



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**EL PLAN DE VIDA COMO HERRAMIENTA
PRIMORDIAL PARA EL ADOLESCENTE QUE
CURSA EL NIVEL MEDIO SUPERIOR**

TESIS

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

PRESENTA:

DANNA AYALEN CASTRO ISLAS

ASESORA:

PROFRA. SILVIA ISABEL GONZÁLEZ GARCÍA

MÉXICO, D.F. JUNIO 2015.

Agradecimientos

A mis padres:

Maria Martha Islas Domínguez y Lucio Castro Muñoz

Por el mejor regalo que me han dado, la vida. A ella, esa mujer tan especial, única e irreplicable, que me ha enseñado a no rendirme y día a día esforzarme para ser mejor, gracias por tu paciencia y apoyo incondicionalidad. Te amo mamá. A él, el hombre que se enorgullece con mis logros, gracias por tus valiosas enseñanzas, palabras, apoyo y por permanecer aquí. Te amo papá.

Gracias a ambos por su amor, cariño, paciencia, confianza, comprensión, orientación y cuidados, por su educación y valores inculcados que me permiten hoy conseguir esta meta con éxito.

A mis hermanas:

Ericka, Maria y Veronica

Por ser mi fuerza e inspiración. A ti Ericka por ser el mejor ejemplo de perseverancia e independencia, gracias por tu paciencia, por confiar en mí, alentarme y apoyarme. A ti Maria por demostrarme que se puede lograr, que la dedicación y esfuerzo por conseguir lo que se quiere tiene su recompensa. A ti Veronica por que tus palabras me motivan a no desistir y tu sentido del humor alegra mis días. Las amo.

A mi asesora:

Profra: Silvia Isabel González García

Gracias por su tiempo, dedicación, paciencia, conocimiento, experiencia y apoyo que me brindo, durante el proceso y culminación de este trabajo, permitiéndome conseguir con éxito una de mis metas profesionales. Con cariño.

A mis sinodales:

Profesoras: Eurídice Sosa, Clara Martha González y Nelly del Pilar Cervera

Gracias por su tiempo, por sus correcciones a este trabajo, por sus acertadas indicaciones y por formar parte de este logro profesional.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. Orientación Educativa y Adolescencia	
1.1 Orientación Educativa.....	4
1.1.1 Concepto de Orientación Educativa.....	4
1.1.2 Áreas de la Orientación Educativa.....	5
1.1.3 Orientación Educativa y Nivel Medio Superior.....	6
1.2 Adolescencia.....	8
1.2.1 Concepto de Adolescencia.....	8
1.2.2 Etapas de la Adolescencia.....	10
1.2.2.1 Adolescencia Temprana.....	10
1.2.2.2 Adolescencia Media.....	12
1.2.2.3 Adolescencia Tardía.....	14
CAPÍTULO II. Plan de Vida e Inteligencia Exitosa	
2.1 Antecedentes Históricos del Plan de Vida.....	17
2.2 Definiciones del Plan de Vida.....	18
2.3 Elementos de un Plan de Vida.....	20
2.4 Inteligencia Exitosa.....	24
2.4.1 Habilidades de la Inteligencia Exitosa.....	25
2.4.1.1 Pensamiento Analítico.....	25
2.4.1.2 Pensamiento Creativo.....	26
2.4.1.3 Pensamiento Práctico.....	27
2.4.2 La Inteligencia Exitosa y el Plan de Vida.....	29
CAPÍTULO III. Investigación de Campo y Resultados	
3.1 Procedimiento.....	32
3.2 Análisis y Presentación de Resultados.....	33
CAPÍTULO IV. Propuesta Pedagógica Taller: “Sin prisa: Decide, planea y actúa”	
4.1 Definición de Taller.....	50
4.1.1 Tipos de Talleres.....	52
4.1.2 Características y Objetivos de un Taller Educativo.....	55
4.2 Taller: “Sin prisa: Decide, planea y actúa”.....	57
4.2.1 Presentación y Justificación del Taller.....	57

4.2.2	Objetivos del Taller.....	58
4.2.3	Datos Generales del Taller.....	58
4.2.4	Estructura y Manejo del Taller.....	59
4.3	Sesiones del Taller.....	60
4.3.1	Sesión 1: Plan de Vida e Inteligencia Exitosa ¿Para qué?.....	61
4.3.2	Sesión 2: Conocer y Reconocer en donde estoy.....	67
4.3.3	Sesión 3: Proyectando mi Futuro.....	73
4.3.4	Sesión 4: Elaboración de Metas y Estrategias.....	77
4.3.5	Sesión 5: Mi Plan de Vida.....	81
CONCLUSIONES.....		90
BIBLIOGRAFÍA.....		93
ANEXOS.....		95

Introducción

Si nos detenemos a reflexionar unos segundos acerca de si en realidad estamos en donde queremos estar, si en verdad hacemos lo que nos gusta o lo hacemos porque nos conviene o porque alguien más nos dijo que era lo que debíamos hacer, suena un poco complicado. Ahora analicemos que hay adultos que hasta la fecha no tienen metas a corto, mediano y largo plazo, podemos pensar entonces que para un adolescente sería más complicado forjar estas metas de las que hablamos, por la etapa que atraviesa considerada una de las más difíciles del desarrollo humano.

La planeación de vida más allá de ser un elemento primordial, constituye una herramienta para los adolescentes ante los constantes problemas que abordan tanto en su vida social, familiar y sobre todo escolar, en donde se detectan altos índices de reprobación, deserción escolar, paternidad precoz, entre otros, con el paso de los años son más comunes estos problemas, resta preguntarnos cuáles serán las razones, será culpa de los adolescentes, una mala orientación o simplemente que en realidad no saben lo que quieren, lo que pueden tener o hacer.

Es por ello que la adolescencia es la edad adecuada para empezar a reflexionar sobre el futuro que se desea lograr, metas razonables que se desean alcanzar y procurar los escenarios que te lleven a lograrlas, para obtener un crecimiento y desarrollo paulatino. Existen factores como la familia, la sociedad y la escuela, quienes pueden ayudar si se desarrollan propuestas pertinentes y adecuadas.

Esta investigación presenta una propuesta de taller donde se aborden los temas sobre el plan de vida, su importancia y cómo se construye, con el fin de que los adolescentes que cursan el nivel medio superior, cuenten con una herramienta que le provee una orientación a futuro. La planeación de vida va más allá de una oportunidad para fijar metas, también se propone la mejor forma de desarrollar habilidades, conocimientos, destrezas, actitudes,

aptitudes, valores y situaciones de vida que contribuyan al desarrollo integral del joven, puesto que la juventud es el futuro de nuestro país y si su esfuerzo y energía son positivamente encaminados por medio de un plan de vida, sus acciones resultarán en beneficio individual y social.

Así este trabajo presenta en el primer capítulo, el concepto de orientación educativa así como las áreas que integran este servicio, además de incluir la definición de adolescencia y las etapas de la misma. El plan de vida y la inteligencia exitosa resultan ser el contenido del segundo capítulo. En el tercer capítulo se describe la investigación de campo realizada, así como el análisis y presentación de los datos obtenidos. El cuarto capítulo incluye la definición de taller, así como las características y objetivos de un taller educativo. Igualmente la propuesta del taller forma parte de dicho capítulo, así como las cinco sesiones que conforman el taller, Sin prisa: Decide, Planea y Actúa. Por último se presentan las conclusiones que se derivan de esta investigación.

CAPITULO I.

Orientación Educativa y

Adolescencia



Capítulo I. Orientación Educativa y Adolescencia

1.1 Orientación Educativa

La orientación es un campo educativo, el cual pretende mejorar las oportunidades, clarificar y estimular la capacidad de decisión en las escuelas, directamente con los estudiantes, docentes, padres y directivos en un futuro que cada vez es más incierto. Uno de los objetivos de la orientación educativa es que se atienda como un proceso, que sea capaz de encauzar las capacidades del individuo y así posibilitar su integración en el contexto social, contribuyendo en la adquisición de aprendizajes significativos para poder construir un proyecto de vida. La orientación educativa es un espacio de reflexión y acción que busca que el individuo desarrolle valores y habilidades así como la autodeterminación y creatividad.

1.1.1 Concepto de Orientación Educativa

González Bello (citado en Hernández Garibay & Magaña Vargas, 2008: 9) nos habla en el libro Retos Educativos para el siglo XXI, de la necesidad de situar a “la Orientación Educativa en un plan protagónico que permitan relanzarla como ciencia auxiliar de la Educación, para que en forma complementaria a ésta, pueda ayudar a que los individuos tanto a nivel individual y grupal, alcancen mejores y mayores niveles de desarrollo personal-cultural-espiritual-social-económico-comunitario”.

Para Martín de Codés (citado en Molina, s.f.: 1), el concepto de orientación educativa es una “forma de asesorar al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto y más recientemente, como eje transversal del currículo, presente en los actos que emprende el docente en el contexto escolar y extraescolar”.

Alonso A. (2006: 76-77) nos habla de la orientación educativa como “la disciplina que estudia y promueve a lo largo de la vida todas las capacidades de las personas con el propósito de vincular armónicamente su desarrollo individual con su desarrollo social; [...] una disciplina con dimensión eminentemente humanista y educativa que promueve ante

todo la determinación de las personas”. La orientación educativa es individual porque aborda a cada sujeto de acuerdo a sus problemas, necesidades y características y en particular tomando en cuenta su situación económica, social y familiar.

Hablamos de una orientación educativa integral, porque ésta es capaz de abarcar todos los aspectos del alumno, toma en cuenta todo esto y por consiguiente forma parte de un progreso continuo, progresivo y prolongado para el estudiante que la recibe y hay que aclarar que una orientación educativa no se parte sólo dentro del plantel, también debe ser una función y una responsabilidad de los padres de familia y de la sociedad, sin olvidar que ésta debe ser un proceso flexible, ya que debe de adaptarse a las características, necesidades y recursos con los que cuentan o no, los alumnos y la escuela.

Alonso A. (2006: 77) en su texto Manual de Orientación Educativa y tutoría nos menciona que

“la orientación es un aspecto de la educación que le ayuda en la realización de su principal finalidad: el desarrollo y la formación integral de los educandos; [...] es un proceso mediante el cual se ayuda a los alumnos a que obtengan una visión clara de sus personas para que puedan formular un proyecto personal y realista, de acuerdo con sus capacidades, necesidades y limitaciones y con el entorno social”.

Como podemos darnos cuenta la orientación educativa nos ofrece un gran servicio, teniendo como finalidad principal promover en los alumnos la capacidad de iniciativa y autodeterminación.

1.1.2 Áreas de la Orientación Educativa.

La orientación educativa es un proceso continuo y muy importante en el ámbito educativo, es por eso que existen diferentes procesos desde los cuales se aborda, para ello retomaremos la distinción de los cuatro diferentes procesos que propone Alonso A. (2006). La orientación educativa como **proceso educativo**, consiste en que el educador promueva en los alumnos la formación y transformación de sus capacidades, impulsándolos a alcanzar un crecimiento como seres humanos integrales, especialmente en aspectos intelectuales,

emocionales y sociales, para que con todo esto el alumno sea capaz de construir una calidad de vida satisfactoria en la cual tome en cuenta los valores humanos y su compromiso social. La orientación educativa también es un **proceso disciplinar** porque es considerada como una disciplina de estudio y como un servicio de ayuda.

La orientación educativa como **proceso de vinculación sujeto-sociedad**, en este proceso se habla de que el ser humano requiere auto-orientarse en todo momento y lugar, esto lo logra poniendo en práctica sus capacidades personales en la vida cotidiana, es entonces cuando el educador ofrece la ayuda y lo hace proporcionándole las técnicas adecuadas que van a contribuir para que el alumno pueda desarrollar sus capacidades y así lograr por sí solo una comprensión del sentido de su vida, así como sus metas y su vinculación con la sociedad. El fin de todo proceso educativo es lograr el equilibrio entre el desarrollo personal y social y como ya vimos el objetivo principal de esta disciplina es la vinculación del sujeto con la sociedad.

Por último encontramos a la orientación educativa como un **proceso integrador**, lo que se pretende es que se integren tanto los aspectos académicos, como los formativos y la orientación escolar, vocacional y profesional, entre otros; para así lograr que todos ellos formen parte de un proceso formativo continuo y social.

1.1.3 Orientación Educativa y Nivel Medio Superior.

Si bien la orientación educativa se adapta a cada nivel educativo en el que se desarrolle, su objetivo siempre será “asesorar, apoyar y acompañar a los sujetos en la búsqueda de opciones alternativas a los obstáculos que se les van presentado, logrando un equilibrio entre los aspectos individuales y las demandas sociales, esto significa abordar situaciones que pueden presentar los sujetos y que les impiden desarrollarse de manera integral” (Martínez Moctezuma, 2004: 44).

Para hablar de orientación educativa en el nivel medio superior es necesario tomar en cuenta todos aquellos problemas a los que se enfrenta y debe abordar la orientación, problemas de reprobación, bajo rendimiento escolar, hábitos deficientes de estudio, de

lectura y expresión oral, de falta de adaptación escolar y social, así como inconformidad con la vida que llevan, indisciplina, desorientación afectiva y sexual, los constantes problemas de orientación vocacional, familiares, deserción, embarazos no deseados, alcoholismo, etc. (Alonso A. 2006).

Los alumnos que cursan el nivel medio superior son en su mayoría adolescentes que necesitan una guía y apoyo para evitar todos los problemas antes mencionados o para salir de ellos y así reafirmar su personalidad y llevarlos a tomar buenas decisiones a corto y/o largo plazo. La orientación educativa promueve durante toda la vida, las capacidades buscando preparar al individuo para la vida adulta y esto lo logra a través de tres ámbitos:

- Pedagógico: en donde las actividades deben guiar y orientar las habilidades cognitivas y del pensamiento, el aprendizaje y la creatividad.
- Psicológicas: son las actividades que contribuyen a la transformación de actitudes y comportamientos del individuo, mediante el autoconocimiento, la autoestima, la comunicación y la convivencia con los grupos a los que pertenece.
- Socioeconómico: dentro de este ámbito se pretende que el individuo se vincule de manera armónica al desarrollo social, así como a las oportunidades laborales y de capacitación que tienen de acuerdo con el progreso tecnológico y socioeconómico del país.

Promover y efectuar oportunamente una orientación bajo estos tres ámbitos, permitirá la resolución factible de los problemas educativos y vocacionales que se le puedan presentar a los alumnos, para llevar una vida sana, plena y equilibrada en el aspecto familiar y social, adquirir una idea clara de sí mismo relacionada con los intereses, aptitudes y personalidad y poder elegir objetivos y caminos vocacionales y educativos de acuerdo a sus características personales, permitiendo que la elaboración y desarrollo de un plan de vida se convierta en una actividad y experiencia útil para su futuro.

1.2 Adolescencia.

1.2.1 Concepto de Adolescencia.

La pubertad sin duda para muchos es el inicio de la adolescencia, pero básicamente es la transformación y desarrollo sexual del cuerpo que permite la procreación siendo ésta un fenómeno puramente biológico, mientras que la adolescencia es la adaptación psicosocial a dichos cambios corporales que culminan cuando llegan a establecer la independencia, entonces se podrá intuir el comienzo de la etapa del adulto joven, se puede decir entonces que la adolescencia no es un problema como muchas personas lo creen, sino un proceso que inicia con la pubertad (Castells & Silber, 1998).

Después de marcar la diferencia que existe entre adolescencia y pubertad, ya que en ocasiones tendemos a confundir estos dos términos o también a pensar que son lo mismo, se señalará que existen distintas concepciones del término adolescencia según el autor al que hagamos referencia. La palabra adolescente “está tomada del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adolescere*, que significa crecer, lleva al ser humano desde el nacimiento hasta la madurez y en el cual se presenta una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social que se manifiestan en diferente intensidad en cada persona” (González, 2001: 1).

Así encontramos que la adolescencia es la etapa que supone la transición entre la infancia y la edad adulta; este periodo de la vida se identifica con cambios dramáticos en el cuerpo y la psicología. La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que se suceden una serie de cambios no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional, social y del desarrollo intelectual. Es un período en el que comienzan a experimentarse e incorporarse cambios interiores y la búsqueda de la identidad; también cambios exteriores y corporales, desarrollo sexual; etapa de intercambio con el medio que los contiene (Villalobos, 2010).

Podemos decir entonces que para Villalobos (2010) la adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, se considera un estadio trascendente en la vida

de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social.

Según Arnett (citado en Jesen, 2008: 4) “la adolescencia es la época de la vida entre el momento en que empieza la pubertad y el momento en que se aproxima el estatus de adulto, cuando los jóvenes se preparan para asumir las funciones y responsabilidades de la adultez”. Mientras que para Peter Blos (1990: 29), la adolescencia “es un periodo de maduración en el que cada individuo tiene que elaborar las exigencias de las experiencias de toda su vida para poder llegar a un <yo> estable, así como a una organización del impulso”. En la adolescencia

“se presenta una crisis psicológica y un conflicto entre la dependencia y la independencia; el comportamiento se torna inestable, desequilibrado o imprevisible; surge la crisis de identidad personal y una pugna por la madurez intelectual, social y emocional. Es un periodo de ajuste difícil que emocionalmente representa mayor problema para sí mismo que para los demás. Se presenta exuberancia, depresión, hiperactividad y se piensa con entereza en problemas sociales, familiares y personales” (Vidales, Vidales, & Leal, 2003: 34). La adolescencia “es una época de grandes cambios en todas las esferas de la vida, que se desencadenan a partir de la pubertad; [...] se trata de un periodo difícil, tormentoso, de gran vulnerabilidad, pero también de grandes oportunidades de cambio y avance en todas las esferas: física, intelectual, moral, social, que desemboca en una nueva organización de la personalidad y en la conquista de la identidad” (Merino, 1993: 1).

Las definiciones anteriores nos permiten darnos cuenta de que la adolescencia forma parte del desarrollo humano y es una etapa entre lo que es la infancia y la edad adulta, se recalca mucho que es de gran vulnerabilidad pero como bien lo dice Merino (1993) también es una etapa de grandes oportunidades de cambio, en donde el adolescente tendrá que saber manejar esta etapa y aprovechar también todo lo bueno que le ofrece para la planeación de su vida.

