ayuda a ser más positivo y directo al solicitar la satisfacción de las necesidades, sino que también desempeña una función muy valiosa de protección de la propia valía y de la confianza en sí mismo.

Cuando nos comportamos asertivamente, nos sentimos tranquilos y damos apariencia de tranquilidad, calma y sosiego. Incluso si no conseguimos lo que deseamos, salimos de las situaciones con nuestra autoestima intacta, sabiendo que nos hemos comportado honrosa y dignamente. Si quedamos decepcionados con el resultado, no nos castigamos a nosotros mismos por quejarnos o ser tiranos, sino que nos admiramos por tener el valor de intentarlo y la dignidad de mantener el dominio de nosotros mismos.

Además, las personas que contemplen nuestro comportamiento asertivo quedarán impresionadas y es mucho más probable que nos traten con respeto y consideración.

Este autor afirma que la asertividad sigue confundándose en nuestra sociedad con la agresividad pero, en mi opinión, estos estilos difieren en dos aspectos fundamentales.

La agresividad suele ser utilizada por aquellas personas decididas.

- 1) A obtener lo que desean y
- 2) A obtener a costa de los demás.

En cambio, la asertividad va dirigida a:

- 1) Aspirar y pedir lo que se desea (sabiendo que es posible que no se tenga

éxito).

- 2) Utilizando siempre un comportamiento respetuoso con los derechos de los demás.

El lenguaje positivo aumenta el autoconocimiento, autoestima y la confianza. Construir frases de forma positiva ayuda a mantener la conversación en un nivel adulto y minimiza el riesgo de dejar que una discusión suba de tono. El pensamiento positivo requiere un lenguaje positivo.

Handduo, (2001:71) opina que ser asertivo es afirmarse, significa comunicarse con mayor soltura, adquirir un dominio más completo de las relaciones sociales, limitar la carga de las presiones externas, ganar una nueva libertad en los intercambios, sentirse responsable, experimentar una satisfacción personal, encontrar o recuperar la confianza en uno mismo. Hay que aprender a que surja espontáneamente, como si fuera una segunda naturaleza.

Maestros asertivos.

Para Schmill, (2008:141,145) La “Asertividad, proviene de aserto (assertum) que significa afirmar: “Afirmación de la certeza de una cosa”. “Se refiere al anunciado que expresa la afirmación o certeza de algo”. Por eso se escribe con s. ¿Qué significa asertividad en el contexto educativo? Significa asumir una actitud y una conducta segura, afirmativa tanto para quien la ejerce como sobre quién recae.

La asertividad o la falta de ella determina su estilo disciplinario y los alumnos lo detectarán y responderán de acuerdo al mismo. Un profesor agresivo no cede en su postura nada agradable y además ofende, ataca.

Un profesor pasivo cede en todo pues no tiene una postura que defender, un profesor asertivo es firme respecto a las prioridades y objetivos educativos pero puede flexibilizar su postura si los argumentos o posturas de sus alumnos son sensatos, alineadas a las prioridades y objetivos mencionados.

Alguien asertivo no requiere aplastar a los demás para sentirse seguro, su seguridad no depende de la inseguridad de quienes le rodean, al contrario, su propia seguridad inspira a quienes se relacionan con él, respeto y una actitud segura, pues no se sienten amenazados por él. Podrán sentirse cuestionados o retados en cuanto a sus posibilidades, pero nunca humillados.

Cuando un maestro o maestra corrige la conducta o el desempeño, sin ofender jamás la dignidad o la integridad personal de los alumnos, logra respeto y admiración.

Maestro, agresivo o pasivo y asertivo.

Un maestro o maestra agresiva no puede establecer buenas relaciones ni con sus compañeros de trabajo ni con sus alumnos pues son incapaces de considerar los puntos de vista o las necesidades de las demás personas.

El otro extremo de las personas sumisas tiende a aceptar situaciones o conductas que no son adecuadas, son incapaces de decir no a dichas situaciones o conductas, y acaban realizando lo que no les corresponde y haciendo de mala gana lo que les incomoda hacer.

Un profesor o profesora asertiva, es capaz de expresar su punto de vista con claridad y establecer una buena relación de trabajo con colegas y alumnos.

Asertividad docente, una habilidad social.

Schmill, (2008:145) afirma que la asertividad es una habilidad social que hay que aprender y esforzarse por lograr y conservar a lo largo de las diferentes circunstancias que

no siempre son favorables o agradables en el aula y fuera de ella. Mucho tienen que ver el lenguaje que se utiliza para comunicar el sentir, postura e ideas sin que se tenga que ofender o incomodar a nadie.

Efectivamente los maestros juegan un papel muy importante en la forma de comunicarse con sus alumnos, en la adecuada manera del pedir está el dar, y en la aplicación de reglas disciplinarias para la convivencia positiva dentro del grupo.

CAPITULO IV

PROPUESTA PEDAGÓGICA ORGANIZADA COMO TALLER

Como se menciona en los objetivos particulares que se expusieron al inicio de este trabajo, después de investigar teórica y conceptualmente los criterios educativos para enseñar a los alumnos los principios y dimensiones organizadoras del proyecto de vida, la importancia de la elección de amistades y los modelos personales que apoyen constructivamente el desarrollo personal, así como después de investigar los aspectos fundantes del comportamiento autónomo y resiliente, se proponía arribar a una propuesta educativa que fuera el medio con el que se forme en los alumnos los conocimientos, competencias y habilidades ya mencionados.

Cabe aclarar que la experiencia de las docentes con los alumnos, respecto a la orientación de su comportamiento en la escuela y en el aula, no había logrado buenos frutos, por la agresividad que presentaban una parte de los alumnos de la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, donde la indisciplina y la falta de motivación predominaba. Por estos antecedentes fue necesario asistir al Centro de Prevención Contra el Delito (REINTEGRA) para recibir la orientación de profesionistas que se dedican a la socialización de jóvenes con problemas de agresividad y tendencia a transgredir las reglas de convivencia, donde el objetivo principal de REINTEGRA es la prevención de la violencia, delito y deserción escolar.