1.2.2 Etapas de la Adolescencia.

Para hablar del adolescente es necesario especificar que para “ese periodo de la vida que oscila entre la niñez y la adultez, no existe sólo una adolescencia, la teoría contempla varias adolescencias; [...] no existen etapas cronológicas en la adolescencia, sino de evolución, donde cada una de ellas constituye un prerrequisito para la madurez de la siguiente” (Blos, citado en González, 2001: 8). La adolescencia se divide en tres fases para las cuales Blos (citado en Torres, 2001: 13) nos presenta sin duda una definición muy adecuada, ya que

“nos dice que el pasaje a través del periodo de la adolescencia es un tanto desordenado que jamás en línea recta, que esta progresión, divagación y regresión se tornan en evidencia, ya que en forma transitoria comprende metas antagónicas; en donde se encuentran mecanismos adaptativos, así como defensivos, entretejidos y que la duración de cada una de las fases (Temprana-Media-Tardía), no pueden ser fijadas ni por un tiempo determinado, ni por una referencia de edad cronológica continua”.

Para las fases de la adolescencia como bien lo dice Blos (citado en Torres, 2001) no se podría definir con exactitud la duración de cada una de estas ni la edad en que tendría que llegar tal fase, pero sin embargo se estima para la mayoría de los casos la aproximación de edades en donde puede ocurrir cada una de las fases, como al igual se estima que cada fase en promedio tendrá una duración de tres años aproximadamente. La clasificación de las fases que tiene la adolescencia también dependerá de cada autor.

1.2.2.1 Adolescencia Temprana.

La etapa de la adolescencia es sin duda un proceso sumamente complejo por lo que se considera de gran importancia que

“los padres, maestros y porque no los adolescentes mismos, estén informados de lo que en realidad la adolescencia representa, una fase natural de nuestra vida, por lo que debe ser vista y tratada con esa naturalidad para que no sea sólo como se cree una <fase crítica y difícil> y sí una etapa vivida con toda la amplitud de la palabra en donde se atesoren las experiencias más agradables, y de esta forma el tránsito a la fase siguiente sea sin ningún tipo de problemas” (González & Victoria, 2005: 38).

Cuando hablamos de la adolescencia temprana estaremos hablando que la edad para esta fase sería entre los catorce y los quince años de edad, en esta condición

“los valores, las reglas así como las leyes morales adquieren una independencia notable de la autoridad paternal, es decir, comienza la protesta, a tratar de romper con todos los convencionalismos, con las costumbres más cotidianas, con los gustos y aficiones que comparte con sus padres; [...] se caracteriza por no saber qué es lo que busca, ni cómo o dónde encontrarlo; tampoco sabe quién es, por lo que lógicamente pierde el control de sus emociones muy fácilmente” (Torres, 2001: 15).

Como podemos ver el inicio de la etapa de la adolescencia en sí es muy complicado y con bastante dificultad, así no es fácil comprenderla ni mucho menos sobrellevarla, ya que los cambios a pesar de que no son drásticos, llevan una continuidad y un proceso, pero para el adolescente suelen ser muchos y además muy repentinos.

Los aspectos internos que caracterizan a la adolescencia temprana según González (2001: 11) son

“una continuación progresiva de las nuevas metas instintivas que matizan e intensifican los afectos, una falta de catexia (energía afectiva) en los objetos de amor incestuoso. La elección de objeto en esta etapa es en esencia narcisista, necesita poseer objetos a los que pueda admirar y amar, además es preciso que estén fuera del ámbito familiar”.

Por otra parte González (2001) también nos habla de que existe un inicio de metas impulsivas que antes no existían, por lo que aparecerán nuevos intentos de conseguir esas metas con emociones nuevas. En esta etapa el adolescente no puede distinguir objetos amorosos ni metas impulsivas nuevas. Cualquier experiencia puede convertirse en un estímulo sexual, incluso aquellos pensamientos, fantasías y actividades que están desprovistos de connotaciones eróticas obvias.

Es evidente que la adolescencia temprana se encuentra inmersa en innumerables situaciones difíciles de entender y en donde el adolescente necesita de una buena orientación para poder ubicarse y comprender todo el proceso que le espera y la mejor forma de entenderlo, para que no se sienta como bien lo dice González (2001), sin saber

qué es lo que busca, ni cómo o dónde encontrarlo, es ayudarlo a entenderse a sí mismo sin perder su identidad.

En la adolescencia temprana se

“utilizan la represión, la formación reactiva y el desplazamiento como mecanismos de defensa frente a todos los aspectos intensificados por el temor de regresar como en la infancia, a depender oral y analmente de la madre en aspectos como coraje, amor y ternura; [...] se presenta un adolescente que va a intentar iniciar su independencia familiar, la cual se logra en el momento en que ya no es necesaria la tutela de los padres” (González, 2001: 10-11).

En esta etapa, las y los adolescentes a menudo sienten que sus padres los cuestionan o los regañan, se sienten extraños, ajenos, diferentes al resto de los miembros de su familia, se “descubren necesitando espacios íntimos y silencios; [...] notan que ya no les funcionan del todo aquellas reglas que les parecían normales; [...] cambia la lógica, cambia la perspectiva” (Chapela, 1999: 31).

1.2.2.2 Adolescencia Media.

La adolescencia Media se ubica aproximadamente entre los quince y dieciocho años de edad, es cuando el adolescente se empieza a considerar igual que los adultos, también comienza a pensar en el futuro. El adolescente en esta fase difiere del niño porque piensa más allá del presente y así es capaz de analizar su pensamiento y construir teorías. Para Torres (2001: 17) las características más relevantes de esta fase se sitúan en la

“participación más intensa en la vida de los grupos; elaboración del autoconcepto; así como la feminidad/masculinidad; el desarrollo del pensamiento abstracto; el debilitamiento progresivo del egocentrismo; la búsqueda de la heterosexualidad; la elección de valores, así como la jerarquización de los mismos; el cambio de la perspectiva del tiempo, donde el futuro se convierte en una preocupación fundamental y la preferencia de un destino ocupacional y la delineación de un proyecto o Plan de vida”.

En la adolescencia media es cuando el adolescente empieza a saber exactamente quién es ahora, ya tiene un pensamiento que le permite saber bien quién es y lo que quiere y piensa, aunque la mayoría de las veces lo hace pensando siempre hacia futuro, porque aunque ya

está más ubicado en su realidad aun en ocasiones le sigue costando trabajo esta etapa de la adolescencia. Según González (2001: 13) “mientras se desarrollan en el adolescente los principios inhibidores de control que orientan los deseos, acciones, pensamientos y valores hacia la realidad, ésta oscila entre la impulsividad y el control yoico; [...] el adolescente necesita ayuda desde el mundo externo para el logro de la heterosexualidad y la identidad”.

Hasta este punto el adolescente cuenta con mayor capacidad para pensar de forma abstracta e incierta sobre el presente y el futuro; así al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social. También estamos hablando de que en esta etapa de la adolescencia media, el adolescente ahora será menos egocéntrico y pondrá mayor énfasis sobre los valores abstractos y los principios morales, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violen a la vez, en este sentido será una etapa algo contradictoria hasta para ellos mismos.

González (2001) nos dice que el adolescente necesita ayuda desde el mundo externo para el logro de la heterosexualidad y la identidad, necesita además del logro de la heterosexualidad, también consolidan el concepto de sí mismo, pues en esta etapa es en la que los adolescentes forman su propia identidad. Experimentan con distintos aspectos, roles, valores, amigos, aficiones y gracias a este acercamiento y conocimiento con el mundo externo, reciben la ayuda necesaria para formar tanto su identidad como el logro de su heterosexualidad. Pero también no hay que olvidar que las relaciones con sus compañeros, estamos hablando de amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden desarrollar e incrementar un comportamiento antisocial en el adolescente.

No hay que olvidar ni dejar de lado que en esta parte de la adolescencia suele haber menos conflictos entre los hijos y los padres y sobre todo mayor respeto, porque los hijos ya pueden ver a sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en

ciertos valores, esto produce cierta mejoría en las relaciones familiares. En conclusión, la adolescencia media es una etapa en donde el adolescente ya tiene más consciencia de lo que busca y de quien es ahora ya es capaz de tomar mejores decisiones, no hay que olvidar que aún necesita de una guía para orientarse con mayor precisión en este proceso, el cual culmina al terminar la adolescencia tardía.

1.2.2.3 Adolescencia Tardía

La adolescencia tardía se ubica de los 18 a los 22 ó 23 años de edad, en esta fase el adolescente ya es capaz de relacionar el presente con el futuro fundamentado en el pasado, ya cuenta con capacidades para la elaboración de un plan de vida más congruente con su realidad, de acuerdo a una valoración más objetiva de sus alcances y limitaciones, está en busca de la estabilidad en su relación de pareja, cuenta ya con la afirmación del autoconcepto y autoestima y con el sentimiento de compromiso, apropiación y jerarquización de valores. La adolescencia tardía es un punto de cambio decisivo y por consecuencia es un tiempo de crisis que frecuentemente somete a esfuerzos decisivos la capacidad interactiva del individuo y resulta en fracasos de adaptación, deformaciones yoicas, maniobras de defensa y psicopatología severa.

La adolescencia tardía se caracteriza por el “esfuerzo del Yo para lograr la integración de diversos fenómenos” (González, 2001: 13). En esta fase existe ya una mayor unificación entre los procesos afectivos, volitivos y de acción, es cuando se jerarquizan y se consolidan los siguientes cambios (González, 2001: 14):

- a) se hace un acomodo jerárquico de valores e intereses del Yo.
- b) cristaliza una posición sexual irreversible (constancia de identidad) bajo una fórmula que puede ser genital heterosexual, bisexual, homosexual o celibatal.
- c) se estabilizan los recursos mentales yoicos que de manera automática salvaguardan la identidad.
- d) se realiza un acomodo jerárquico de los afectos de acuerdo con la identidad lograda.

Para esta fase las diferencias individuales afectivas son notorias a simple vista, ya que la tolerancia al conflicto, la ansiedad y las descargas, matizan la fuerza y la cualidad individual.

En esta etapa los cambios son únicamente parciales, casi siempre hay huella de lo que ha sido y una detención presentándose de la etapa anterior. Esta fase de consolidación se caracteriza por la delineación de aquellos asuntos que realmente importan en la vida, se adquiere el equilibrio. En esta etapa el adolescente ya tiene una identidad más definida y ahora es capaz de relacionar el presente con el futuro para la toma de decisiones que llevará a cabo, busca además una estabilidad en pareja y sus emociones ya son más controladas ahora tiene la necesidad de definir con claridad sus metas para poder confrontarlas con sus intereses prioritarios.

CAPITULO II.

Plan de Vida e Inteligencia Exitosa



Capítulo II. Plan de Vida e Inteligencia Exitosa.

2.1 Antecedentes Históricos del Plan de Vida.

En la actualidad el cambio le exige al hombre respuestas inmediatas y continuas, especialmente en lo que se refiere a su postura ante la vida y el trabajo. El hombre vive en continuo reto de la búsqueda del propio sentido de la vida y en la actualidad el hombre es preso del constante movimiento interno y externo, así el peligro al que se enfrenta el individuo es a la pérdida de la propia identidad y del sentido de la vida. Un plan de vida nos marca un “propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseados. Construimos un plan de vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida” (Chapela, 1999: 42).

Según Chapela (1999: 42-43) en su libro *Adolescencia y Curso de Vida*, un plan de vida antes que nada, tiene que imaginarse, tiene que dibujarse en el horizonte, lleno de imágenes y detalles amables, tiene que analizarse y nombrarse, pero no basta con eso, quien proyecta necesita <perseguir> su ilusión, desear alcanzarla, realizar acciones que lo acerquen a ella, tiene que hacer planes para que sus actividades diarias lo conduzcan cada día más cerca de la situación o bien anhelados. Por ello surge la planeación de vida, tal como lo describe Casares (2006: 17) en la corriente humanista y “constituye un estímulo hacia la meditación integradora de la vida presente de cada persona, valores, intereses, capacidades y experiencias; [...] la planeación de vida pretende ayudar a proyectar las directrices, objetivos y medios para una vida futura significativa y feliz”.

Debemos tener en cuenta que la planeación de vida no es una herramienta nueva, sin embargo su enfoque, importancia y trascendencia para el hombre moderno, se encuentra en constante cambio y por tanto en peligro de la enajenación, esto hace que la planeación de vida cobre actualidad, por tanto es una manera de ubicarnos y de no perder nuestra identidad.

2.2 Definición de Plan de Vida

El concepto de plan de vida dependerá mucho del autor al que hagamos referencia, ya que existen muchas definiciones pero al final todas coinciden en objetivos y finalidades. Para Merino (1989: 12), el plan de vida “tiene su punto de partida en la formulación y fundamentación de metas y objetivos; [...] debe identificar y realizar las actividades concretas que le llevarán a la realización de sus fines”. Para Casares (2006: 18) el plan de vida no es sólo “un proceso puramente intelectual sino que implica un conocimiento y contacto personal con el núcleo más íntimo de la persona que incluye la conjunción del pensamiento, las emociones, los valores, el cuerpo y las experiencias vitales que dan origen al mismo”.

Siendo el plan de vida una herramienta para el autoconocimiento del individuo y un espacio de reflexión donde puede ver y considerar aquello que ha hecho, lo que está haciendo y lo que quiere ser, para que pueda definir con claridad los objetivos que quiere lograr y las actividades que deberá seguir para conseguirlos y aunque esto no es fácil, con esfuerzo se puede lograr. Hay que tener en cuenta que para lograr una planeación de vida, es indispensable el “encuentro y reconocimiento del Yo más profundo, ya que él será la guía para alcanzar de un modo único y personal, las metas y valores que lleven a la persona a una vida significativa y trascendente” (Rodríguez, 1989: 45).

Cuando el individuo logra este encuentro puede definir con claridad lo que a él realmente le gusta, porque en muchas ocasiones o la mayoría de las veces sabemos lo que no nos gusta pero es muy complicado definir lo que sí nos gusta, lo que nos gustaría hacer y lo que quisiéramos ser, es por eso que la planeación de vida tiene mucha importancia, nos ayuda a saber en realidad quiénes somos y quiénes queremos ser. Sin embargo, con el pasar de los años pareciera que se ha dejado olvidado este tema a pesar de ser una de las herramientas primordiales para el ser humano, para su desarrollo integral y más aún para el adolescente, que se encuentra inmerso en innumerables confusiones que hacen que en ocasiones tome decisiones equivocadas, tal vez por elegir el camino más fácil, olvidando sus prioridades como ser humano a veces se deja llevar mucho por el qué dirán, si él tuviera

claro lo que quiere y tuviera un buen autoconocimiento, esto le ayudaría a reflexionar antes de actuar equivocadamente, colocando así al plan de vida como el principal camino para encontrar la vitalidad que el individuo puede agregarle a su existencia.

Merino (1989: 94) dice que

“elaborar un plan de vida, requiere de reflexión cuidadosa y ordenada, merced a la cual un individuo es capaz de plantearse metas y objetivos a un plazo mediano o largo; [...] además de la definición de lo que se quiere “ser” y “hacer” en el futuro, el plan exige estimar la posibilidad de alcanzar tales fines tomando en cuenta factores internos y externos a la persona”.

Para la construcción adecuada de un plan de vida se necesita de una buena orientación que abarque el tema detalladamente, el cual debería incluir un programa para la construcción del plan de vida. No debemos olvidar que

“un buen plan de vida requiere tomar conciencia de los valores que sustenta el individuo y que subyacen en la concepción que tienen de sí mismo y del mundo, en particular del contexto (comunidad, país) en el que se desenvuelve; los valores así asumidos desempeñan un papel motivante y orientador en el plan de vida y dan a este su justificación” (Merino, 1989: 95).

Los individuos, en especial los adolescentes que cursan el nivel medio superior necesitan de una orientación educativa, la cual debe contemplar el tema del plan de vida como una herramienta de gran importancia para su desarrollo personal, entendiendo la etapa de la adolescencia como una de las más difíciles en el desarrollo humano. El plan de vida puede “convertirse en un marco vital que permite a las y los adolescentes tomar las mejores decisiones: las más informadas, las más debatidas, las más reflexionadas, las decisiones que más apoyan y la cristalización de sus anhelos, de sus planes, de sus ilusiones” (Chapela, 1999: 45).

2.3 Elementos de un Plan de Vida

Al momento de elaborar un plan de vida es importante tomar en cuenta, conocer y manejar los cinco conceptos que a continuación se presentan, los cuales serán la base para la clarificación y estímulo de cada individuo en particular, al momento de su elaboración.

- **Desarrollo Humano.**

El ser humano es un ser en proceso, esto implica que día a día se encuentra en continuo desarrollo, cambio y aprendizaje, las experiencias que va adquiriendo son de alguna manera el centro de su existencia, vitalidad y crecimiento de sí mismo. La vida humana se

“da en el presente, entendido el presente como la experiencia fenomenológica que integra mi historia pasada y mis potencialidades susceptibles de realizar en el futuro. El pasado ya no existe en cuanto tal, sino únicamente como factor de influencia en mi crecimiento y desarrollo y que se manifiesta ahora en mi presente” (Casares, 2006: 90-91).

Por lo tanto el futuro no tiene sentido, sino en tanto lo que ya se está viviendo de éste en el presente, entonces la mayor seguridad que podemos tener de dicho presente es a lo que Casares (2006) llama compromiso existencial presente. Las experiencias que el ser humano adquiere le van dando sentido a su vida y así es posible que realice este compromiso existencial y con ello el ser humano logrará una conciencia de sí mismo haciendo posible así “el auténtico crecimiento y realización personal; [...] sólo de aquí nace la posibilidad de la verdadera libertad y la posibilidad de la planeación de vida y carrera” (Casares, 2006: 91).

- **Comunicación.**

La enajenación es el desconocimiento de sí mismo y ésta surge cuando “se pierde o distorsiona el centro de la comunicación; [...] decimos lo que no somos, hacemos lo que no queremos, vemos lo que no hay y dejamos de ver lo que hay; nos convertimos en objetos de nuestras ideas, metas y sentimientos” (Casares, 2006: 94).

Por ello la comunicación es un elemento importante al momento de elaborar un plan de vida, porque permite tener un contacto personal con uno mismo, lo cual nos lleva a un

diálogo interior en el que se pueden reconocer con precisión las potencialidades y limitaciones que tenemos como individuos así como también los éxitos y fracasos que se han tenido y con ello poseer un punto de partida que permita tomar las decisiones importantes para planificar a futuro.