En lo personal, la experiencia de apoyo que recibí de REINTEGRA, me permitió comprender que para poder trabajar con el alumnado es necesario que las sesiones sean

motivantes, y un recurso muy importante para esto son los talleres como estrategia de enseñanza.

Respecto a los talleres Trueba, (1999:15,32) afirma que cada vez son más numerosas las experiencias en el campo educativo que tienen como marco de referencia el término “taller”. Podríamos definir taller cómo “acelerador natural de maduración”, que estimula las zonas de desarrollo potencial y son de gran interés por la reflexión que se proponen para mejorar el dinamismo en la labor pedagógica cotidiana.

El término “taller” tiene, pues, varias aplicaciones que podemos clasificar::

1. El concepto clásico de taller toma como recurso el aula.
2. Cuando son talleres a tiempo total o talleres integrales, las “clases” pasan a organizarse por medio de éstos, tanto en el espacio, como según las materias o actividades que se vayan realizar.

Ventajas de orden psicopedagógico

1. Se basa en la convivencia y en el respeto a los demás.
2. Permite la socialización y aprendizaje compartido.
3. Creándose así un proyecto de trabajo colectivo en el que todos participan y del que todos se enriquecen por medio de la interacción.
4. Favorece y fomenta la autonomía del alumno, con respecto al adulto.
5. Fomentan de manera natural hábitos de orden.
6. Desarrollan de modo natural el conocimiento espacial y temporal.
7. Facilitan el “aprender jugando”.
8. Estimulan la investigación.
9. Desarrolla la creatividad y la imaginación.

PROPUESTA DE TALLER

| SESION | TEMA | ACTIVIDAD | TIEMPO |
|--------|---|---|----------------------------------|
| 1 | Inicio de taller y presentación Proyecto de vida | Encuadre “proyecto de vida” “ | 50 minutos |
| 2 | Toma de decisiones | “Viajando con todo lo necesario” | 30 minutos |
| 3 | Organización del tiempo | “hábitos recurrentes” | 30 minutos |
| 4 | Resiliencia | “El abrigo misterioso” | 30 minutos |
| 5 | Elección de amistades Película | “Mi empatía” | 30 minutos 1.40 minutos |
| 6 | Modelos a seguir | “lluvia de ideas” | 30 Minutos |
| 7 | Confianza | “paseo a ciegas” | 30 minutos |
| 8 | Autoestima | “Declaración de autoestima” “Yo soy única o único” | 40 minutos |
| 9 | Manejo de emociones | “Mis emociones y sentimientos” | 30 minutos |
| 10 | Asertividad Cierre del taller | “Encuentros de asertividad” | 40 minutos |

| | |
|--|--|
| REQUERIMIENTOS DEL LUGAR DE IMPARTICION | <i>Amplio, ventilado con buena iluminación.</i> |
| MOBILIARIO | Sillas y mesas. |
| EQUIPO | Computadora, cañón, pantalla y bocinas. |
| MATERIAL DIDÁCTICOS | Diapositivas, copias fotostáticas, hojas blancas, hojas de rota folió, plumones para pizarrón blanco, borrador, artículos de revistas y periódicos, colores, lápiz, paliacate o venda. |

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|----------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | Tema: “Proyecto de vida” | |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | No. De Sesión: 1 | |
| Tema y/o | Objetivo de la sesión: Que los alumnos reconozcan la importancia de planificar el futuro considerando sus posibilidades y expectativas, con metas a corto mediano y largo plazo. | | | | |
| Subtema | Actividades | Trabajo de equipo Dinámica | Tiempo | Materiales | Observaciones |
| Proyecto de vida | <p>1.1 El alumno elaborará una carta en la cual describirá como le gustaría verse al concluir la secundaria, tomando en cuenta sus recursos, (aptitudes, conocimientos, habilidades, intereses etc.)</p> <p>1.2 Escribirá sobre sus expectativas personales, familiares, laborales, sociales, económicas. Etc.</p> <p>1.3 Tomará en cuenta sus recursos personales y fijara metas a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Estrategias Educativa ¿De que manera les sirve pensar en metas y reconocer sus fortalezas para realizarlas? ¿Qué están dispuestos hacer para lograr sus metas considerando los objetivos y cualidades personales que describieron en la carta?</p> <p>La orientadora expondrá el tema “Proyecto de vida”</p> | “Expectativas” (carta) | 50 minutos | Hojas, blancas, lapicero, sobre. | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| SEP, (1996:107,108). | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|--------------------------|----------------------------|---------------|----------|--------|--------|---------|----------|----------|------|---------------|----------------------------------|------------|---|--|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | Tema: "Toma de decisiones" | | | | | | | | | | | | | |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | No. De Sesión: 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión: Reflexionar sobre la importancia que tiene tomar una decisión, haciendo frente a sus consecuencias. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de equipo | Tiempo Aproximado Tiempo | Materiales | Observaciones | | | | | | | | | | | | |
| Toma de decisiones | <p>Explicar a los alumnos lo siguiente:</p> <p>1 1. Imaginen que ustedes van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les puedan presentar.</p> <p>1.2. Sólo podrán elegir 12 elementos de los que se encuentran en la lista de rotafolio.</p> <table border="1" data-bbox="529 1263 1121 1481"> <tr> <td>Amor</td> <td>Cobijas</td> <td>Salvavidas</td> </tr> <tr> <td>Tijeras</td> <td>chatarra</td> <td>Libros</td> </tr> <tr> <td>Reglas</td> <td>Toallas</td> <td>Condomes</td> </tr> <tr> <td>sociales</td> <td>Agua</td> <td>Traje de baño</td> </tr> </table> | Amor | Cobijas | Salvavidas | Tijeras | chatarra | Libros | Reglas | Toallas | Condomes | sociales | Agua | Traje de baño | "Viajando con todo lo necesario" | 30 minutos | Pizarrón, marcadores, hojas para rotafolio. Hojas de papel y lápices. | |
| Amor | Cobijas | Salvavidas | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tijeras | chatarra | Libros | | | | | | | | | | | | | | | |
| Reglas | Toallas | Condomes | | | | | | | | | | | | | | | |
| sociales | Agua | Traje de baño | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Celular Cigarros Ropa cómoda Bebidas alcohólicas Tolerancia</p> | <p>potable Linterna Medicinas Bolsas de basura Comida rápida</p> | <p>Bronceador Comunicación Confianza Comida sana Respeto</p> | | | | |
| <p>Estrategia Educativa Se propicia el intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones cómo: ¿Cuáles fueron las cosas que eligieron? ¿Por qué las eligieron? ¿Qué es necesario para ti? Si los demás compañeros no eligieron lo mismo significa que están equivocados. Después de escuchar otras opiniones ¿Cambiarías algo de lo que ibas a llevar? ¿Por qué? La orientadora expondrá el tema “ Toma de decisiones” SSP, (2010:14).</p> | | | | | | | |

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|--|---|-------------------|-------------------------------------|--|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema: “Organización del tiempo libre” |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión: 3 |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos organicen su tiempo | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo en Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Organización del tiempo | <p>1.1. Introducir el tema presentando el objetivo.</p> <p>1.2. Solicitar al alumno un listado de sus actividades a lo largo del día.</p> <p>1.3. Jerarquizar actividades por orden de importancia y las acomodarán en un horario de manera equilibrada (considerando, tiempo para estudio, para el deporte, para dormir, recrearse, etc.).</p> <p>1.4. En esta sesión el alumno presentara sus actividades de un día.</p> <p style="text-align: center;">Estrategia Educativa</p> <p>¿Cuál es la importancia de organizar nuestras actividades y nuestro</p> | <p>·</p> <p style="text-align: center;">“Hábitos Recurrentes”</p> <p style="text-align: center;">“Agenda”</p> | 30 minutos | Hojas, blancas, formato de horario. | Se les pedirá agendar un día, de manera permanente hasta que se forme el hábito de planeación y organización en su vida cotidiana. |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>tiempo?</p> <p>¿Habían hecho un horario de actividades antes? , ¿Y lo han cumplido?</p> <p>¿Tienen otra propuesta al respecto?</p> <p>La orientadora expondrá el tema de “Organización del tiempo”</p> <p>SSP, (2010:94,95).</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|--|---|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema: “Resiliencia” |
| Promotor: Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión: 4 |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos reconozcan y distingan entre los factores de protección y factores de riesgo | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Adaptación al medio donde viven | 1.1 Indicar al grupo, el día de hoy vamos a jugar “al abrigo misterioso”: Cómo ven no hace mucho frio pero yo traigo mí abrigo puesto, dentro hay tarjetas con frases, algunas están en las mangas, otras están en las bolsas y en el resto | “El abrigo Misterioso” | 30 minutos | Tarjetas, abrigo. | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>del abrigo.</p> <p>1.2 Invitar a todos los participantes a pasar al frente y sacar una tarjeta del abrigo, en voz alta leerá la frase y analizarán con la guía de la orientadora que factor es de riesgo o de protección y explicará brevemente que haría en la situación de riesgo.</p> <p>En las tarjetas estarán las frases de Factores de protección:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Valores familiares que favorezcan la salud integral de los adolescentes. b) Autoestima sana c) Integración y apoyo familiar d) Sana comunicación familiar e) Apoyo a los profesores f) Influencia positiva del círculo de amistades g) Práctica deportiva h) Uso saludable del tiempo libre i) Información sobre el consumo y abuso de drogas. <p>Factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Carencia de límites y reglas o disciplina b) Falta de supervisión, atención y escucha de los padres hacia los adolescentes. c) Comunicación familiar | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>deficiente</p> <p>d) Confusión de valores</p> <p>e) Violencia familiar</p> <p>f) Falta de empatía con los demás</p> <p>g) Bajo desempeño escolar</p> <p>h) Ausentismo escolar</p> <p>i) Deserción escolar</p> <p>j) Falta de proyecto de vida</p> <p>k) Dificultad para trazar y lograr metas</p> <p>l) Incapacidad para demostrar afecto</p> <p>m) Aislamiento, depresión, desesperanza.</p> <p>n) Malas compañías, amigos que presionan para romper las reglas</p> <p>o) Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.</p> <p>Estrategia Educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diferentes factores de riesgo, sociales, personales y su relación con las conductas problemáticas. • Comentar algún tipo de experiencia relacionado con las tarjetas. | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>La orientadora expondrá el tema de “resiliencia” para afrontar situaciones problemáticas adversas.</p> <p>SSP, (2010:13)</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|------------|-------------------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema: “Elección de amistades” |
| Promotor: Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión: 5 |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos desarrollen actitudes y criterios para la elección de amistades. | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Ponerse en los zapatos del otro. | 1.1. La orientadora solicita que, los alumnos y alumnas utilizando la lluvias de ideas, compartan lo que cada integrante del grupo entiende por empatía y traten de expresar con claridad el significado de esta competencia, es importante | “Mi empatía” | 30 minutos | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>que fluyan las ideas y se aclararen las dudas en caso de existir confusiones. Al concluir, el orientador dejara claro el concepto de empatía.</p> <p>Estrategia educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es necesario entender a la otra persona, se inicia: adoptar una postura física dirigida hacia quienes nos están hablando y mirar a los ojos de forma cálida. • Escuchar atentamente lo que me dice y entender la manera de cómo lo dice. • Imaginar y comprender cómo se siente con lo que le sucede, entender lo que le pasa y cómo se siente a partir de su propia historia, sus recursos, carencias y su contexto. • Es decir, entender lo que le | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>pasa y cómo se siente significa ser capaz de escuchar lo que le pasa o siente, sin evaluar, calificar o criticar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprender cómo se siente una persona es importante, sin embargo, es necesario que sepa que estoy entendiendo lo que me dice, lo cual le comunicaré con breves frases que contenga fragmentos de lo que está mencionando, sin hacer interpretaciones, agregar información ni inventarla y sin dar consejos. Expresar mi empatía es volverme un espejo de la otra persona.• Cuando soy empática o empático estoy dispuesto o dispuesta a estar de manera integral y la otra persona se da cuenta de que se le | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>manifiesta interés por ella, es escuchada e incluso comprendida.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se informará al grupo que para elegir a un amigo debe haber empatía y respeto sobre todo lo que se comenta, ser un guía positivo.• La orientadora expondrá el tema “ Elección de amistades” <p>UNICEF, (2003: 83,84)</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|---|---------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | Tema: “Elección de amistades” | |
| Promotor: Orientación Educativa | | | | Película: | |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos desarrollen actitudes y criterios para la elección de amistades. | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Película | <p>“Un amor para recordar”</p> <p>Estrategia educativa</p> <p>Importancia de la elección de una Amistad:</p> <p>¿Cómo identificarías a un amigo positivo?</p> <p>¿Cuáles son los amigos negativos?</p> <p>¿Qué amigos tú eliges?</p> <p>¿Qué opinas de la película?</p> <p>¿Fue la adecuada para el tema?</p> | | 140 minutos | Sala audiovisual T.V., D.V.D. C.D | |