El concepto de comunicación es conocido como la transmisión y recepción del mensaje entre los individuos que participan, pero Casares (2006: 92) nos dice que este proceso va más allá de dar y recibir un mensaje, “es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que han ido moldeando las actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida”. Ya que la comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano, se necesita que sea vista tal y como la describe Casares (2006) porque es muy común que encontremos cantidad de comunicación pero la calidad de ésta es básica, e indispensable que la comunicación sea de calidad conmigo mismo y con los demás, más que cantidad y al hablar de calidad nos referimos a aquella comunicación que se enriquece con la sinceridad, profundidad, honestidad y congruencia con lo que soy y pienso.

Cuando se tiene una comunicación de calidad con uno mismo es más fácil reconocer en donde estamos, de dónde venimos, que hemos hecho y a dónde queremos llegar, he aquí la importancia de este concepto para la elaboración de un plan de vida.

- ***Clarificar valores.***

Los valores los adquiere cada individuo con el tiempo y son el “resultado de una cultura, es decir, de la influencia familiar, escolar, religiosa y en general de las tradiciones a las que la persona queda sujeta en su educación temprana y que en muchos casos es definitiva sellando un sistema de valores que probablemente no admita cambios y cuestionamientos futuros” (Casares, 2006: 95). De ahí la importancia de clarificar los valores, ya que la adopción de valores que realizó el individuo en esa edad temprana, en ocasiones dista mucho de lo que ahora tiene valor para él, pero como dice Casares (2006) a veces es casi imposible que éste acepte cambios aun cuando lo desee. Sin embargo, una persona que

está en el proceso de la elaboración de un plan de vida tiene que reflexionar y cuestionar los valores adquiridos hasta el momento, para que a partir de ello pueda crear de manera permanente y sistemática su propio sistema de valores que le permita tener una vida más saludable, es decir, con mayor conciencia y libertad.

La forma en que ayuda a clarificar los valores en este proceso de planeación de vida no puede explicarse mejor que como lo hace Casares (2006) en su libro *Planeación de Vida*, en donde nos dice que “a través del análisis y cuestionamientos, abandonen, confirmen o adopten los propios valores, que la persona se conozca más a sí misma, se enfrente a la realidad de su Yo interno, libre y consciente y establezca una relación directa entre sus objetivos individuales, familiares y de trabajo y los valores que enarbola y vive” (Casares, 2006: 96). Lo importante aquí es que mediante el ejercicio de clarificar valores y con la elaboración de un sistema propio de valores, el individuo tenga presente y de manera consciente sepa que tanto sus ideas, creencias, decisiones, objetivos, sentimientos y actividades surgen de este sistema que él mismo creó.

- ***Asertividad.***

En la actualidad vivimos en una sociedad que ha sido educada bajo la consigna de complacer siempre a los demás antes que a uno mismo, esto implica hacer de lado mis intereses, deseos, objetivos, necesidades, sentimientos, emociones, derechos, etc., y con ello caemos en la enajenación, la manipulación y olvidamos nuestra autenticidad. La asertividad juega un papel primordial para la elaboración y logro de nuestro plan de vida, ya que al ser personas asertivas permitimos un crecimiento personal, una autovaloración y conseguimos una plena realización como personas. La asertividad es el

“acto de defender los propios derechos fundamentales sin violar los de los demás. Implica ser yo mismo y procurar mis derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses, tomando en cuenta y siendo sensible a los demás; [...] responsabilizarse de su propia conducta y sus consecuencias. Ser artífices del propio destino. Tomar y respetar las decisiones propias” (Casares, 2006: 100).

Una persona asertiva es consciente de sus objetivos inmediatos y a largo plazo, esto implica la responsabilidad de conocerse a sí mismo y poder tomar las decisiones necesarias para el logro de sus objetivos, al conseguir este logro se estará consiguiendo parte importante de lo estipulado en el plan de vida, el cual se elaborará de acuerdo a las necesidades personales y metas que se desea conseguir. Si no somos asertivos tal vez alguien más escogerá nuestras prioridades, metas o valores, de aquí la importancia de poseer una conducta asertiva y ésta puede aprenderse y mejorarse permitiendo cambiar aquellas conductas insanas y frustrantes en conductas sanas y afectivas que permitan el logro de las metas y objetivos.

- ***Administración del tiempo.***

Para el logro de un plan de vida es necesaria la habilidad de poder administrar con éxito el tiempo, esta habilidad o talento ayudará para conseguir con mayor eficacia y oportunidad las metas previstas, pero además será de gran ayuda para todas las actividades que realices en tu día a día, logrando las metas propuestas. La administración del tiempo es “una actitud ante la vida y un talento especial dentro de la planeación de vida y carrera que toda persona está abocada a realizar” (Casares, 2006: 113). Cabe mencionar que administrar el tiempo es complicado porque existen factores que podemos considerar como desperdiciadores del tiempo, los cuales siempre suelen presentarse y son los obstáculos o barreras que impiden el logro de los objetivos en tiempo y forma, por ello es importante la identificación de los mismos y el aprender a manejarlos.

Unos ejemplos de desperdiciadores del tiempo son: no saber decir que <no>; la falta de conciencia de la importancia de planificar y fijar objetivos; la falta de atención a las prioridades; la no delegación; el manejo adecuado de las interrupciones que se presenten; la realización de varias actividades al mismo tiempo consiguiendo que ninguna de ellas se logren con éxito; por lo que es importante la identificación y manejo de estos distractores para conseguir el logro de los objetivos. Una limitante del hombre en la actualidad, es que “no se dan tiempo para lo importante, esto es, no se toman tiempo para pensar, leer, meditar y planificar, esto lo conduce a un camino de pérdida y posible enajenación”

(Casares, 2006: 113). La elaboración del plan de vida, el buen manejo del tiempo y una conducta asertiva, podrían evitar esta enajenación, para que el ser humano se pueda conocer a sí mismo y así defender sus necesidades e intereses sin afectar los de los demás, para así conseguir el logro de sus objetivos personales en tiempo y forma.

2.4 Inteligencia Exitosa.

El concepto de inteligencia en el ámbito educativo se mide basado en la capacidad que tiene el individuo para lograr la retención, análisis y repetición de la información recibida, prueba de ello son las pruebas estandarizadas, como la de CI (Coeficiente de Inteligencia). Estas pruebas miden la inteligencia de un individuo con parámetros simples, los cuales no reflejan del todo el potencial que tiene para triunfar en la vida, porque los resultados obtenidos no garantizan que el individuo cuente o no con las habilidades necesarias para aplicar esa información en el mundo real y sólo tal vez obtuvo buenos resultados porque tiene buena memoria y habilidades analíticas. En conclusión, se mide la capacidad de repetición, ignorando la importancia del pensamiento dirigido hacia una meta, saber trabajar la información obtenida en el mundo real será vital para el éxito.

Sternberg (citado en Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 3) nos dice que la inteligencia no es algo *inmutable*, ya que “la gente tiene la capacidad de incrementar su inteligencia a medida que aprende y crece.” El logro y alcance de metas importantes es posible si se utiliza la **inteligencia exitosa**, la cual “predice el éxito en la vida mejor que cualquier prueba de inteligencia, pues se enfoca en acciones, en lo que haces para lograr tus metas, en vez de sólo en tu capacidad de retención y análisis”.

Cuando alguien obtiene buena calificación y un excelente desempeño en las pruebas estandarizadas se cumple la definición convencional de la inteligencia y con ello se obtiene un triunfo académico, pero esto no garantiza que fuera del salón de clases se consiga el éxito. Fijar y alcanzar metas es lo más importante al momento de elaborar un plan de vida y la propuesta aquí descrita se trabajará bajo el concepto de este tipo de inteligencia.

2.4.1 Habilidades de la Inteligencia Exitosa

Para el logro de las metas que se fijan en un plan de vida se considera pertinente poner en práctica la teoría de la inteligencia humana que Sternberg (citado en Carol, Joyce, & Lyman, 2006) nos da a conocer, cuando se implementa es necesario realizar un análisis, y aplicar la creatividad e implementar la práctica de cada individuo, según sus intereses, es por ello que la inteligencia exitosa se divide en tres habilidades, que son: el pensamiento analítico, el pensamiento creativo y el pensamiento práctico. La integración de estas tres habilidades permite una conducta inteligente en el individuo, en condiciones adecuadas y de acuerdo a cada situación.

La conducta inteligente como respuesta a diversas situaciones permitirá que el individuo tenga mejor manejo y solución para los problemas y una adecuada toma de decisiones. Así, mediante la “observación el sujeto obtiene datos que luego relaciona con sus conocimientos previos y los transforma en huellas que constituyen memorias de lo que percibe. Esas huellas son las que dan origen a los patrones y esquemas de pensamiento que se pueden aplicar en la adquisición y el uso de nuevos conocimientos” (Sánchez, 1996: 249).

2.4.1.1 Pensamiento Analítico.

Este tipo de pensamiento también es conocido como pensamiento crítico y es aquel que “involucra el análisis y la evaluación de la información, a menudo se usa para resolver problemas o tomar una decisión” (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 4). El pensamiento analítico es una de las habilidades indispensables en la inteligencia exitosa, ya que el individuo debe enfocarse en el análisis y evaluación de las ideas, soluciones y alternativas posibles, para identificar cuáles tienen sentido, cuáles son realizables y aquellas que necesitan ser detalladas para lograr mejores resultados.

Este tipo de pensamiento permite y facilita el “ordenar mejor nuestra vida y hacer más funcionales los planes o programas de trabajo” (Wong, 2010: 28). Esto es posible gracias a que la finalidad de éste es el orden, estructura y disciplina de lo que se planeó. Sternberg (citado en Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 67) define a este tipo de pensamiento como “el

proceso de recolección de información, de analizarla en diferentes maneras y de evaluarla con la finalidad de ganar comprensión, resolver un problema o tomar una decisión”. De esta manera es como contribuye en gran medida, la buena aplicación de un pensamiento analítico en el cumplimiento de las metas que se propone lograr.

2.4.1.2 Pensamiento Creativo.

Sternberg (citado en Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 4) describe al pensamiento creativo como aquel que implica “la generación de nuevas y diferentes ideas y soluciones de problemas y, con frecuencia percibe al mundo de forma no convencional”. Wong (2006: 27) nos dice que el pensamiento creativo “es el que genera ideas o alternativas muy inspiradoras o ideas altamente descabelladas”. Este tipo de pensamiento debe ser ingenioso, inspirador y motivador, características dadas por la imaginación, creando ideas que vayan más allá de lo conocido y que sean capaces de inspirar y encender acciones, que conducirán al logro de las metas y objetivos planeados.

Estas ideas que surgen al utilizar el pensamiento creativo, pueden traer el cambio para la solución de problemas o la toma de decisiones y básicamente este tipo de pensamiento es la unión perfecta entre el pensamiento analítico y el pensamiento práctico, pero esto implica “pensar analíticamente para evaluar la calidad de tus ideas creativas. También necesitas pensar prácticamente para aplicarlas” (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 76). Conseguir tus metas implica que durante el camino tendrás que resolver problemas y tomar decisiones, este tipo de pensamiento te permite generar posibles soluciones u opciones según sea el caso, pero como las ideas son creativas necesitan ser evaluadas por el pensamiento analítico y por último será necesario llevarlas a la práctica para obtener los resultados deseados.

2.4.1.3 Pensamiento Práctico

Implementar el pensamiento práctico significa “poner en acción lo que has aprendido para solucionar un problema o tomar una decisión. El pensamiento práctico te permite alcanzar tus metas a pesar de los obstáculos del mundo real” (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 4). Una vez que adquieres un nuevo conocimiento es importante que lo lleves a la práctica, porque esto permitirá una mejor comprensión y manejo de lo que has aprendido y de esta manera te ayudará de manera eficaz y práctica en el mundo real, el aprender implica también saber ponerlo en práctica y saber cuándo se necesita y cómo se debe llevar a cabo. El pensamiento práctico implica básicamente la aplicación adecuada en el momento que se requiere de lo que se ha aprendido que permitirá acercarse día con día al logro de las metas propuestas.

Sánchez (2007: 22) nos dice en su libro <Desarrollo de Habilidades del Pensamiento> que “para garantizar el logro de un aprendizaje permanente y útil es necesario enseñar cómo y cuándo utilizar los procesos y cómo transferirlos a la solución de problemas académicos y cotidianos”. Estos tres tipos de pensamiento que se describieron son habilidades que se deben poseer para poner en práctica la inteligencia exitosa, ya que al combinarse de manera adecuada te encaminan hacia tu meta.

CUADRO 1. Habilidades que integran la inteligencia exitosa

Inteligencia Exitosa		
Habilidades que la Integran		
Pensamiento Analítico	Pensamiento Creativo	Pensamiento Práctico
Este tipo de pensamiento permite analizar y evaluar de diferentes maneras la información con la que se cuenta y con ello dar la mejor solución a un problema o tomar una decisión.	Este pensamiento permite la generación de nuevas y diferentes ideas, ingeniosas e innovadoras. Es la unión perfecta entre el pensamiento analítico y práctico, permitiendo encontrar la mejor solución a un problema o tomar una decisión. Pero como las ideas que surgen de este pensamiento a veces pueden ser descabelladas, necesitan ser evaluadas por el pensamiento analítico y pensar prácticamente para su aplicación.	Es el pensamiento que te conduce a poner en acción lo que has aprendido, cuando se adquiere un nuevo conocimiento es importante saber ponerlo en práctica, saber cuándo se necesita y cómo aplicarlo en el mundo real para lograr la solución de algún problema o la toma de decisiones.

Fuente: (Carol, Joyce, & Lyman, 2006)

2.4.2 La Inteligencia Exitosa y el Plan de Vida

Un plan de vida incluye los objetivos que una persona quiere lograr durante su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan puede incluir las metas personales, las profesionales, las económicas, las espirituales, etc. Elaborar un plan de vida tiene cierto grado de dificultad, pero qué decir del trabajo que se tiene que hacer para conseguir el logro de las metas que lo integran, una vez que se ha elaborado es necesario contar con las herramientas necesarias que ayudarán para cumplir su realización. Poner en práctica la inteligencia exitosa facilitará en gran medida conseguir lo planeado, porque cuando se desea conseguir algo se debe trabajar y esforzarse para que ocurra, la inteligencia exitosa te da la capacidad para realizar este proceso que implica desde la comprensión hasta lograr el éxito. Cabe mencionar que también te ayuda a “enfocarte en la forma como tu aprendizaje te impulsa hacia metas específicas, y ello aumenta tu deseo de aprender. Al brindarte un plan de acción con el cual enfrentes problemas o busques metas, la inteligencia exitosa te inspira a trabajar duro y a tener aspiraciones altas” (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 5).

El desarrollo del pensamiento analítico, creativo y práctico son habilidades que forman parte de la inteligencia exitosa te permitirán lograr lo que hayas establecido en tu plan de vida, esto es porque según Sternberg (citado en Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 4) “el pensamiento analítico sirve para resolver problemas y juzgar la calidad de las ideas; [...] la inteligencia creativa se requiere básicamente para formular buenas ideas y soluciones a problemas; [...] la inteligencia práctica se necesita para usar y analizar las ideas en forma eficaz en nuestra vida diaria”. Este tipo de inteligencia se enfoca en las acciones que realizas para lograr metas importantes y con ello conseguir el éxito y una mejor calidad de vida, cumplir las metas de un plan de vida requiere de una capacidad en la que se incluya la inteligencia exitosa, cabe mencionar que se requieren otros factores y herramientas para lograr las metas, pero la base para conseguirlos será el buen manejo y aplicación de las habilidades incluidas en la inteligencia exitosa.

En el siguiente capítulo se incluyen los datos obtenidos al aplicar un cuestionario a estudiantes sobre el plan de vida, con el fin de identificar si resulta necesario diseñar un taller que informe a los jóvenes sobre la importancia y la utilidad del plan de vida, que es el tema central de este trabajo de investigación.

CAPITULO III.

Investigación de Campo y Resultados



CAPITULO III. Investigación de Campo y Resultados

3.1 Procedimiento.

El instrumento elaborado tuvo como finalidad recabar información acerca del manejo y conocimiento con el que cuentan los alumnos de nivel medio superior, con relación al tema “Plan de Vida”, los resultados obtenidos coadyuvaron para tomar la decisión de elaborar un taller que propone los elementos necesarios que el alumno necesita para poder elaborar un Plan de Vida.

❖ Elaboración del instrumento. El instrumento utilizado, se deriva de trabajos realizados por diferentes autores relacionados con el tema del plan de vida, como:

- González Gutiérrez, L., & Victoria Cruz, M. L. (2005) Taller sobre plan de vida para adolescentes de nivel medio superior. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Casares Arrangoiz, D. (2006). Planeación de vida y carrera. México: LIMUSA.
- Rodríguez, Estrada, Mauro, (1989). “Test de opción múltiple”. En: Planeación de Vida y Trabajo. México: El Manual Moderno.
- Merino, Ma. del Carmen (1989) La elección de carrera y el plan de vida de los alumnos de primer ingreso a la licenciatura de trabajo social. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reyes Aguilar, A. D., (2012). El plan de vida como instrumento en la toma de decisiones para los adolescentes de tercer grado de secundaria. México: Universidad Pedagógica Nacional.

El instrumento consta de trece preguntas abiertas y de opción múltiple (ver anexo No. 1)

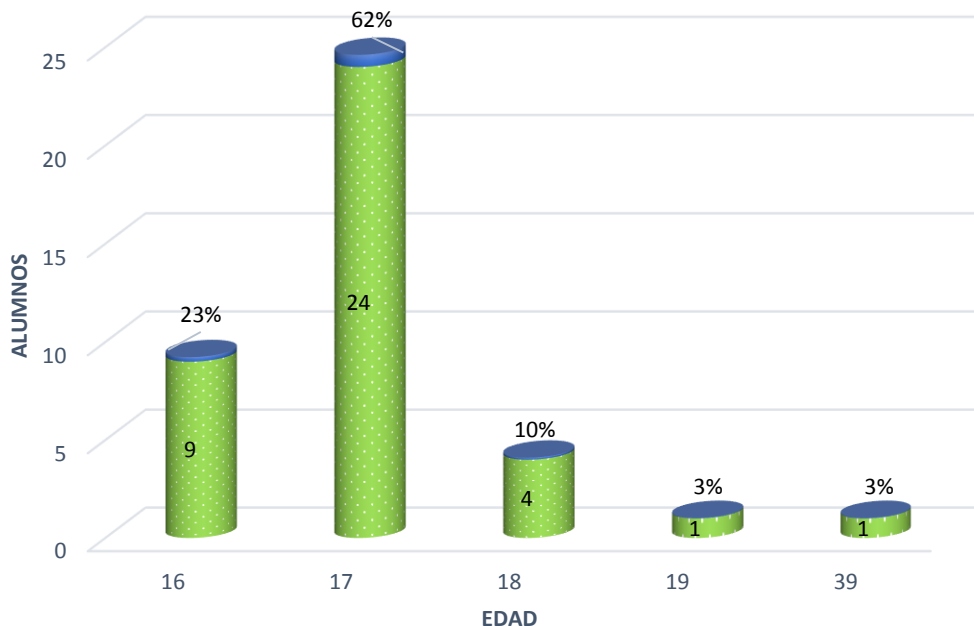
❖ Aplicación del instrumento. El instrumento se aplicó a 39 alumnos del tercer grado, grupo dos, del turno matutino, que en ese momento cursaban el 5° semestre de nivel medio superior, en la Escuela Preparatoria Oficial N° 16 de Chimalhuacán que se encuentra ubicada en Av. Arenal s/n, Barrio El Tepalcate, Mpio. de Chimalhuacán, Edo. de México.