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|---|---------------------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema: “Modelos a Seguir” |
| Promotor: Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión: 6 |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos reconozcan qué cualidades positivas debe seguir de un modelo de vida en (artista, padres, tíos, amigos, vecino etc.) | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Ideales a seguir | <p>1.1 La orientadora desarrolla la técnica de la siguiente manera:</p> <p>a) Se debe definir qué es un modelo a seguir y cuáles son las cualidades positivas que debemos imitar.</p> <p>b) Identificar cualidades positivas de familiares, amigos, personajes de cuentos de historietas de periódicos, artistas, profesionales, etc.</p> <p>c) De revistas y periódicos sacar personajes e</p> | “lluvia de ideas” | 30 minutos | Papel tamaño pliego o cartulina, revistas, periódico tijeras, prith y marcadores, | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>identificar sus cualidades.</p> <p>Estrategia Educativa</p> <p>Finalmente se hace un recuento de las respuestas similares sobre las cualidades positivas que rescatan de profesionales, personas cercanas, o de artistas, personajes televisivos o de cine que les guste su personalidad, forma de vestir, belleza interior y exterior, como superaron sus problemas y qué profesión tienen.</p> <p>Esto nos permitirá obtener datos sobre los modelos a seguir e imitar las cualidades, disciplina que siguió para lograr lo que son y como esto ayudará a lograr sus objetivos en la vida en base a esfuerzo y dedicación.</p> <p>Recomendaciones: Es recomendable que ellos mismos identifiquen a su modelo a seguir, que se identifique con él, por su</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>tipo de vida, por su personalidad o por sus logros.</p> <p>A través de los recortes del modelo a seguir, se puede reforzar las cualidades.</p> <p>Y es más fácil tenerlos presente.</p> <p>La orientadora expondrá el tema de “modelos a seguir”.</p> <p>Manual de técnicas participativas (pág. 15).</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema:” Confianza” |
| Promotor: Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión: 7 |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos se sensibilicen de la importancia de sentirse bien consigo mismo y generar confianza. | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de Equipo | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| Confianza | <p>La orientadora explicará a los y las participantes que realizarán un ejercicio; para ello es necesario que se agrupen por parejas.</p> <p>Una vez que estén conformadas las parejas les entregarán un paliacate y se les informará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un miembro de cada pareja acepta vendarse los ojos con el paliacate y la otra será su guía. • Darán un paseo fuera del salón durante 5 | “Paseo a ciegas” | 30 minutos | Paliacates o vendas (una por pareja) | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>minutos.</p> <p><i>“El paseo no es una carrera de obstáculos para la persona vendada, sino una ocasión para aprender de esta experiencia. La idea básica es proporcionarle confianza a la persona que guiaremos. Es importante que logre confiar en que no la tirarán y ustedes serán lo suficientemente confiables para brindarles una situación segura y cómoda. Procuren transmitir calidez, cuidado y apoyo mientras guían”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante el recorrido no podrá hablar. Las y los guías conducirán a las personas vendadas tomadas de la mano. No se permite guiar con indicaciones verbales. Por ejemplo | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>“a la izquierda”.</p> <p>Pueden comunicar la dirección mediante la presión de las manos, (izquierda, derecha).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede poner a la persona vendada en contacto con una amplia variedad de objetos para brindarle una rica experiencia sensorial. <p>No deben obligar a la persona vendada a hacer nada que no quiera hacer, aún estando seguro de que eso es inofensivo.</p> <p>Cuando las parejas vayan regresando al salón, les solicitarán que ocupen su lugar y guarden silencio, en tanto las y los demás</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>regresan.</p> <p>Cuando todo el grupo este reunido se les pedirá que cambien del rol, es decir, las personas vendadas ahora serán guías y las que fueron guías ahora serán vendadas. También saldrán a dar un paseo durante 5 minutos considerando las mismas indicaciones que se dieron para el primer recorrido.</p> <p>Se monitorea de manera constante a todos los integrantes para saber si tienen alguna duda, en caso de confusión se harán las aclaraciones necesarias.</p> <p>Mientras las personas hacen el recorrido, la orientadora observará cómo va transcurriendo la experiencia y valorará si</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>es útil mencionar algo que le llame la atención durante la reflexión sobre la confianza.</p> <p>Estrategia educativa</p> <p>Cuándo las parejas regresen al salón, la orientadora les pedirá que comenten con sus compañeras o compañeros como se sintieron tanto cuándo fueron guías como cuándo hicieron el recorrido con los ojos vendados y cuál fue el trato que recibieron de su guía.</p> <p>Y se les dirá que tienen cuatro minutos para que cada miembro de la pareja comente su experiencia cuándo haya transcurrido el tiempo destinado, le pedirá a todo el grupo que se sienten en círculo para comentar de manera</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>colectiva la experiencia.</p> <p>Lo importante es que los alumnos y alumnas se den cuenta de la importancia de la riqueza personal que significa sentir confianza y valorarla y construir las relaciones interpersonales nutridas de confianza.</p> <p>Preguntar a los alumnos y alumnas si han tenido una situación donde hayan tenido desconfianza o confianza que comenten cuáles fueron.</p> <p>De las personas con quienes conviven, analizar en quiénes sí confían.</p> <p>¿Cuáles son sus miedos?, ¿confían en sí mismos?</p> <p>La orientadora expondrá el tema de “Confianza”</p> <p>UNICEF, (2003:134,137).</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--------------------------|--|----------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | Tema: "AUTOESTIMA" | |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | No. De Sesión: 8 | |
| Tema y/o | Objetivo de la sesión: Que los alumnos reafirmen los aspectos que conforman la autoestima. | | | | |