3.2 Análisis y Presentación de Resultados.

Posterior a la aplicación del instrumento se realizó el análisis de los resultados obtenidos, la información obtenida se presenta a continuación en forma gráfica y descriptiva y es el sustento de la propuesta del Taller de Plan de Vida para los adolescentes que cursan el nivel medio superior, teniendo como objetivo principal que el alumno amplié su conocimiento en el tema y pueda llevarlo a la práctica.

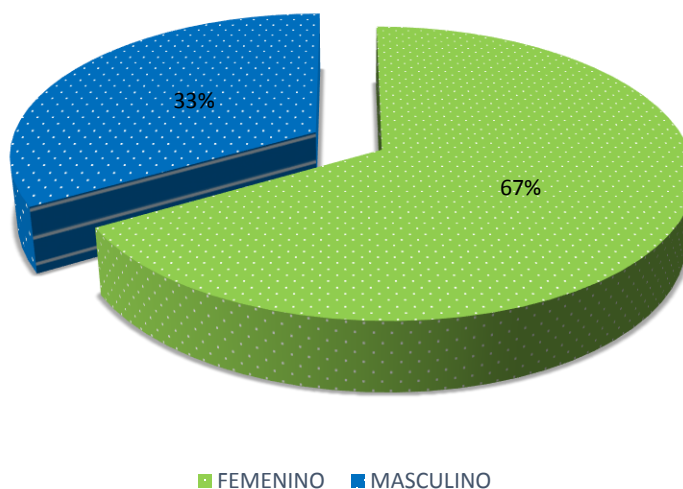
El número total de alumnos a los cuales se les aplicó el cuestionario fue de 39, pertenecientes al mismo semestre y grupo, al momento de analizar las edades encontramos que la mayoría se encuentra en la etapa de la adolescencia media según la clasificación que se fundamentó en el capítulo uno sobre la adolescencia, esto es veinticuatro de ellos tienen 17 años, nueve más tienen 16 años y encontramos a cuatro con 18 años, tenemos un total de 37 que se encuentran en las edades consideradas para esta etapa que oscila entre los 15 y 18 años de edad, mientras que los dos restantes uno tiene 19 años y uno más que tiene 39 años. En la gráfica siguiente se muestra la información aquí descrita.

GRÁFICA 1. Distribución de las frecuencias por edad



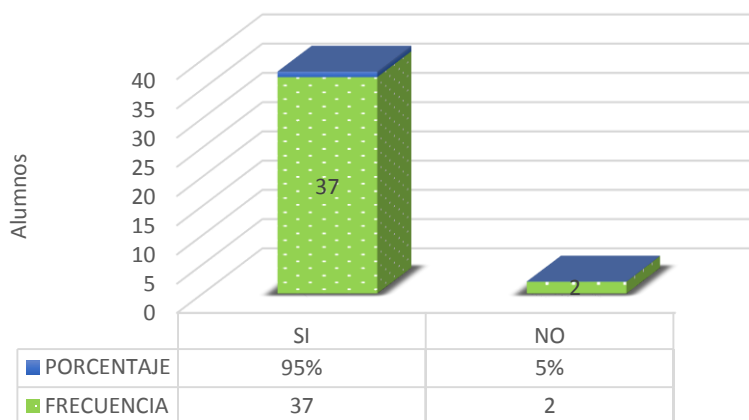
Del total de los jóvenes a los que se les aplicó el cuestionario, 26 son mujeres (67%) y un 33% (13) son hombres.

GRÁFICA 2. Distribución de las frecuencias por género



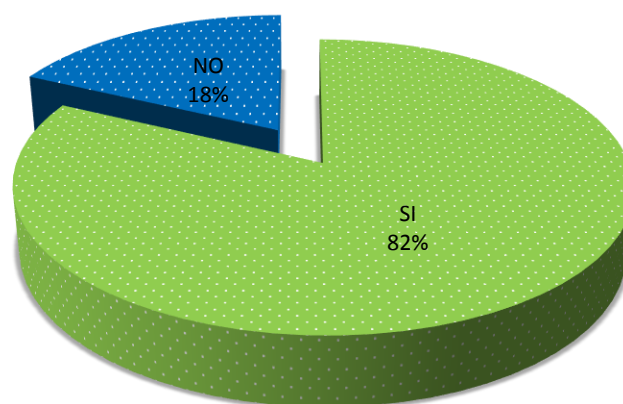
En el nivel medio superior se imparte la asignatura de Orientación Educativa que tiene como principal objetivo orientar a los adolescentes para una mejor toma de decisiones tanto en el nivel académico como en el personal. Se cuestionó a los participantes acerca de si en la institución donde actualmente estudian se imparte la asignatura de Orientación Educativa y un 95% respondió que sí, mientras que el 5% dijo que no se impartía esta asignatura.

GRÁFICA 3. En la institución se imparte la asignatura de Orientación Educativa



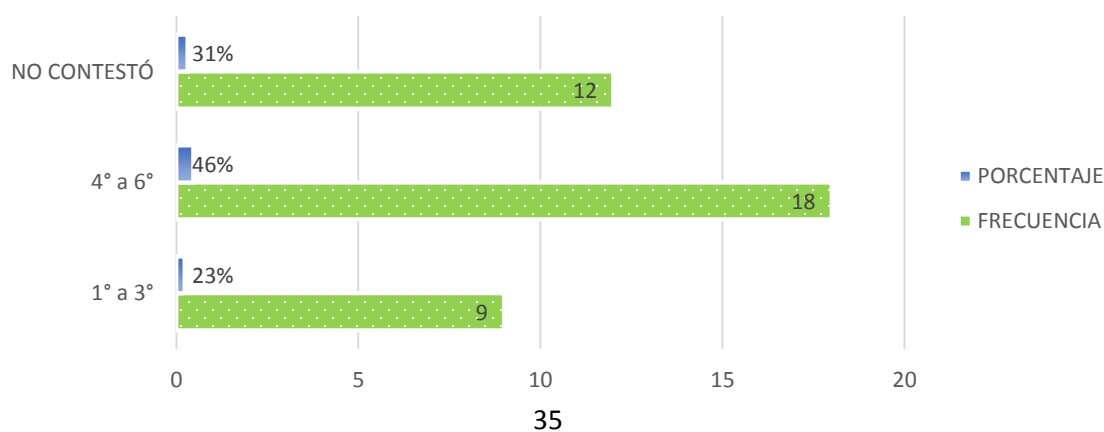
La importancia de abordar el tema del plan de vida en la asignatura de Orientación Educativa es indispensable para los adolescentes que cursan el nivel medio superior, ya que al conocer, comprender y poner en práctica este tema permite que el adolescente desarrolle las habilidades necesarias para el logro de las metas visualizadas a futuro, los resultados obtenidos al cuestionar si en la materia de Orientación Educativa se abordó el tema de plan de vida, se encontró que un 82% (32 alumnos), contestaron que sí y 7 alumnos (18%) respondieron que no.

GRÁFICA 4. Abordaste el tema Plan de vida en la asignatura de Orientación Educativa



Del total, el 46% respondió que si se abordó el tema del plan de vida en alguno de los últimos tres semestres del nivel medio superior, entre el 4° y 6° semestre, mientras que el 23% contestó que se abordó el tema dentro de los primeros semestres entre el 1° y el tercer semestre, cabe mencionar que el 31% (12 alumnos) del total no respondió a esta pregunta.

GRÁFICA 5. Semestre en el que se abordó el tema Plan de vida

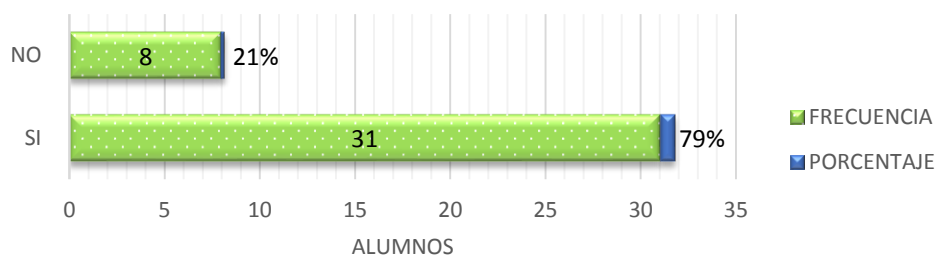


El tema del Plan de Vida tiene un significado de suma importancia en la etapa de la adolescencia, ya que el manejo adecuado de éste desarrollará mayor vitalidad en el adolescente. Retomaremos la definición de Casares (2006: 20) que nos habla de una persona vital, que es aquella que

“crece, que cambia, que está en proceso de maduración, que aprende, que es consciente y está deseosa de dicho crecimiento, cambio y aprendizaje, que no sólo lo acepta sino lo ve como necesario y lo fomenta, viéndolo si acaso como el reto más importante al que haya podido enfrentarse en su vida”.

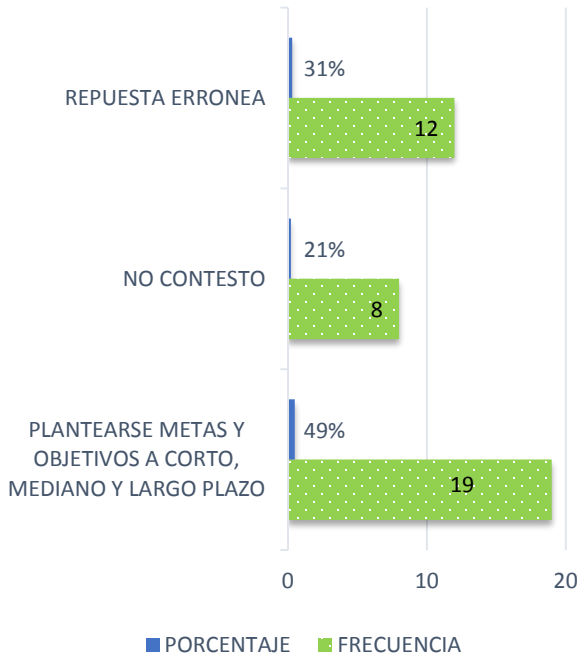
Cabe señalar que un buen manejo del tema del Plan de Vida contribuirá a que el adolescente pueda ser una persona más vital. En la pregunta que se les hizo a los adolescentes sobre sí sabían que era un plan de vida, los resultados fueron que del total, 31 jóvenes (79%) contestaron que sí conocen qué es, y el resto que son 8 jóvenes (21%) respondieron no conocer el tema.

GRÁFICA 6. Conoces qué es un Plan de vida

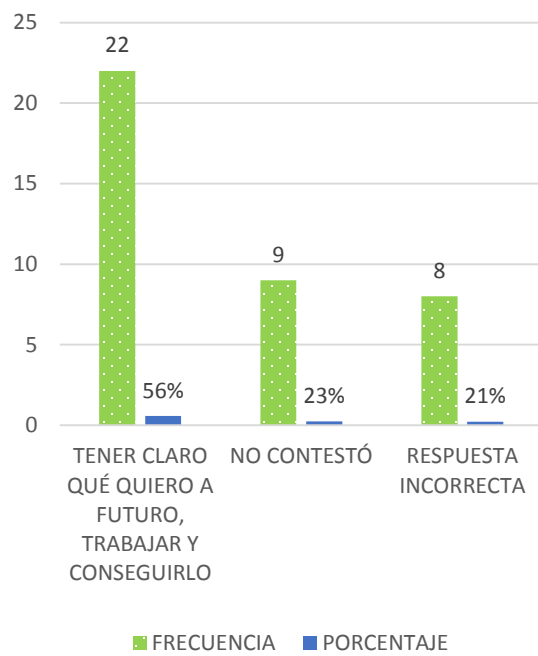


A pesar de que más de la mitad del total afirmó conocer el tema del Plan de vida, en el momento que tuvieron que especificar qué era, menos de la mitad (49%) 19 alumnos describió acertadamente qué es plantearse metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, mientras que el 21% (8 alumnos) no contestó y el 31% (12 alumnos) contestó erróneamente. La siguiente cuestionaba acerca de para qué sirve un plan de vida y los resultados obtenidos fueron que un 56% (22 alumnos) respondió que es para tener claro qué quiero a futuro, trabajar y conseguirlo, mientras que el 23% (9 alumnos) no contestó y el 21% (8 alumnos) contestó erróneamente. Podemos ver a continuación en las gráficas 7 y 8, los resultados ya descritos con anterioridad.

GRÁFICA 7. Definición de Plan de vida

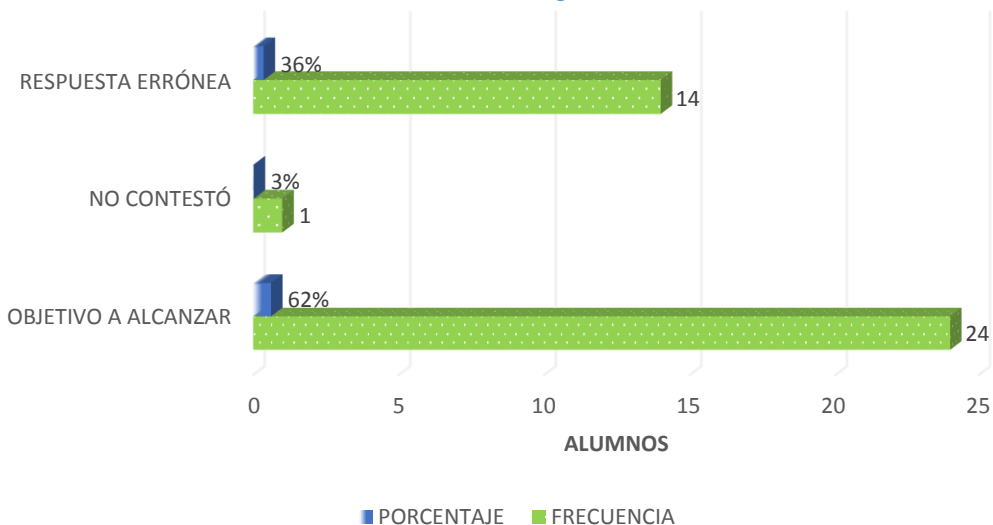


GRÁFICA 8. Para qué sirve un Plan de vida



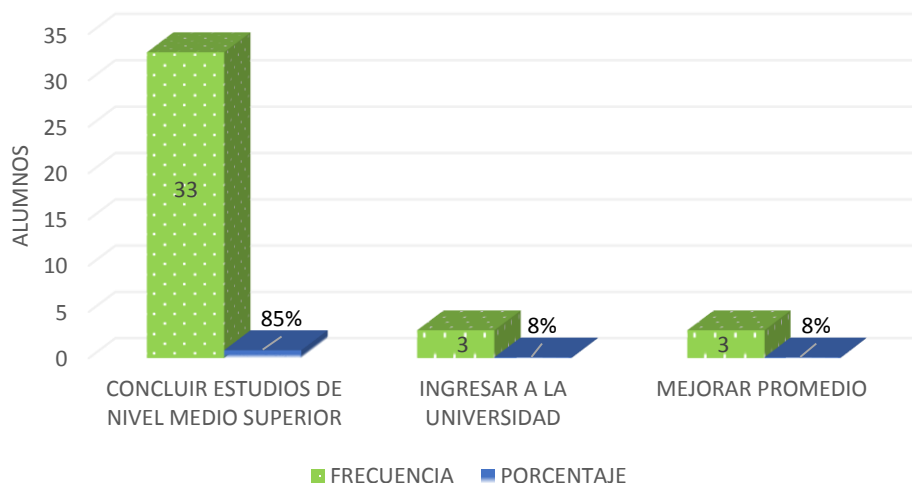
Una meta es algo que se desea conseguir, un objetivo, una intención, una finalidad hacia la cual debes dirigir tu esfuerzo para lograrla. La respuesta de los adolescentes a la pregunta de qué entienden por meta, 24 alumnos (62%) contestaron qué es un objetivo a alcanzar, 14 alumnos (36%) contestaron erróneamente y 1 alumno (3%) no contestó.

GRÁFICA 9. Que es una meta



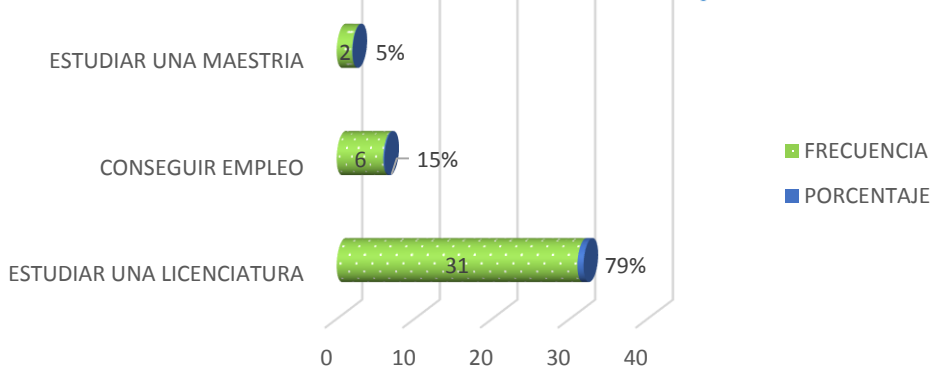
En la pregunta en que tuvieron que expresar dos de sus metas de vida a corto, mediano y largo plazo los resultados fueron los siguientes: cuando los adolescentes expresaron dos de sus metas de vida a corto plazo mencionaron con un 85% como meta principal concluir sus estudios del nivel medio superior, ingresar a la universidad y mejorar promedio. Cabe mencionar que todos los jóvenes que participaron consideran importante su preparación educativa, se puede observar en la gráfica 10 que las tres metas que expresaron a corto plazo se refieren a su crecimiento académico.

GRÁFICA 10. Meta de vida a corto plazo



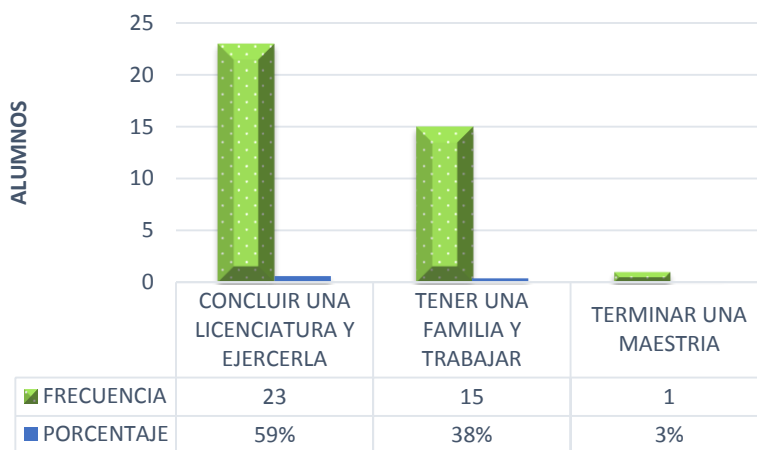
Entre las metas de vida a mediano plazo que mencionaron los adolescentes destacaron, el estudio de una licenciatura con un porcentaje del 79% (31 alumnos) conseguir un empleo con un 15% (6 alumnos) y por último con un 5% (2 alumnos) mencionaron estudiar una maestría.

GRÁFICA 11. Dos metas de vida a mediano plazo



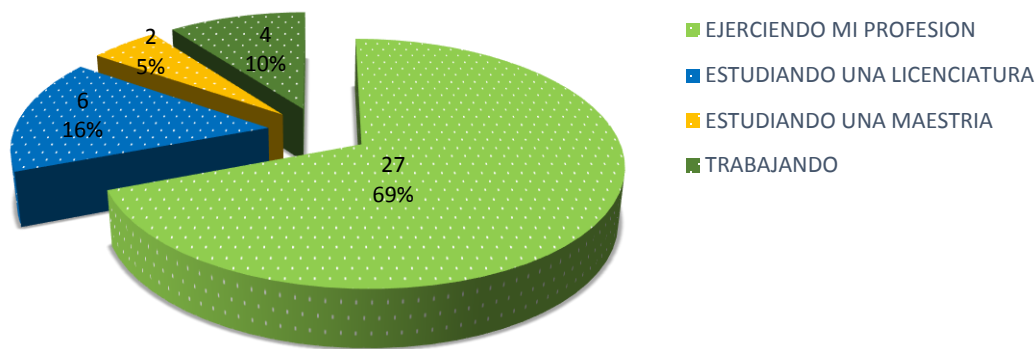
En lo referente a las metas que tienen los jóvenes a largo plazo, se obtuvo como resultado con un 59%, (23 alumnos) concluir una licenciatura y ejercerla, con un 38% (15 alumnos) tener una familia y conseguir empleo, y por último con un 3% (un alumno) mencionó que su meta es terminar una maestría.

GRÁFICA 12. Dos metas de vida a largo plazo



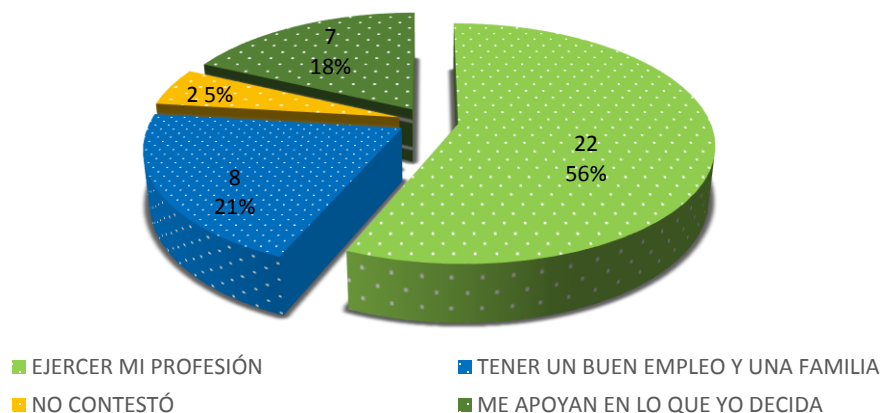
Se les pidió a los jóvenes que escribieran cómo se visualizaban en cinco años y obtuvimos como resultado cuatro aspectos, el primero con un 69% (27 alumnos) la respuesta fue ejerciendo su profesión, en segundo lugar con un 15% (6 alumnos) mencionaron que se visualizaban estudiando una licenciatura, un 10% (4 alumnos) respondió que trabajando, y por último con un 5% (2 alumnos) respondieron que se veían estudiando una maestría.

GRÁFICA 13. Visualización personal en cinco años



Los resultados obtenidos en la pregunta que se les pidió que escribieran las expectativas que creían que su familia tiene para ellos dentro de diez años, los alumnos contestaron en primer lugar con una frecuencia de 22 alumnos (56%) que su familia esperaba que para ese tiempo ya estuvieran ejerciendo su profesión, 8 alumnos (21%) contestó que tener un buen empleo y una familia, un 18% (7 alumnos) contestó que sus familias apoyan las decisiones que tomen y el 5% (2 alumnos) restante no contestó esta pregunta.

GRÁFICA 14. Expectativas de tu familia para ti en 10 años



Tanto el adolescente como cualquier otra persona deben ser conscientes de la importancia que tiene la toma de decisiones y la forma en que éstas ayudan o repercuten en el crecimiento personal, profesional, laboral, etc., y sobre todo en el cumplimiento de las metas que deseamos cumplir, con cada decisión que hacemos puede que nos acerquemos cada día más a nuestra meta o nos desviemos de ella. Se les solicitó a los adolescentes en una de las preguntas que escribieran las decisiones tomadas con anterioridad hablamos de hace tres años, hace un año, en el último mes y la decisión tomada ayer; se especificó que de cada una de estas decisiones que decidieran escribir tenían que mencionar la importancia y la razón de haber hecho esa elección., Los resultados fueron los siguientes: en la decisión que tomaron hace tres años, la mayoría de los participantes 92% (36 alumnos) contestó que su decisión fue estudiar el nivel medio superior, un 5% (2 alumnos) no contestaron, por último 3% (un alumno) contestó que la decisión tomada fue conseguir un empleo.

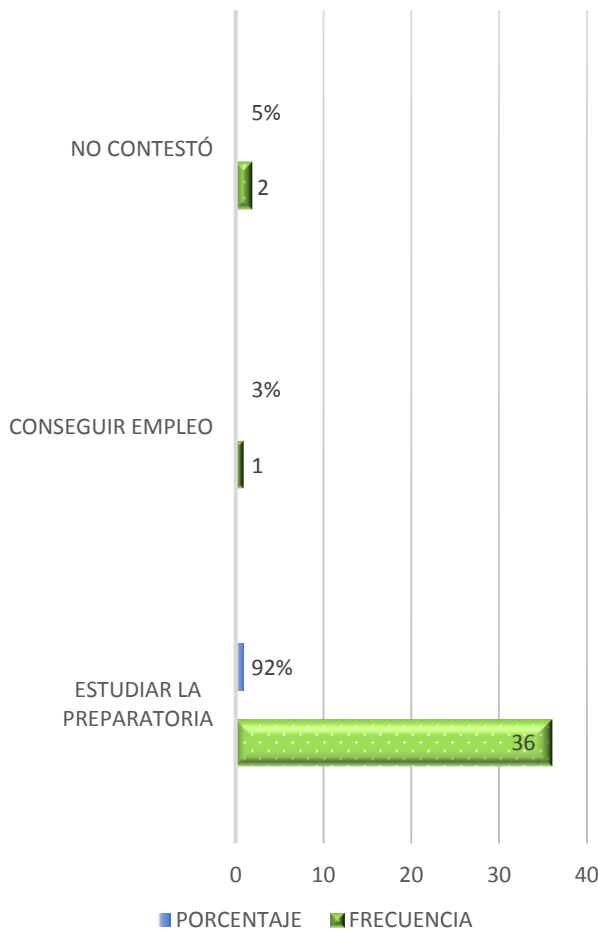
Como se muestra claramente la mayoría de los que participaron consideran que de las decisiones que tomaron hace tres años la que tienen más presente es la elección de continuar con sus estudios e ingresar al nivel medio superior, esto nos habla de que la mayoría de estos estudiantes aspira y desea un crecimiento académico mayor. La pregunta sería porqué muchos desertan y para esta

pregunta hay un sinfín de respuestas, motivos, circunstancias, factores, pero lo que se intenta con una propuesta de taller de plan de vida es precisamente eso, que el adolescente tenga claras sus metas y objetivos, sepa cómo trabajar para conseguirlos y aunque las circunstancias no siempre serán favorables deberá poner en práctica la inteligencia exitosa para obtener lo mejor de esa situación y hacer posible el acercamiento a la meta que se desea cumplir, entonces el adolescente debe ser consciente de cada decisión que toma para que día a día se acerque más al cumplimiento de sus metas, con cada meta cumplida se acercará más al plan que desea para su vida y que ha visualizado.

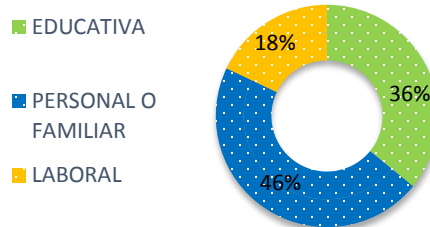
A continuación se presentan las gráficas correspondientes a los resultados obtenidos de las decisiones que los adolescentes tomaron con anterioridad, la razón y el nivel de importancia.

- Decisión tomada hace tres años, importancia y razón:

GRÁFICA 15. Decisión tomada hace 3 años



GRÁFICA 16. Importancia

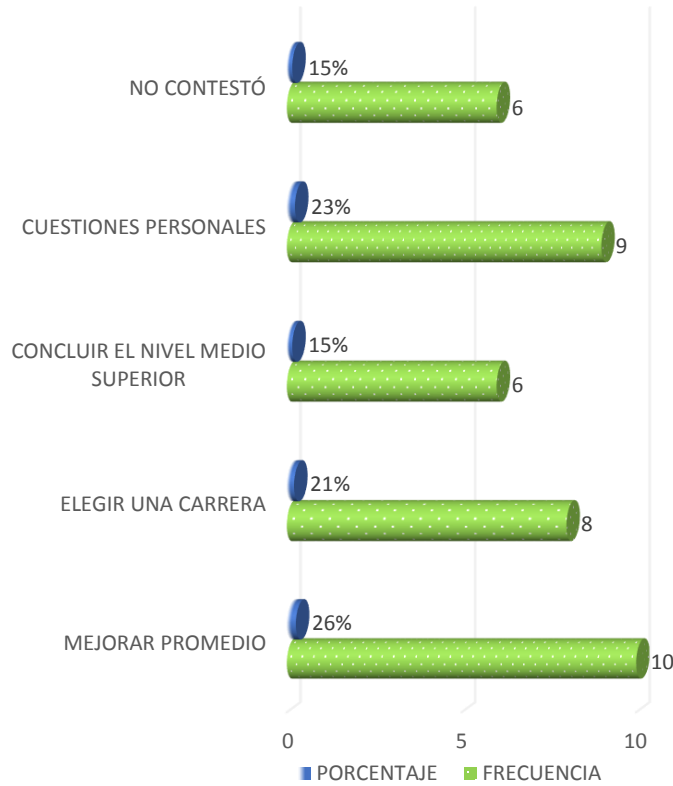


GRÁFICA 17. Razón

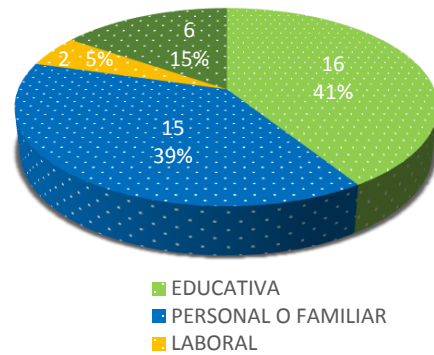


- Decisión tomada hace un año, importancia y razón:

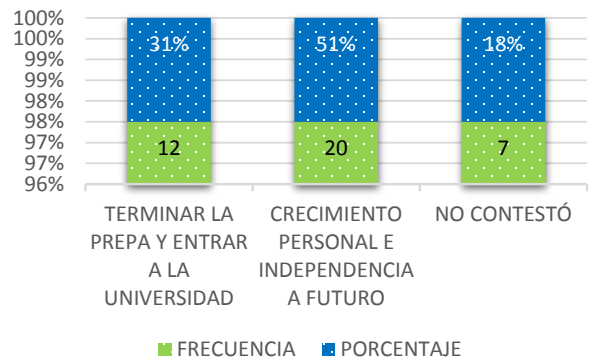
GRÁFICA 18. Decisión tomada hace un año



GRÁFICA 19. Importancia

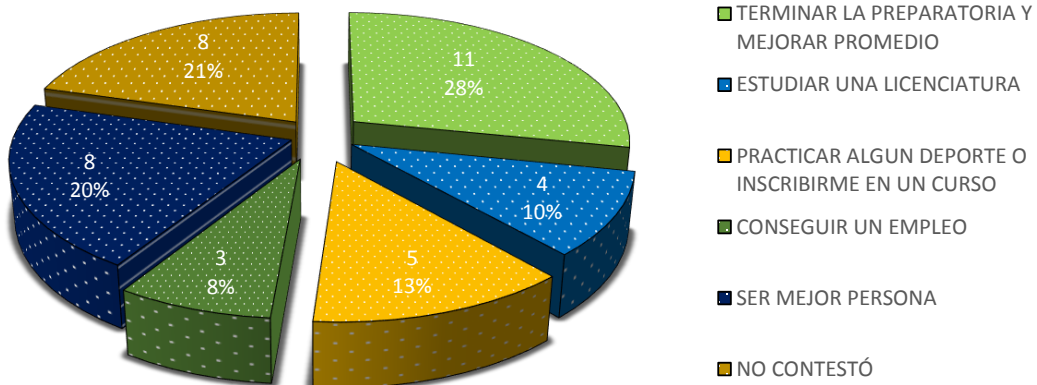


GRAFICA 20. Razón

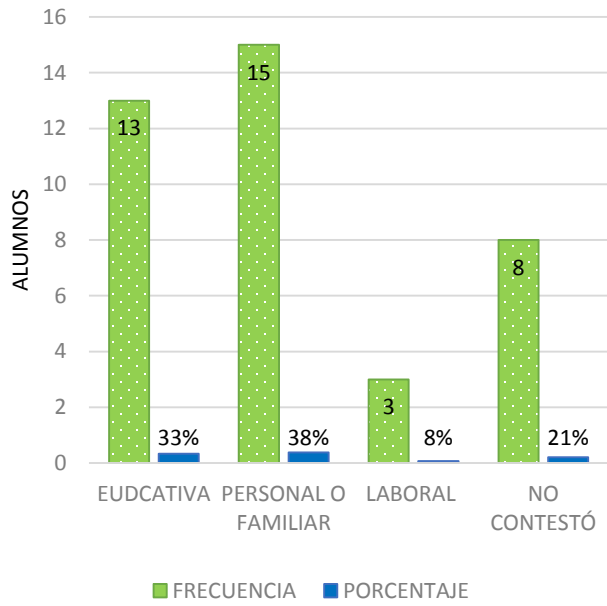


- Decisión tomada en el último mes, importancia y razón:

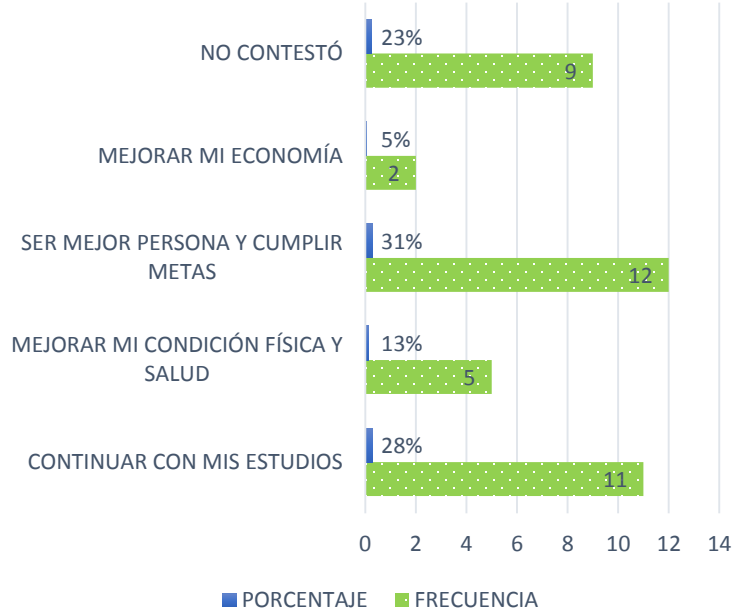
GRÁFICA 21. Decisión tomada en el último mes