| Subtema | Actividades | Trabajo de equipo Dinámica | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| autoestima | <p>1.1 Los participantes deben estar separados alrededor del salón de modo que tengan un poco de privacidad mientras reflexionan sobre sí mismos.</p> <p>1.2 Señalar la importancia de reforzar los aspectos que conforman la</p> | "Declaración de la autoestima" | 30 minutos | Copia de la "Declaración de la autoestima" | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>autoestima (características: físicas, intelectuales, sentimientos, emociones, valores, etc.)</p> <p>1.3 Propiciara la lectura de la “declaración de autoestima” De (Virginia Satir).</p> <p>Yo soy yo. En todo el mundo, no hay otro que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por tanto, todo lo que provenga de mi es auténticamente mío,</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>porque yo así lo he decidido.</p> <p>Soy dueño de todo lo que hay en mí: mi cuerpo; incluyendo todo lo que hace mi mente, incluyendo todo mis pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor desencanto, emoción; mi boca, y todas las palabras que salgan de ella: amables, dulces o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros o a mí</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>mismo.</p> <p>Soy dueño de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.</p> <p>Soy dueño de todos mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores.</p> <p>Como soy dueño de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.</p> <p>Reconozco que hay aspectos que desconozco pero soy amoroso conmigo, puedo buscar con valor</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>y esperanza la soluciones a interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.</p> <p>Como quisiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento.</p> <p>Cuando más tarde analice cómo parecía o sonaba, lo que dije o hice, y cómo pensé y sentí, algunas partes podrían parecer inadecuadas. Puedo desechar aquello que</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>no sea adecuado, y conservar lo que sí sea, e inventar algo nuevo para lo que haya descartado.</p> <p>Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, decir y hacer.</p> <p>Tengo los medios para sobrevivir, para estar unido a los demás, para ser productivo y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.</p> <p>Me pertenezco y por tanto, puedo construirme.</p> <p>Yo soy yo, estoy bien.</p> <p>Estrategia educativa</p> <p>La orientadora expondrá el tema “autoestima”</p> <p>¿Qué ventajas aporta el tener</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>una autoestima alta?</p> <p>Es importante concluir felicitándolos por trabajar en la sesión y descubrirse a sí mismos, concientizándolos de aceptarse tal cual son y trabajar cada día con aceptación y respeto hacia su persona, solicitar a los alumnos que enlisten sus virtudes y sus defectos.</p> <p>SEP, (1996:19,20).</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | Tema: “Yo soy única o único” | | |
| Promotor : Orientación Educativa | | | No. De Sesión: | | |
| Objetivo de la | Sesión: Que los alumnos tengan un mayor conocimiento personal, mediante el reconocimiento y expresión de características personales y al mismo tiempo puedan considerarse cómo seres únicos e irrepetibles. | | | | |
| | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Dinámica de Grupo | Tiempo Aproximado | Material | Observaciones |
| Fortalezas y cualidades | <p>1.1 La Orientadora les entregara a las y los alumnos una hoja blanca y varios plumones a cada participante para que elabore el dibujo de sí mismo e incorporen todos los elementos que quieran.</p> <p>1.2 Se le solicitará que anoten características propias; se les dan algunos ejemplos como “Yo soy una chica inteligente”, “yo soy un chico listo”, “yo soy una</p> | “Lluvia de ideas” | 40 minutos | Hojas, blancas, plumones. | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>chica juguetona”, “yo soy un chico penoso”.</p> <p>1.3 Cuando ya hayan terminado la orientadora, los invitará a formar equipos de cuatro integrantes para que compartan con sus compañeras y compañeros.</p> <p>¿Cuáles son sus características y si les gusta ser así?</p> <p>Estrategia Educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las chicas y chicos pueden dibujarse, tratando de pintar su color de piel, de ojos, de la ropa que lleven puesta, de su estatura etcétera. ⊞ Pide a las chicas y chicos que se reúnan con la persona del salón que se parezca más a ellas y ellos y comenten en qué se parecen. ⊞ Comentar con ellas y ellos que les gusta de su forma de | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>ser, y qué les disgusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Ayudarles a identificar qué les gusta de su cuerpo y qué no les gusta. ⊗ Preguntarles: ¿Qué cosas saben hacer muy bien y cuáles le salen mal? ⊗ Reflexionen. Cuando una persona adulta les dice que son flojos o flojas y tontos o tontas, ¿Creen, sin cuestionarlo, que esto es verdad? <p>Para concluir y reforzar el tema se les explicará la importancia del conocimiento de sí mismo y lo importante que es reconocer sus características personales como seres únicos e irrepetibles.</p> <p>Preguntarme: ¿qué quiero?, ¿dónde voy?, ¿quién soy en</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | este instante? La orientadora expondrá el tema de “autoestima” UNICEF,(2003:167,168) | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|-------------------|------------------------------------|---------------|--|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | Tema: “Manejo de emociones” | | |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | No. De Sesión: 9 | | |
| Objetivo de la sesión: Que los alumnos identifiquen la forma en que expresan sus sentimientos y emociones y reconozcan la importancia de manejarlas, de tal manera que resulten apropiadas para la persona y la convivencia social. | | | | | | |
| Tema y/o Subtema | Actividades | Trabajo de equipo Dinámica | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones | |
| sentimiento y emoción | 1.1 Se les indicará a las y los participantes que para iniciar la actividad del día se organicen de manera libre en parejas y que elijan de preferencia a aquellos compañeros o compañeras con las que | “ mis emociones y sentimientos” | 30 minutos | Hojas, plumones, colores, lápices. | . | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>se han relacionado menos.</p> <p>1.2 Se debe procurar que ninguna persona se aislé o se quede sin equipo</p> <p>1.3 Cuando los equipos estén organizados, les pedirá que elijan un espacio en el salón donde puedan trabajar cómodamente. Antes de iniciar la actividad se les explicará qué:</p> <p>1.4 En el centro del salón se encuentran varios materiales que utilizarán para elaborar un dibujo acerca de diferentes sentimientos y emociones, tales como la tristeza, la alegría, el miedo, el enojo, la paz, entre otros. Es</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>importante que no se usen letras, solo dibujos.</p> <p>Estrategia educativa</p> <p>Cuándo cada equipo haya concluido, nombrará a una persona para que exponga ante el grupo su experiencia, la forma en que se organizaron, para expresar los diversos sentimientos, lo que quisieron plasmar en sus dibujos y elijan un título para su dibujo.</p> <p>Una vez que todos los equipos hayan relatado su experiencia, la orientadora les pedirá que se sienten en círculo para iniciar la reflexión.</p> <p>Les preguntara:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién desea compartir, cómo se sintieron al realizar esta actividad? | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo expresaron sus sentimientos? • ¿Qué sentimiento eligieron? • ¿Qué le hace enojar? • ¿Qué le hace entristecerse? • ¿Qué la hace sentirse bien? • ¿De qué manera expresan su enojo? • ¿Creen que expresar el enojo es adecuado? • ¿Cuál es la diferencia entre manejo de emociones y control de las mismas? • La orientadora expondrá el tema de "Manejo de | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|
| | emociones”. | | | | |
| | UNICEF. (2003:125:,127) | | | | |