GRÁFICA 22. Importancia

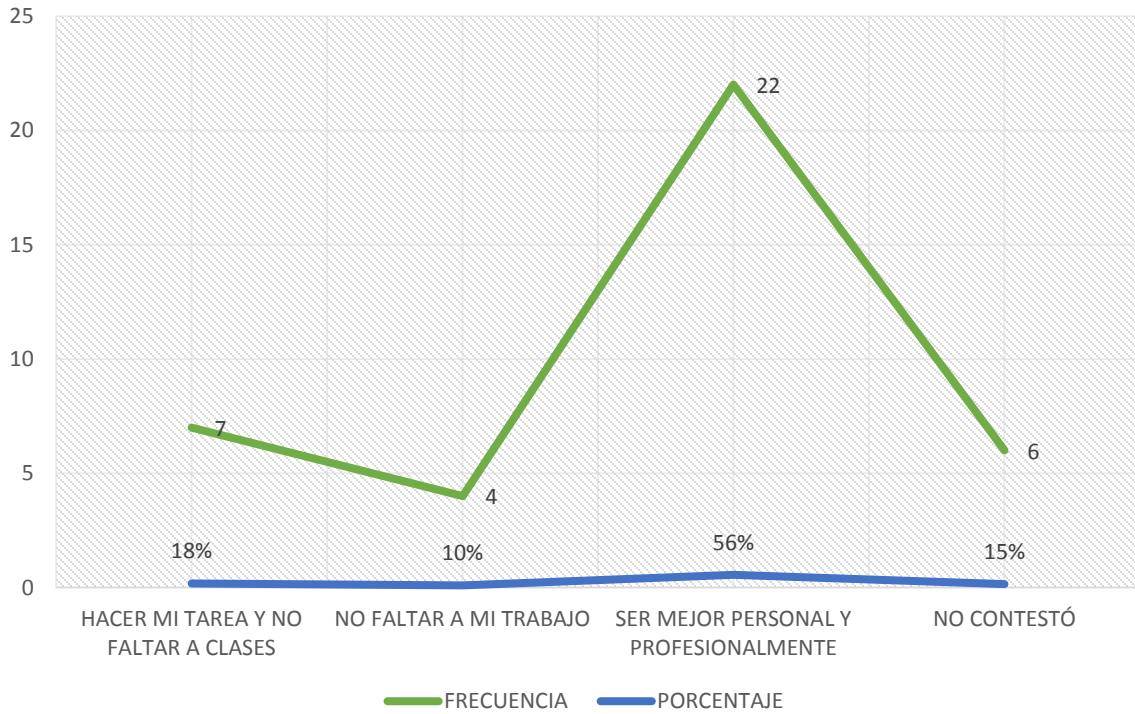


GRÁFICA 23. Razón



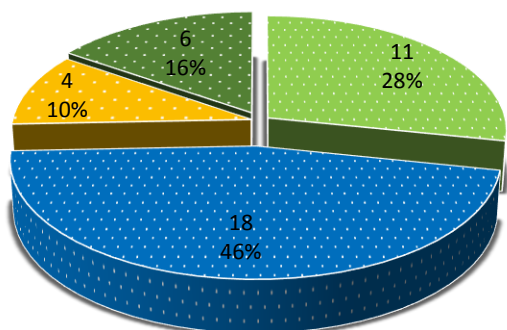
- Decisión tomada ayer, importancia y razón:

GRÁFICA 24. Decisión tomada ayer



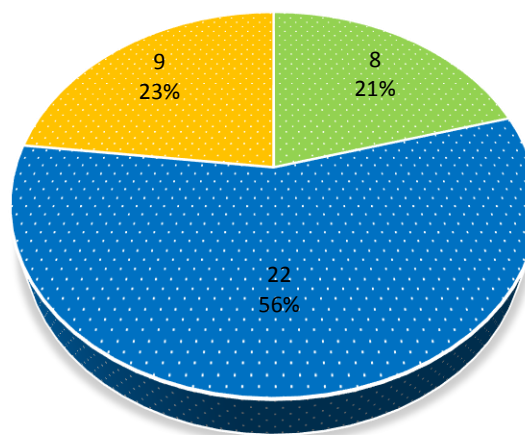
GRÁFICA 25. Importancia

G



- EDUCATIVA
- LABORAL
- PERSONAL O FAMILIAR
- NO CONTESTÓ

GRÁFICA 26. Razón

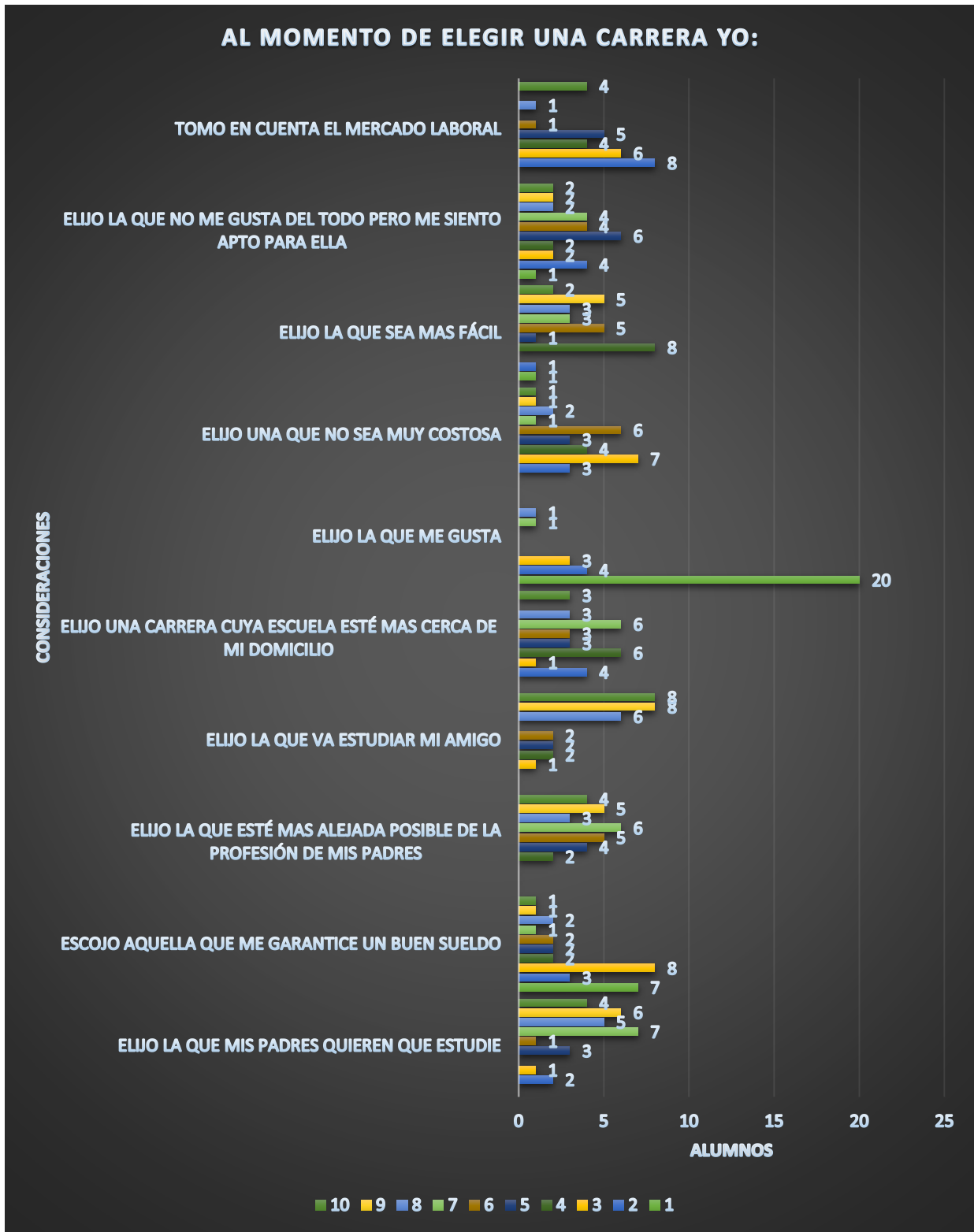


- NO REPROBAR MATERIAS Y MEJORAR MI PROMEDIO
- SER MEJOR PERSONAL Y PROFESIONALMENTE
- NO CONTESTÓ

De una lista de consideraciones se les pidió a los adolescentes que ordenaran del uno al diez según su nivel de importancia personal y profesional, siendo el número uno la que tenía mayor prioridad al momento de elegir una carrera y continuando con las demás posiciones según su grado de importancia de cada uno.

Se describen aquí los resultados obtenidos para los primeros cinco lugares de importancia según los alumnos y en la siguiente Gráfica No. 27 se presentan los resultados generales de las diez consideraciones y la importancia que los alumnos le dieron a estas. Obtuvimos como resultado que 20 (51%) alumnos escogieron como primer lugar la opción de elegir la carrera que les guste, 7 (18%) alumnos consideraron que lo más importante para ellos al momento de elegir una carrera es que ésta les garantice un buen salario, de los dos alumnos restantes, uno de ellos piensa que estudiará una carrera fácil y el otro que estudiará aquella que no le gusta mucho pero para la cual se considera apta. En segundo lugar encontramos con mayor frecuencia la importancia que le dan los adolescentes a considerar el mercado laboral de la carrera que desean estudiar. Con un nivel de importancia de tres hubo dos consideraciones con mayor número de frecuencia y fueron escoger aquella que les garantice un buen salario y aquella que no sea muy costosa para estudiar. Elegir una carrera que sea fácil fue la consideración que tuvo mayor frecuencia para el nivel de importancia cinco, seguida de tomar en cuenta el mercado laboral.

GRÁFICA 27. Nivel de importancia de lo que considero al momento de elegir la carrera que estudiaré

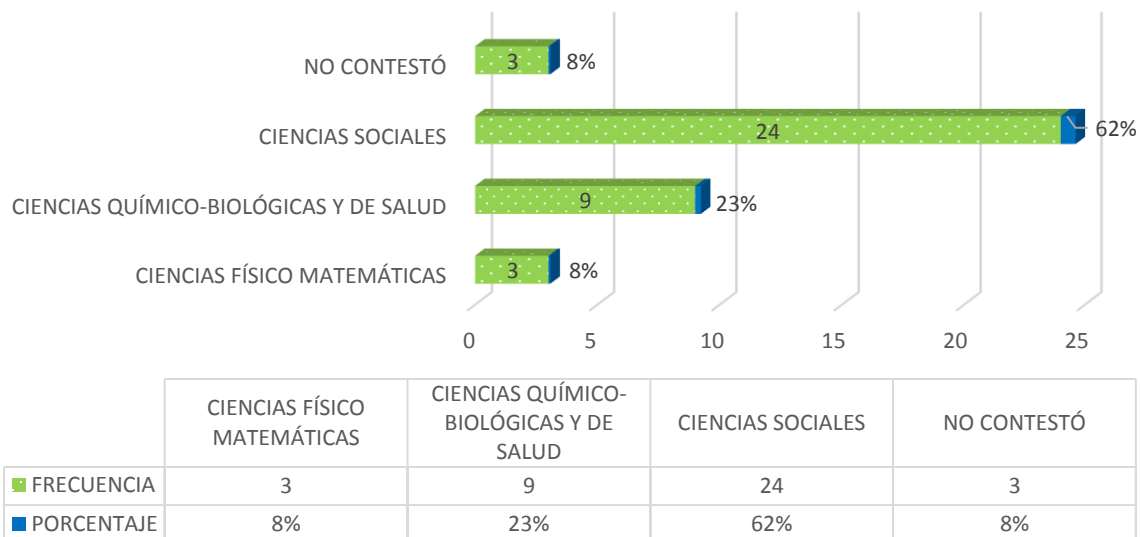


- Carrera que deseo estudiar.

Una decisión importante que los adolescentes deben tener presente, es la carrera que desean estudiar pero esta elección es sumamente difícil porque intervienen muchos factores, entre estos se encuentran la etapa por la que atraviesan, siendo ésta una de las etapas más difíciles del desarrollo humano el tomar una decisión así suele ser determinante en la mayoría de los casos.

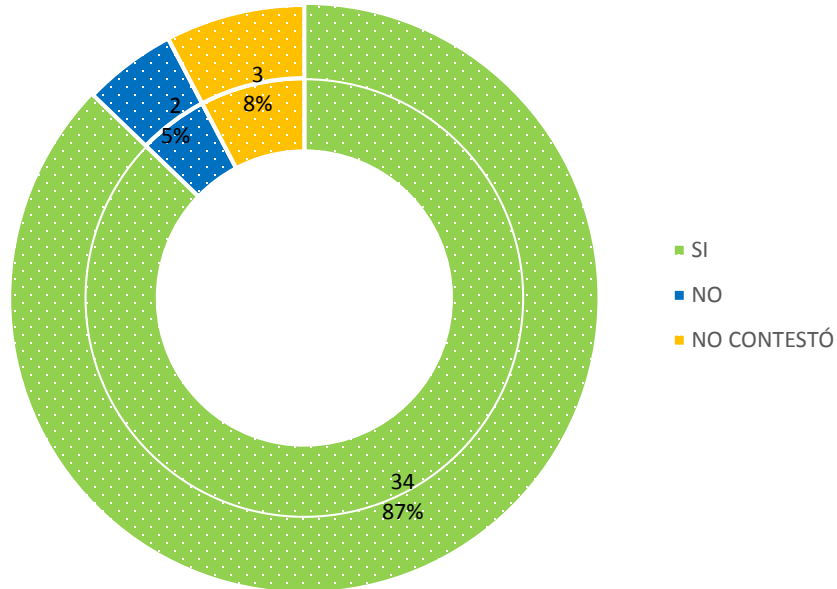
Se les preguntó a los adolescentes que mencionaran la carrera que deseaban estudiar y en qué lugar podían ejercerla, para analizar los resultados se hizo de manera general una clasificación de las respuestas obtenidas y se englobaron en las ciencias en las que se encuentran. Así más de la mitad de los participantes, esto es el 62% (24 alumnos) desean estudiar carreras relacionadas con las ciencias sociales en su mayoría: docencia, pedagogía, criminología, en segundo lugar quedaron las carreras de la rama de las ciencias químico biológicas y de salud con un 23% (9 alumnos) la carrera más mencionada fue medicina, en cuanto a las ciencias exactas se obtuvo un 8% (3 alumnos) que desean estudiar alguna ingeniería, asimismo otro 8% (3 alumnos) no contestaron esta pregunta. Cabe mencionar que en el momento en que respondieron dicha pregunta, los participantes tuvieron muchas dudas porque aún no estaban muy seguros de su elección y para la respuesta acerca de dónde pueden ejercer la carrera que escojan se obtuvo en todos los casos estudiados que ninguno de los participantes comprendía el concepto de ejercer y al momento de responder colocaron la institución en donde podrían estudiar la carrera que elegirían.

GRÁFICA 28. Clasificación por ciencias de la carrera que estudiaré



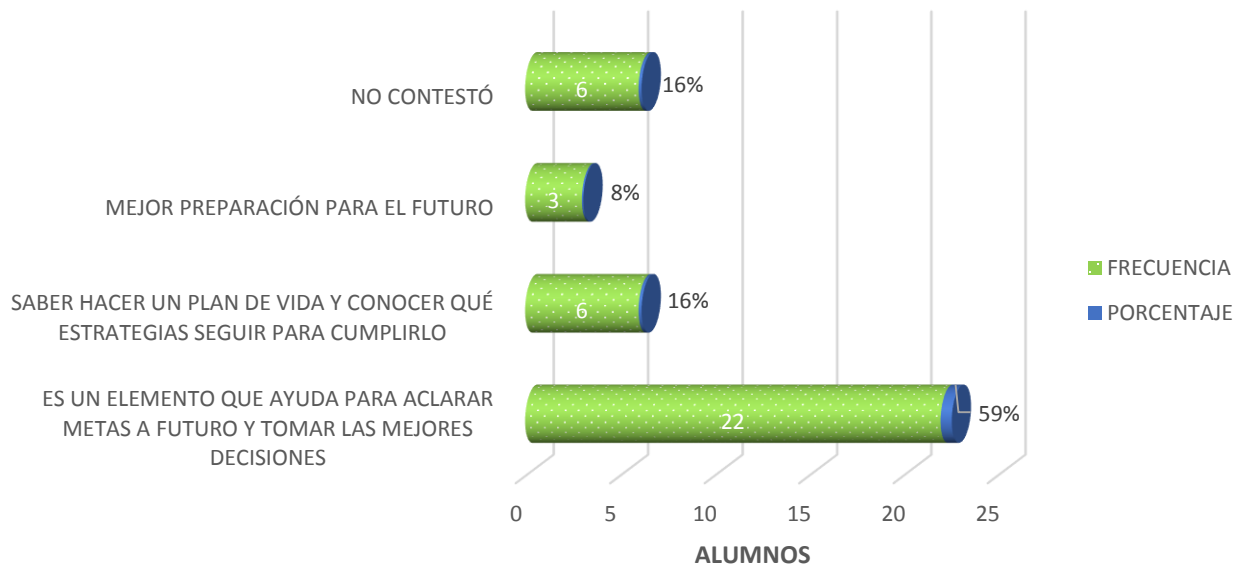
Por último se les preguntó acerca de la importancia que se le asigna al tema del Plan de vida dentro de los programas de educación media superior y si desde su punto de vista personal consideran que éste debe tener más importancia y trabajarse a detalle, aunado a esto se les solicitó que explicaran el porqué de su respuesta si fuese negativa o positiva, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

GRÁFICA 29. Importancia del tema Plan de Vida



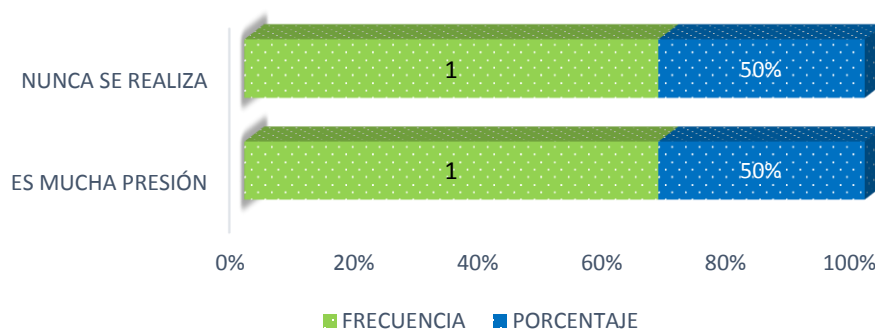
Por qué **SI** es importante

GRÁFICA 30. Razones de la importancia del tema del Plan de Vida



- Por qué **NO** es importante

GRÁFICA 30. Razones del porque no es importante el tema del Plan de Vida



Cabe mencionar que la información presentada anteriormente en forma gráfica y descriptiva es el resultado de los cuestionarios sobre el tema del plan de vida y los conceptos relacionados con éste, datos obtenidos de 39 alumnos del grupo Tercero Dos, que cursaban el 5° semestre de nivel medio superior en la escuela Preparatoria Oficial N°16 de Chimalhuacán, turno matutino. En la institución se imparte la materia de Orientación Educativa y dentro del Programa de la asignatura se considera abordar el tema del plan de vida, por lo que se cuestionó a algunos directivos, quienes comentaron que sí se aborda, a pesar de esto los alumnos no tienen claro el concepto y mucho menos para qué les servirá, es por esto que se consideró pertinente la propuesta de este taller.

Los resultados obtenidos permiten tener un panorama real del manejo y conocimiento con el que cuentan los jóvenes acerca del tema plan de vida, es la base que fundamenta la propuesta de un taller en el cual el objetivo sea lograr que los adolescentes que cursan el nivel medio superior cuenten con esta herramienta, hablamos del conocimiento, manejo, y realización de un plan de vida, lograr en el adolescente una reflexión consciente de la importancia de fijarse metas, trabajar a diario para conseguirlas, la responsabilidad de tomar decisiones, su visualización a futuro y sobre todo la importancia que tiene el trabajo arduo para conseguir todo aquello que planean conseguir en su vida.

CAPITULO IV.

Propuesta Pedagógica

TALLER: “Sin prisa: Decide, planea y actúa”



Capítulo IV. Propuesta Pedagógica.

Taller: “Sin prisa: Decide, planea y actúa”.

4.1 Definición de Taller.

El taller pretende poner a la disposición del sujeto que quiere, desea y necesita aprender y toma en cuenta tanto la teoría como la práctica, ya que una con la otra se complementan. Para Maya (1996: 7) “el eje de cualquier sistema educativo es el ser humano, pero no el ser humano robot, sino el ser humano integral, el ser humano trascendental capaz de pensarse, transformarse y transformar el mundo en que vive y así trazarse un proyecto de vida a la altura de su dignidad y de su destino histórico”. La propuesta de un taller para una mejor comprensión, manejo y logro de un plan de vida permitirá, según Maya (1996), que los adolescentes sean capaces de pensarse, transformarse y transformar el mundo que los rodea. Elaborar un plan de vida no es fácil pero a través de un taller dirigido con sesiones interesantes que combinen teoría y práctica, se pretende que cada uno de los participantes conozca qué es, para qué sirve, cómo elaborarlo y cómo conseguir lo planeado.

Existen muchas definiciones de taller, comúnmente se conoce como el lugar donde se hace, construye o repara algo. Pero cuando hablamos de taller en el ámbito educativo, tiene otra definición, según Maya (1996: 12) es “una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva; [...] en un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos”. Cabe mencionar que esta concepción que en la actualidad se tiene para el taller en el ámbito educativo es una modalidad alternativa a la educación tradicional, porque se opone a las formas lineales y pasivas de la educación, permitiendo la adquisición de conocimientos en conjunto dentro de un ambiente participativo y democrático.

La modalidad educativa de un taller tiene una serie de valores que lo sustentan según Pitluk (2008: 16) estos son “formar sujetos participativos, autónomos y solidarios en función de

metas basadas en actitudes cooperativas”. Para Jiménez (2001: 65) el taller “interactúa con elementos de la educación no formal e informal, donde la escuela no es el único espacio de aprendizaje”. En un taller por lo general se parte de lo que los miembros conocen del tema que se abordará, ya que éste se convierte en el punto de partida de cada asistente según lo que conocen, así les permite modificar, mejorar o cambiar el concepto o conceptos que se tienen del tema, es aquí cuando se da esa interacción de la que nos habla Jiménez (2001) porque frecuentemente al hablar de un tema nuevo los miembros del taller referirán lo que conocen o han aprendido en su vida cotidiana y no necesariamente en la escuela.

La intención del taller es que “el acto pedagógico se convierta en un acto comunicativo; en el cual no se enseñen conceptos, sino métodos para que el estudiante reconstruya el conocimiento a partir de sus saberes y preconceptos” (Jiménez, 2001: 64). Es por eso que la mejor forma de abordar el tema del plan de vida con los adolescentes, porque mediante este taller el adolescente conocerá las acciones que lo ayudarán a reconstruir aquello que ya conoce y sabe que quiere lograr pero que frecuentemente no sabe cómo definirlo, así como el trabajo que tiene que realizar y que es necesario para conseguirlo. Existen diversas definiciones de la palabra taller, para fines propios del trabajo aquí realizado se tomará la definición de taller expresada en la Revista Pedagógica Cubana de Mirabent Perozo, la cual se encuentra citada en el libro <El Taller Educativo de Arnobio Maya Betancourt> que nos dice que el taller pedagógico “resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismos” (citado en Jiménez, 2001: 13).

El taller integra la teoría con la práctica y parte de la realidad del individuo, de sus experiencias y aprendizajes previos complementando dicho conocimiento con aprendizajes científicos y técnicos que se les proporcionan acerca del tema, fomenta en los participantes tanto la creatividad como la iniciativa y originalidad para un mejor trabajo en equipo.

4.1.1. Tipos de Talleres

Para definir los diferentes tipos de taller tomaremos la clasificación que se hace en el libro “El taller educativo” de Maya (1996), en el cual se manejan cuatro tipos: según el tipo de población, según los objetivos y temas, según la fuente o entidad generadora y según el estilo de dirección.

- **Según el tipo de población.** Se subdivide en otros cuatro tipos, esto es para niños, para niños más grandes o adolescentes, para adultos y talleres con los educadores.

Iniciaremos por definir el tipo de **taller que va dirigido a los niños** en éste se aplica “el conocimiento de la psicología infantil en general y de la psicología del aprendizaje en particular; [...] quién es el niño, cómo construye el conocimiento, cómo aprende a partir de las realidades concretas, cómo se socializa, etc., son conceptos de base necesarios para el docente que asuma el taller con niños” (Maya, 1996: 94). Cada uno de los talleres educativos tienen un nivel u orden de complejidad y dependiendo a quién va dirigido, conllevan cierta dificultad, un **taller que se dirige a una población de niños más grandes o adolescentes** puede obtener grandes resultado siempre y cuando exista un buen manejo de la dinámica de grupo por parte del docente, ya que a su edad son alumnos que “les gusta estar activos, hacer cosas, participar si se acierta en responder a sus necesidades e intereses” (Maya, 1996: 95).

Para conseguirlo y obtener el resultado esperado del taller se necesita de herramientas indispensables, tales como: experiencia grupal, juegos organizados, tomar decisiones, trabajar en equipo y la participación. Dentro de los **talleres que se dirigen para los adultos** encontramos dos tipos: aquéllos con los padres de familia de los alumnos de la institución educativa y los talleres para la comunidad. Los **talleres que se ofrecen para los padres de familia** de los alumnos “van desde los de naturaleza intelectual, de análisis y reflexión sobre problemáticas familiares, de organización, educación y salud, hasta trabajos artesanales, expresivos y creativos” (Maya, 1996: 96). De tal manera que

este tipo de talleres facilite mayor participación de los padres para la gestión educativa, fortaleciendo con ello el logro de los objetivos y metas educativas, atendiendo las necesidades básicas de los alumnos, padres, docentes y comunidad. La aplicación de las políticas educacionales de la gestión educativa se adecua al contexto, particularidades y necesidades de la comunidad.

Los **talleres con la comunidad** es la comunidad misma que decide aprender mediante taller o encontrar una solución colectiva para algunos problemas que pueda presentar dicha comunidad y aquí se pueden encontrar talleres sobre: “Diagnóstico Comunitario, Comunicaciones Comunitarias, Historia de la Comunidad, Educación, Salud, etc.” (Maya, 1996: 97). El **taller que se dirige al tipo de población que son los educadores**, considerando éste último como “todas la personas, tengan o no formación pedagógica, que por vocación humana y compromiso social se ven abocados a ayudar a otros en su desarrollo” (Maya, 1996: 97). Por ello se considera importante la capacitación de estos educadores y qué mejor que mediante los talleres, una vez que se ha comprendido plenamente y se ha vivido el taller es muy conveniente que la capacitación del mismo se continúe con la misma modalidad, esto ayudará al educador a definir con sus alumnos, la utilización que tiene esta valiosa herramienta.

- **Según los objetivos y temas.** En este rubro, encontramos dos subclasificaciones de taller. Por un lado **los conceptuales, habilidades intelectuales, creatividad, de cultura y de expresión.** Aquí podemos considerar talleres de lectura, talleres de pintura, etc., los centrados en la solución de problemas de los individuos y la comunidad, tales como: talleres de diagnóstico, de carencia, o de deficiencia en algún servicio; [...] y **los de producción.** A estos últimos nos hemos referido como talleres para producir objetos, bienes o mejoras en instalaciones o servicios” (Maya, 1996: 98).
- **Según la fuente o entidad generadora.** Cuando hablamos de este tipo de clasificación para los talleres, nos referimos a quienes organizan o promueven el taller. En esta clasificación encontraremos tres tipos de talleres, estos son: 1) **Talleres institucionales**

los cuales se promueven por entidades educativas o de servicio, un ejemplo serían los talleres en una escuela, Universidad, Centro de Salud, etc. 2) **Talleres empresariales** se organizan y promueven por las empresas para capacitación y desarrollo de su personal. Talleres ONG (Organizaciones no gubernamentales) y aquí entran todos aquellos talleres que son promovidos y organizados por instituciones no gubernamentales y por último los 3) **Talleres comunitarios** los cuales se organizan por la comunidad, dependiendo la necesidad de aprender o solucionar algo para el bien propio o de la misma comunidad.

- **Según el estilo de dirección.** Encontramos aquí dos tipos de talleres: el **dirigido y el no dirigido o autogestionado**. En el dirigido, “el docente o agente educativo tallerista planifica, organiza, dirige, etc., el taller, desde luego no cayendo en el autoritarismo dependiente tradicional; [...] sino facilitando que los alumnos participen y transiten cada vez más hacia la autonomía” (Maya, 1996: 99). El taller autogestionado es en “que los alumnos son capaces de asumir bajo su completa responsabilidad y gestión” (Maya, 1996: 99). Y con esto no se pretende que el docente salga del taller, sino que su rol será distinto, ya que él estará presente ayudando, asesorando y apoyando al grupo para su desarrollo. Un taller dirigido es necesario para aquellas personas que nunca antes han participado en uno, que no han vivido experiencias de ese tipo. Así, el docente deberá asumir la dirección en el momento preciso para poder alejarse después, dejando crecer al grupo para que sea éste el que aborde el taller por su cuenta, así dará paso al segundo tipo de taller el taller auto-gestionado en donde el docente asumirá un nuevo papel, actitudes, enfoques y desafíos.

4.1.2 Características y Objetivos de un Taller Educativo.

- **Características.** Para que un taller educativo sea considerado como tal, es indispensable que cumpla con una serie de características, las cuales permitirán conseguir los objetivos del mismo. Algunas de las características necesarias que se deben cumplir al momento de llevar a cabo la modalidad del taller educativo son (Pitluk, 2008):
 - ✓ Coherencia, reflexión y acción entre la teoría y la práctica, esto es, entre lo que piensa-siente-dice y hace cada miembro del taller.
 - ✓ Considerar la realidad externa e interna de cada participante para el logro de un mejor aprendizaje.
 - ✓ Abordar los temas y contenidos del taller de una manera dinámica desde el placer y el juego.
 - ✓ Buscar acuerdos para que exista una organización y realización de las tareas, tanto individuales como conjuntas.
 - ✓ Priorizar las tareas grupales, las cuales favorecerán la interacción, los intercambios y la producción compartida en grupo.
 - ✓ Participación activa para una mejor producción e interacción con los otros participantes.
 - ✓ Búsqueda de materiales que posibiliten el logro de las acciones y tareas para una mejor producción en grupo, así como individual.
 - ✓ Tanto docentes como alumnos desarrollen ideas y acciones creativas.
 - ✓ La información que será la herramienta teórica para el desarrollo y logro de los objetivos del taller, partiendo de lo cotidiano para que exista la praxis de la que hemos hablado.

Todo esto involucra “enfocar integralmente el proceso de enseñanza y aprendizaje; y dar lugar a las opiniones, elecciones, a la creatividad, a la manifestación de acuerdos y desacuerdos, a la búsqueda de coherencia; [...] así se parte siempre de la realidad

concreta de los alumnos, se enriquece la dinámica grupal, y se maximizan las posibilidades de todos” (Pitluk, 2008: 28).

- **Objetivos.** El taller educativo implica integrar una serie de características y el conjunto de estas características permitirá el logro de los objetivos que dicho taller persigue, entre los cuales se encuentran (Pitluk, 2008):
 - ✓ Superar el concepto de la educación tradicional, en donde el alumno es un receptor pasivo y el docente el transmisor de conocimientos que se distancia de la práctica y de su realidad del alumno.
 - ✓ Promover la construcción del conocimiento a partir del alumno y de su propia realidad.
 - ✓ Dinámicas en grupo y subgrupos, facilitando así los aprendizajes.
 - ✓ Conseguir una producción compartida, realizando una integración teórico-práctica en el proceso de aprendizaje.
 - ✓ El docente será observador y guía democrático en la dinámica buscando propuestas en donde se prioricen los intereses de los participantes.
 - ✓ Las actividades propuestas serán basadas en el juego, la exploración y sobre todo en el aprender haciendo.
 - ✓ Obtener resultados de manera conjunta.
 - ✓ Plantear ideas propias y escuchar las de los demás participantes.
 - ✓ Todos los participantes aprenderán a cooperar, compartir y disfrutar el resultado de una producción colectiva.
 - ✓ Pretende producir autonomía en los participantes que lo integran.
 - ✓ Evalúa procesos en términos de producción y no de reproducción.

4.2 Taller: “Sin prisa: Decide, Planea y Actúa”

4.2.1 Presentación y Justificación del Taller

El presente taller surge como una propuesta para el área de orientación educativa en el nivel medio superior, su intención es que el tema de plan de vida cobre más significado para el docente, pero en mayor medida para los alumnos que cursan el quinto semestre del nivel medio superior. Mediante esta propuesta se pretende que este tema que es de gran importancia y relevancia en la vida de cualquier individuo, pero muy oportunamente en la de los adolescentes, sea reforzado y trabajado arduamente, considerando que es una de las herramientas primordiales que ayudarán al alumno en aspectos cruciales para su vida futura. Un taller es flexible, abierto, dinámico, tiene en cuenta intereses y necesidades, favorece la participación, parte de las experiencias individuales, todo esto favorece la enseñanza de un tema como el plan de vida y permite que los participantes expresen abiertamente sus opiniones y experiencias, las cuales serán el punto de partida para un nuevo aprendizaje.

La adolescencia es una de las etapas con mayor dificultad en el desarrollo humano y es común que muchas de las decisiones tomadas en esta etapa no sean las idóneas, por eso se considera necesario e importante trabajar de manera diferente el tema de plan de vida porque permite el conocimiento de sí mismo, la toma de decisiones, la administración adecuada del tiempo entre otros aspectos, es por esto que surge esta propuesta de un taller para abordar el tema del plan de vida en el nivel medio superior. El resultado final del taller coadyuvará para que al finalizar el alumno habrá adquirido las habilidades necesarias para poner en práctica lo aprendido y ejecutar lo establecido en su plan de vida, para el logro del mismo. Porque el taller finaliza pero inicia la ejecución de lo elaborado, inicia el trabajo y esfuerzo que el alumno tendrá que hacer para conseguir lo que él mismo quiere y desea para su vida, pero evidentemente esto resulta ser más sencillo con una herramienta con la que ya se cuenta, así por cada hora que tardes en planear algo, tardarás de dos a tres horas menos en el momento de la ejecución.

4.2.2 Objetivos del Taller

- **Objetivo General:** Que el alumno que cursa el quinto semestre de nivel medio superior y que se encuentra en la etapa de la adolescencia, sea consciente de la importancia de elaborar un plan de vida, el objetivo principal de este taller es que mediante el uso de las habilidades que integran a la inteligencia exitosa, el alumno conozca, comprenda, diseñe y logre los objetivos y metas que se fije en su plan de vida.
- **Objetivos Específicos:** Que el alumno:
 - ✓ Conozca las características de la inteligencia exitosa, cómo llevarla a la práctica, beneficios al usarla y la relación que tiene en el diseño, elaboración y ejecución de un plan de vida.
 - ✓ Reconozca su situación actual, en dónde está, analice su vida y visualice qué es lo que quiere ser y lograr a futuro.
 - ✓ Sea capaz de proyectar su futuro desde su situación actual siendo consciente de sus potencialidades, limitaciones, miedos, ideales, valores y tiempos.
 - ✓ Clarifique las metas y objetivos que desea lograr en determinados periodos y a su vez identifique las estrategias que utilizará.
 - ✓ Concluya el diseño y estructura de su plan de vida y lo tenga presente.

4.2.3 Datos Generales del Taller

- **Sede del taller.** El taller se propone con base en los resultados obtenidos en un instrumento de diagnóstico que se aplicó en las instalaciones de la Preparatoria Oficial #16., Mpio. de Chimalhuacán., Edo. de México. Con base en los resultados se elabora este taller y se propone su aplicación en esta institución, pero esto no quiere decir que sólo se podrá aplicar en esta institución sino que pueda adecuarse a cualquier institución de nivel medio superior que desee, necesite y quiera ponerlo en práctica.

- **Fecha y Duración.** El taller se podrá aplicar en la 3° semana del mes de noviembre según el plan de estudios del nivel medio superior en los meses de octubre, noviembre, diciembre y enero del ciclo escolar en curso que corresponde al quinto semestre de preparatoria, es en este periodo que se aborda la temática de proyecto de vida, por lo cual es conveniente la aplicación de la propuesta en esta semana. La duración del taller será de cinco sesiones y cada una de ellas con una duración de dos horas, teniendo un acumulado total de diez horas.
- **Responsable del taller.** El taller deberá ser aplicado de preferencia por el orientador responsable del grupo o turno dependiendo la situación de la institución.
- **Participantes.** En el taller podrán participar alumnos que cursen el 5 ° semestre del nivel medio superior inscrito en la institución en donde se aplicará la propuesta. El taller tendrá un cupo máximo de 25 alumnos.

4.2.4 Estructura y Manejo del Taller.

Previo al inicio del taller se promoverá el mismo dentro de la institución y esto se hará mediante carteles y volantes, los cuales incluirán el nombre del taller, inicio y término del mismo, duración y horario de las sesiones, lugar o salón en donde se llevará a cabo, se enunciará la temática brevemente y de manera interesante para atraer a los alumnos, incluir el cupo máximo de participantes y lugar de inscripciones al taller, (ver anexo No. 2). Cada sesión del taller tendrá una duración de dos horas, los contenidos que se abordarán durante el taller tienen una estructura y programación incluidas en cinco sesiones, cada sesión está integrada por:

- ✓ Título de la sesión.
- ✓ Objetivos de la sesión.
- ✓ Contenidos específicos que se proponen para cada sesión.
- ✓ Actividades y dinámicas grupales las cuales incluyen:
 - Número de participantes.

- Material.
- Procedimiento.
- ✓ Tiempo aproximado para la realización.
- ✓ Reflexión y conceptualización.

El inicio de las sesiones será con un diagnóstico del grupo, es decir, se debe invitar a que todos los alumnos participen basados en su experiencia, comenten qué es lo que conocen y saben de lo que se trabajará, para que esto sirva como punto de partida para la mejora de lo que ya saben o la construcción de un nuevo concepto acerca de lo que se abordará. Y por último, el taller cuenta con una evaluación final por parte de los alumnos que participaron, la cual se realizará en dos momentos: el primero será la autoevaluación de su desempeño durante el taller y en un segundo momento se les pedirá que evalúen el taller en general, para la mejora del mismo. La evaluación va más allá de un número que defina el desempeño tanto individual como en general del taller, más que cuantitativa será una evaluación cualitativa que ayude al crecimiento personal de cada participante y del mismo modo ayude a la mejora de esta propuesta pedagógica.