CARTA DESCRIPTIVA

| PROPUESTA DE TALLER | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Destinatarios: ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIA | | | | | Tema: “Asertividad” |
| Promotor : Orientación Educativa | | | | | No. De Sesión:10 |
| Tema y/o | Objetivo de la sesión: Que los alumnos reconozcan la importancia de comunicarse de manera asertiva y practiquen con está forma expresar sus pensamientos y sentimientos en el grupo y en el ámbito escolar. | | | | |
| Subtema | Actividades | Trabajo de equipo Dinámica | Tiempo Aproximado | Materiales | Observaciones |
| comunicación | 1.1 La orientadora explicará al grupo qué es la comunicación asertiva después solicitará a las y los participantes qué dejen sus cosas para que puedan moverse libremente, se pongan de pie y guarden silencio. Les pedirá que | “Encuentros de asertividad” | 40 minutos | Hojas, blancas, lapicero, sobre. | . |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>caminen por todo el salón y que mientras avanzan en la dirección que deseen, vayan observando a sus compañeros y compañeras y traten de identificar a aquellas personas en las que reconocen cualidades que les gustan; pueden ser físicas, de su personalidad o de la forma en cómo se han relacionado durante las sesiones anteriores.</p> <p>1.2 Les explicará qué pueden seleccionar a varias personas, aclarando qué es importante que identifiquen de forma específica lo que les agrada, admiran o han</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>aprendido de cada una de ellas.</p> <p>Estrategia de Aprendizaje</p> <p>Cuándo haya transcurrido de tres a cinco minutos les dirá que se detengan y escuchen con atención las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“En el momento que indique, se acercaran a la primera persona que hayan seleccionado y mirándola a los ojos, le dirán de forma asertiva qué es lo que les gusta, aprecian o aprenden de ella, la persona elegida escuchará con atención y posteriormente le dirá que es lo que escuchó. Por ejemplo: Alma elige a Isabel y le dice:</i></p> <p><i>_Isabel, lo que a mí me</i></p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p><i>gusta de ti es que eres cálida y amable cuando te relacionas conmigo.</i></p> <p><i>Isabel contesta:</i></p> <p><i>_Alma, escucho qué te gusta qué soy amable y cálida ¿cuándo me relaciono contigo?</i></p> <p>La orientadora le indicara al grupo que puede empezar y que una vez que hayan dicho, a la primera persona lo que opinan, podrán buscar a una segunda, tercera, cuarta y quinta persona si fuera necesario. Una vez que las y los participantes hayan concluido, se les indicará que guarden silencio y vuelvan a caminar por el salón y vayan observando a cada compañera o compañero.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>Les solicitará que mientras observan a las y los demás, identifiquen con que persona o personas han tenido alguna diferencia, molestia o enojo, les dirá que no necesariamente tienen que ser un gran conflicto, puede ser algo sencillo y sin gran trascendencia. Les pedirá que se den cuenta con qué persona o personas del grupo se han sentido así, que identifique con precisión lo que les ha molestado, finalmente les pedirá que se detengan y escuchen las siguientes indicaciones:</p> <p><i>“Te pido que cuando termine de dar las instrucciones, te</i></p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p><i>acerques a la primera persona que hayas seleccionado y le expreses de manera asertiva tu molestia, enojo o la incomodidad que has tenido y enseguida completes las siguientes frases: lo que puedo hacer ante eso es... La persona seleccionada dirá como se siente con lo que escucha y completará la misma frase. Por ejemplo: Mónica elige a Carolina y dice:</i></p> <p><i>_Carolina, yo me siento molesta contigo porque llegas tarde a las sesiones del curso, lo que yo puedo hacer ante eso es decirte que me gustaría que llegaras temprano porque para mí</i></p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p><i>es importante que participes en todas las actividades. Carolina escucha y contesta:</i></p> <p><i>_Mónica, yo me siento incomoda y apenada de llegar tarde y me agrada que te importe mi participación, lo que yo puedo hacer ante eso es tratar de llegar a tiempo y decirte que siento mucho no estar puntualmente tal y como acordamos al inicio del curso.</i></p> <p><i>La orientadora les informará que cuándo hayan terminado busquen a una segunda, tercer, cuarta o quinta persona si lo consideran necesario. Al terminar les pedirá que regresen a su lugar.</i></p> <p><i>Para reflexionar:</i></p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>La orientadora les preguntará ¿Cómo lograron expresar lo que les agrada o lo que les molesta así mismos?, ¿pudieron decir realmente lo que querían?, ¿qué sintieron cuándo alguien les expresó lo que les gusta o molesta de ellas o ellos?, ¿paraqué creen que les sirve comunicarse de manera asertiva?</p> <p>Creen que pueden hacerlo con sus compañeros y compañeras del grupo</p> <p>Recordar que es importante mantener una comunicación asertiva entre los docentes y alumnos.</p> <p>Lo que podemos hacer es observar la manera de</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>comunicarse dentro de la escuela, con autoridades, padres de familia y alumnos.</p> <p>Practicar la comunicación asertiva con los alumnos (as).</p> <p>La comunicación asertiva no solo es verbal, también utilizamos el cuerpo para expresar nuestras angustias, alegrías, malestar o desagrado. La comunicación asertiva es la habilidad de decir, sentir, pensar y actuar de manera clara, directa y sin utilizar violencia. Para comunicarnos asertivamente es necesario hablar a adecuadamente.</p> <p>Ser asertiva o asertivo implica saber decir “no” o “si” de acuerdo con lo que realmente deseamos.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>Esta competencia también se relaciona con nuestra capacidad para pedir ayuda cuándo la necesitamos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Expresamos con claridad nuestros sentimientos, deseos, ideas y puntos de vista en la familia, en la escuela y en la sociedad.• Escuchamos y respetamos a las personas cuándo nos hablan y ponemos atención a lo que nos dicen.• Defendemos nuestros puntos de vista, utilizando argumentos claros.• Identificamos los distintos puntos de | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>vista que estén presentes en una discusión o debate.</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendemos los puntos de vista de nuestros interlocutores y fundamentamos los acuerdos y desacuerdos que tenemos con ellas o ellos.• Sabemos que nuestros gestos, tono de voz, mirada, modo de actuar y de movernos en el aula influyen en la forma en la que las y los jóvenes reciben la información.• Podemos expresar nuestro enojo o molestia sin necesidad de ser violentas o | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>violentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Somos capaces de expresar nuestros desacuerdos con las autoridades, con cualquier maestro o maestra. <p>La orientadora expondrá el tema de “comunicación asertiva”.</p> <p>UNICEF (2003:97,99)</p> <p>Cierre: se agradece a todos los integrantes del grupo su apoyo en la realización de estas 10 sesiones esperando que el contenido les ayude en su proyecto de vida y sea una guía para el logro de sus objetivos.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