4.3 Sesiones del taller.

- * SESIÓN 1. Plan de Vida e Inteligencia Exitosa ¿Para qué?
- * SESIÓN 2. Conocer y Reconocer donde estoy
- * SESIÓN 3. Proyectando mi Futuro
- * SESIÓN 4. Elaboración de Metas y Estrategias
- * SESIÓN 5. Mi Plan de Vida

SESIÓN 1

Plan de Vida e Inteligencia Exitosa ¿Para qué?



SESIÓN 1. Plan de Vida e Inteligencia exitosa ¿Para qué?

Objetivos:

- * Que el alumno concientice y comprenda la importancia de elaborar un plan de vida y hacer de su conocimiento que la ejecución del mismo es más efectiva si se conocen y saben aplicar adecuadamente las habilidades de la inteligencia exitosa.
- * Fortalecer en los alumnos las actitudes y habilidades del pensamiento analítico, creativo y práctico.
- * Que el alumno aprenda a analizar problemas y conflictos y a tomar decisiones para resolverlos y superarlos, basado en las habilidades de la inteligencia exitosa.

Contenido	Actividades	Tiempo	Propósito
1. Bienvenida y presentación del orientador y los alumnos.	“Yo espero que...”	20min.	Presentación de los alumnos y conocer las expectativas que tienen del taller.
2. Presentación del taller.	Exposición de video “Donde tus sueños te lleven”	25min.	Con base en el video expuesto por el docente, el alumno comprenda y reconozca la necesidad e importancia de diseñar, elaborar y ejecutar un plan de vida y conozca los objetivos del taller y lo que podrá obtener de él.
3. Inteligencia Exitosa y habilidades que la integran.	“El Dado” Preguntas alusivas al tema	30min.	La identificación y uso de las habilidades de la Inteligencia Exitosa: pensamiento analítico, creativo y práctico.
4. Relación entre Plan de Vida e Inteligencia Exitosa.	“Meta/Acción”	30min.	Estimular el uso del pensamiento analítico, creativo y práctico para lograr metas y objetivos.
5. Evaluación, Reflexión y Conceptualización	“Diana de Evaluación”	15min.	Cada participante evaluara tanto el contenido, metodología, ambiente y su aprendizaje durante la sesión.

Reflexión y Conceptualización: Todos los participantes del grupo comentarán lo que han aprendido al finalizar la sesión y se les pedirá que den algunos ejemplos de situaciones en las cuales tendrán que hacer uso de las habilidades de la Inteligencia Exitosa para así cumplir sus objetivos y metas que se fijarán en su plan de vida.

1. Bienvenida y presentación de docente y alumnos.

- ★ **Actividad.** “Yo espero que...”
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo
- ★ **Material.** Post-it, pluma
- ★ **Procedimiento.** El orientador les dará a todos los participantes un post-it y les indicará que en el tendrán que anotar una expectativa que tienen del taller con una sola palabra y una vez que hayan terminado, uno por uno se presentará diciendo su nombre y colocando el post-it en el pizarrón.

2. Presentación del taller.

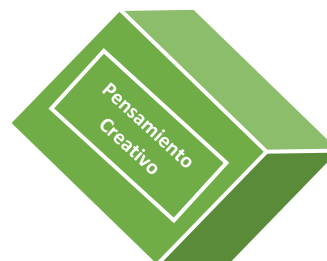
- ★ **Actividad.** Exposición “Donde tus sueños te lleven”
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo
- ★ **Material.** Video “Donde tus sueños te lleven”, proyector
- ★ **Procedimiento.** El orientador proyectar al grupo el video (“Donde tus sueños te lleven” Javier Iriondo), posterior a ello y basado en el video expondrá los objetivos del taller y relacionará dichos objetivos con las expectativas esperadas por los alumnos del taller. Los alumnos participarán libremente basados en sus experiencias, sobre el contenido del video. (Iriondo, 2012)

✦ Video: https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc



3. Inteligencia exitosa y habilidades que la integran.

- ★ **Actividad.** “El Dado”
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo
- ★ **Material.** Dos dados con preguntas alusivas al tema
- ★ **Procedimiento.** Al azar un alumno tirará el dado el cual contiene preguntas del tema “Inteligencia Exitosa”, Ejemplos: ¿Tipo de pensamiento que se usa para resolver un problema o tomar una decisión? Generar nuevas y diferentes ideas corresponde al pensamiento... ¿Pensamiento que utilizas cuando pones en acción lo que has aprendido? ¿Tipos de pensamiento que componen la inteligencia exitosa? ¿Pensamiento que te permite alcanzar metas? El grupo contestará a la pregunta con base en lo que saben, conocen o creen. De esta forma se iniciará con una lluvia de ideas la cual se aterrizará en grupo dirigida por el docente para contestar correctamente el concepto, mencionar ejemplos que permitan un mejor aprendizaje en los alumnos. **Ejemplos:**
 - “**Analiza** que es lo que haces bien, que te gusta hacer. Luego analiza los cursos que se ofrecen en tu bachillerato, hasta que encuentres uno o más que parezcan ajustarse a tus puntos fuertes.
 - **Crea** un sueño acerca de tu carrera y visualiza cuales serían las materias que lo complementan. Por ejemplo si quieres ser científico, considera más materias de biología y menos materias de humanidades.
 - **Piensa prácticamente** acerca de tu especialidad: platica con estudiantes e instructores del departamento, investiga los requisitos del curso y entrevista a profesionales del área que te interesa” (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 4).

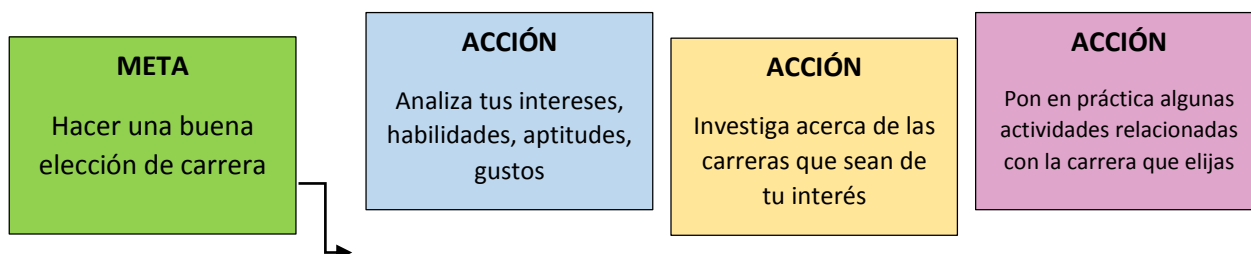


4. Relación entre plan de vida e inteligencia exitosa.

- ★ **Actividad.** “Meta/Acción”
- ★ **No. de participantes.** Equipos de 5 integrantes
- ★ **Material.** Tarjetas y plumas
- ★ **Procedimiento.** De forma individual escribirán sobre una tarjeta alguna meta que se desea alcanzar o conflicto que quieren solucionar, una vez que todos los integrantes del equipo la tengan uno por uno tendrá que leer lo que escribió y los demás integrantes del equipo escribirán en otras tarjetas las posibles rutas de acción que él deberá realizar para conseguir o solucionar lo que planteó en su tarjeta, el orientador debe aclarar que para plantear un plan de acción deben considerar las habilidades que se integran en la inteligencia exitosa y partir de ahí para hacer su propuesta de acción. Cada integrante del equipo irá leyendo su tarjeta y los demás deberán dar un plan de acción que podrá seguir para conseguirlo. Al final cada integrante del equipo tendrá su tarjeta en la que plantea su meta a alcanzar o conflicto a solucionar y adicional cuatro tarjetas más con diferentes puntos de vista y propuestas de sus compañeros para lograrlo.

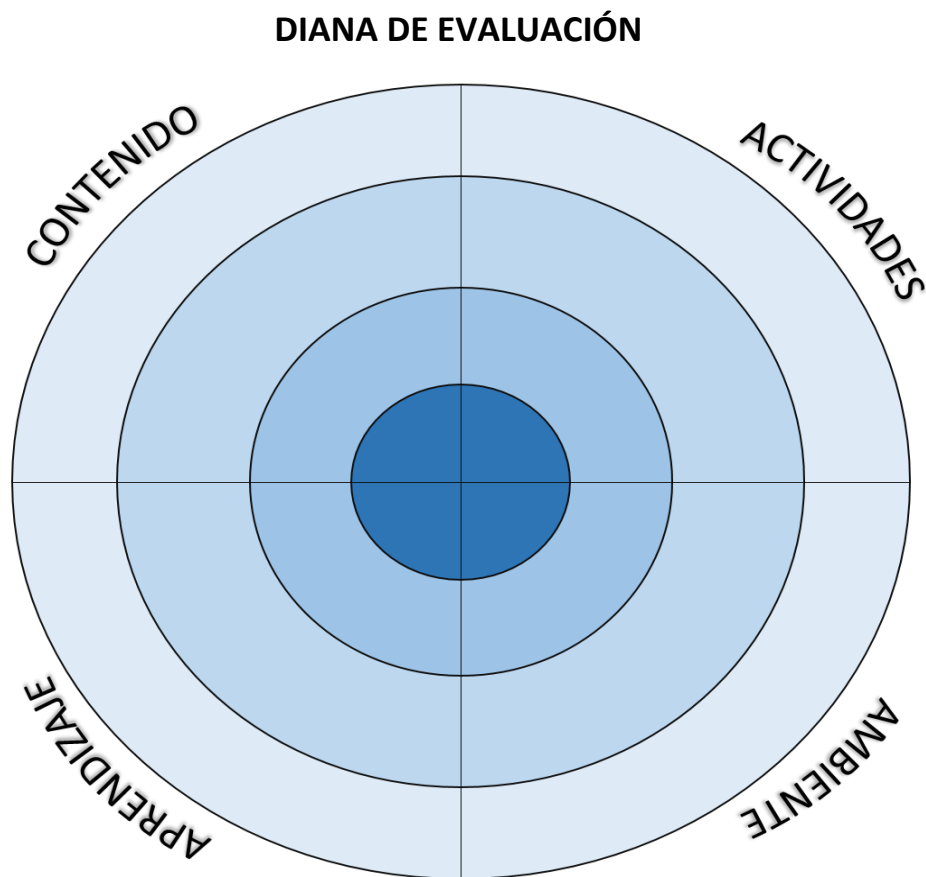
Cuando todos los equipos hayan concluido el orientador pedirá a los alumnos que participen y lean al grupo sus tarjetas aquellas personas que consideran que el contenido de sus tarjetas puede ejemplificar de manera clara el uso del pensamiento analítico, creativo y práctico.

Si nadie de los alumnos desea participar aunque sus tarjetas ejemplifican dichas habilidades, el orientador seleccionará al azar a alguien y le pedirá que lea su meta o conflicto que plasmó en su tarjeta, el grupo participará para establecer un plan de acción que integre las habilidades de la inteligencia exitosa. Ejemplo:



5. Evaluación, reflexión y conceptualización.

- ★ **Actividad.** “Diana de Evaluación”
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo
- ★ **Material.** Diana de Evaluación, confeti y pegamento
- ★ **Procedimiento.** El orientador explicará a los alumno que esta evaluación servirá para conocer cómo se sintieron en la sesión, si los contenidos fueron interesantes para ellos, qué les parecieron las actividades, si el ambiente del grupo fue bueno y el nivel de lo aprendido en la sesión. Cada uno pasará a colocar un confeti en cada una de las diferentes secciones de la diana de evaluación, mientras más cercano al centro coloquen su confeti indicará mayor satisfacción en dicho aspecto y mientras más lejos del centro es menor la satisfacción. Para finalizar se comentará en grupo, los aspectos más importantes de la sesión, se mencionarán ejemplos y se solucionarán dudas si existiesen.



SESIÓN 2

Conocer y reconocer en dónde
estoy.

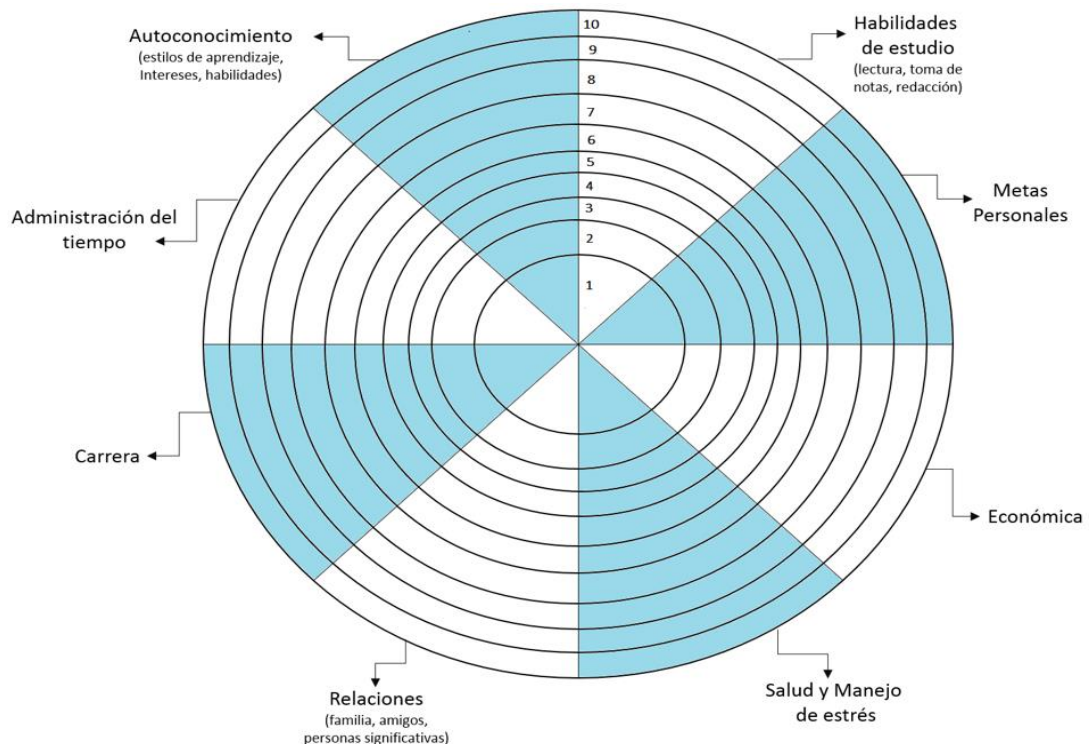


SESIÓN 2. Conocer y reconocer en dónde estoy			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> * Que el alumno aprenda a conocerse a sí mismo y defina lo que ha sido su vida. * Favorecer el desarrollo humano mediante la reflexión de lo que se es, qué se fue y lo que se quiere ser. 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Propósito
1. Autoconocimiento	“Rueda de la Vida”	25min.	La rueda reflejará el equilibrio que se tiene en áreas vitales del individuo y con ello identificara las áreas en las que se necesita trabajar más para conseguir el equilibrio. El alumno reconocerá la importancia de tener una buena comunicación consigo mismo para que el reflejo de esta ruleta mantenga su equilibrio.
2. Autobiografía	“El Retrato”	40min.	Sensibilizar y hacer que los participantes recuerden y repasen aquellos eventos que los marcaron con más intensidad, como: personas, situaciones, decisiones, éxitos, fracasos, etc., que los llevaron hasta donde están ahora.
3. Línea de la Vida	Mapa Mental “Quién he sido, Quién soy y Quién quiero ser”	40min.	Profundizar más la vida que actualmente tiene cada participante en relación con su familia, trabajo, miedos, cambios, incluso con el mismo. Y aclarar quién quiere llegar a ser.
4. Evaluación, Reflexión y Conceptualización	“Diana de Evaluación”	15min.	Cada participante evaluará tanto el contenido, metodología, ambiente y su aprendizaje durante la sesión.
Reflexión y Conceptualización: Comentar en grupo la experiencia individual que se tuvo al momento de realizar las actividades en la sesión, si hubo dificultad, en qué les ayudó y de qué forma piensan que les ayudará lo que se trabajó en la sesión, en cuanto al diseño, elaboración y ejecución de un plan de vida.			

1. Autoconocimiento.

- ★ **Actividad.** “Rueda de la vida”
- ★ **Dinámica individual.**
- ★ **Material.** Formato de la ruleta de la vida, colores
- ★ **Procedimiento.** El orientador repartirá un formato a cada uno de los alumnos y les dará las instrucciones para su llenado. En este formato el alumno tendrá que calificarse en las distintas áreas de la rueda en una escala (el borde exterior de la rueda). En cada área, en el nivel del número que elijas dibuja una línea curva y llena la cuña debajo de dicha línea, es importante que el orientador pida honestidad por parte de los alumnos al momento de que se calificuen en cada área, ya que al final se podrá observar el equilibrio que llevan en su vida. Una vez que todos hayan terminado lo comentarán con el grupo. El orientador les pedirá que reflexionen acerca de sus resultados y si ésta fuese una rueda real que tan bien rodaría y los alumnos mencionarán en qué áreas tendrán que trabajar para lograr el equilibrio.

✦ **Rueda de la Vida** (Carol, Joyce, & Lyman, 2006: 39)



2. Autobiografía.

- ★ **Actividad.** “El Retrato”
- ★ **Dinámica individual.**
- ★ **Material.** Tarjetas con diferentes imágenes que puedan representar virtudes y defectos, el número de tarjetas debe ser mayor al número de participantes, formato con preguntas a contestar, hojas en blanco y plumas
- ★ **Procedimiento.** El orientador colocará las imágenes de tal manera que los alumnos puedan elegir dos de ellas, una que represente una su virtud y otra que refleje un defecto, una vez que las escogieron deberán responder las preguntas contenidas en el formato que les entregó el orientador, basados en sus respuestas podrán redactar su autobiografía. Al finalizar la actividad, el orientador dará libertad de participar a aquellos alumnos que deseen compartir con sus compañeros sus imágenes y la relación que encontraron con estas, asimismo que lean su autobiografía.

✦ Preguntas:

¿Quién soy?

1. ¿Qué aspectos tuyos viste en las tarjetas?
2. ¿Cuáles son tus virtudes?
3. ¿Cuáles son tus defectos?
4. ¿Quién eres?
5. ¿Cómo te llamas?
6. ¿