CONCLUSIONES

La indagación exploratoria que se realizó al inicio del este trabajo en el que se entrevistó a nueve alumnos de la Escuela Secundaria para Trabajadores Núm. 7 “José Pablo Moncayo” turno nocturno, con edades de entre 15 y 18 años, permitió precisar los objetivos generales y específicos del estudio, y revisar teóricamente los conceptos para la formación del comportamiento de jóvenes adolescentes en dos líneas: la formación del proyecto de vida y escolar y el fortalecimiento del comportamiento resiliente, también se revisaron propuestas educativas de varios autores.

Tres ejes enmarcan la propuesta pedagógica a la que se arribó: las características particulares de la edad adolescente, la transformación organizativa que sufre la familia en nuestros días y los fundamentos de la Orientación Educativa.

La línea educativa del proyecto de vida y escolar se integró con temas como.: definir metas, la planeación del proyecto de vida, modelos a seguir, elección de amistades, toma de decisiones, organización de actividades escolares, administración del tiempo libre.

La línea educativa para fomentar el comportamiento resiliente quedó integrada por: la comprensión del comportamiento resiliente, así como por el conocimiento de aquellas actitudes y capacidades que lo apoyan, como son: la confianza en sí mismo, autoestima, la función y el manejo de las emociones, la asertividad.

Las dos líneas educativas sustentan la propuesta del taller, que está integrado por 10 sesiones, expuesta en el capítulo cuarto.

Es importante mencionar que en el taller educativo, las dinámicas de grupo son muy importantes para trabajar cada sesión. Esto se identificó como resultado de la asesoría

que se buscó y tuvo en el Centro de Prevención Contra el Delito (REINTEGRA), institución orientada a la socialización de jóvenes con problemas de agresividad y deserción escolar, ya que nos dimos cuenta que es fundamental tener los procedimientos y estrategias adecuadas para tratar con los alumnos los temas que integran el taller.

El reto está en despertar el interés, la motivación y su participación activa, para así poder cumplir con el objetivo de lograr que descubran las cualidades que les ayuden a fortalecer su proyecto de vida, el desarrollo de su autonomía, así como un comportamiento resiliente ante situaciones adversas.

El taller al que se arribó se considera un medio de intervención educativa, que conforme se evalúen sus resultados, se irá alimentando en sus contenidos y formas didácticas.

Referencias bibliográficas.

- Albarrán, A. (1980). *Diccionario Pedagógico*. México:SIGLO NUEVO EDITORES.
- Amador, A. (2003). *Control Emocional y Cerebral Técnicas para una salud mental positiva*. México: Grijalbo.
- Branden, N. (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- (2010). *La autoestima de la mujer*. México: Paidós.
- Bersing, D. (2000). *Autoestima para Mujeres*. México: Alfa Omega.
- Bishop, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. España: Gedisa.
- Casullo, M. (1994). *Proyecto de vida y decisión Vocacional*. México: Paidós.
- Casullo, M., Cayssials. Y otros. (1994). *Proyecto de Vida y decision Vocacional*. Argentina: Paidós.
- Covarrubias, M., Moratilla, O. (2008). *Importancia de las tareas escolares*. México: Trillas.
- Doula, N., Harry, A. (2002). *Problemas de la adolescencia Guia práctica para el profesorado y la familia*. España: NARCEA.
- Diccionario de la Lengua Española.(1986). *Diccionario Enciclopedico*: Grijalbo
- Esteven, Q. (1999). *Recorridos urbanos en el tiempo*. Madrid: CCS.
- Franz, P. (1996). *Psicología de la confianza*. España: Herder.
- Flores, G., Medellín,T. (2005). *ADOLESCENCIA Y APRENDIZAJE. Manual de Apoyo al programa de Orentación Educativa de 4to Año de Bachillerato de la U.N.A.M.* México: U.N.A.M.
- Flores, G. M, Díaz, L.R. (2002). *Asertividad: Una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Porrúa.

- Flores, S. (2008-2009). *Planeación de un Proyecto de vida: Una propuesta para los adolescentes.* (Tesis inédita de licenciatura) U.P.N. Unidad Ajusco. México, D.F.
- García, B. (2009). *Proyecto de vida de adolescentes de 3 ero de Secundaria desde la familia desintegrada y el aprendizaje de oficio.* (Tesis inédita de licenciatura) U.P.N. Unidad Ajusco. México, D.F.
- González, A. (2002). *Situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes.* Madrid: Palabras.
- González, N. (2004). *Relaciones Interpersonales.* México: Manual Moderno.
- Gordillo, M. (1986). *La Organización Educativa.* Madrid: Alianza.
- Handdou, M. (2001). *Tener Confianza en uno mismo.* Buenos Aires: PAIDOS.
- Lara, R. (1990). *Metodología para la planeación de sistemas un enfoque prospectivo.* México: UNAM.
- Leveton, E. (1988). *El adolescente en crisis.* México: PAX, Carlos Césarman.
- Lindenfield, G. (2004). *Autoestima.* España: Novoprint.
- Manual de Técnicas Participativas. *Documento 10, ESTUDIO DE VALIDACION DEL DESARROLLO RURAL PARTICIPATIVO BASADO EN LA CONSERVACION DE SUELOS Y AGUAS.* Bolivia: Agencia de Recursos Verdes de Japón.
- Martíña, R. (2003). *ESCUELA Y FAMILIA UNA ALIANZA NECESARIA.* Argentina: Troquel.
- Monbourque, J. (2004). *La autoestima a la estima del yo profundo.* Montreal: Sal Tarrae.
- Montes, H. (1960). *Orientación Educativa y Vocacional.* México: Gutenberg.
- Poletti, R., Dobbs, B. (2001). *LA RESILIENCIA. El arte de resurgir a la vida.* Argentina: Jouvence.
- Quesada, R. (2005). *Administrar el tiempo libre guía del estudiante.* México: Noriega (LIMUSA).
- Ramírez, B. (2007). *Cultura y Educación.* México: UAM.

- Ramirez, B., Juarez A. (coord). (2013). *Manual de modelo de documentacion de la Asociacion de Psicologia Americana (APA) en su Sexta Edicion*: Mexico,Puebla:Centro de Lengua y Pensamiento Critico UPAEP.
- Rivas, M. (1998). *Enfoques de asesoramiento*. Madrid: Morata.
- Rosenberg , M. (2000). *Comuicacion no Violenta*. Barcelona : Urano.
- Sampieri, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México : Mc. Graw – Hill.
- Schmill, V. (2008). *Disciplina inteligente en la Escuela*. México: Producciones Aplicadas.
- SECRETARIA DE SEGURIDAD PUBLICA. (2010). *Taller de resiliencia para adolescentes*. México: SSP.
- SEP. (1996). *SUGERENCIAS DIDACTICAS PARA LA ASIGNATURA DE ORIENTACION EDUCATIVA*. México Mèxico: SEP.
- SEP. (2010). *Escuelas aprendiendo a convivir: Un proceso de intervencon contra el maltrato e intimidacion entre escolares –BULLYNG-*. México: SEP.
- SEP. (2011-2012). *Estadística bimestra de la Escuela Secundaria Para Trabajadores núm.7 “José Pablo Moncayo”*. México: SEP.
- Trejo, G. (2010). *Proyecto de vida significados de los adolescentes de 3 ero. de Secundaria* (Tesis inédita de licenciatura) U.P.N. Unidad Ajusco. México, D.F.
- Trueba, M. (1999). *Talleres integrales en educacion infantil*. España: LA TORRE.
- UNICEF. (2003). *Contra la violencia, eduquemos para la paz, por tí, por mí y por todo el mundo* . México: Grupo de Educación Popular con Mujeres.
- Vázquez, B., Praxedes,M. (1997). *Libro para el maestro*. México: SEP.
- Ventosa, V. (2001). *Manual del monitor de tiempo libre*. Madrid: CCS.
- Ynclán, G. (2002). *Todo por hacer. Algunos problemas de la Escuela Secundaria*.México: Centro de investigación para el éxito y la calidad educativa.

Wainerman, C. (2002). *Revista Viva*.

Shankman, A. (Dirección). (2002). *Un amor para recordar* [CD-ROM].

ANEXO 1**GUIA PARA ENTREVISTA****ESCUELA SECUNDARIA PARA TRABAJADORES NO. 7****“JOSÉ PABLO MONCAYO” TURNO NOCTURNO**

Nombre: _____ edad: _____ sexo _____

Estudios de tus padres: _____ Colonia: _____

Promedio escolar: _____

- 1.-Proyecto de vida
- 2.- Proyecto de estudio para el futuro
- 3.- Modelos a seguir
- 4.- Elección de amistades
- 5.- Apoyos para continuar tus estudios
- 6.- Pasatiempo
- 7.-Actividades del día
- 8.- Organización del tiempo para el estudio
- 9.- Integrantes de tu familia
- 10.- Autoestima
- 11.-Autoconfianza
- 12.-Autorrealización

ANEXO 2

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Actividades a realizar

Fecha: _____

| HORARIO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | | |

OBSERVACIONES:
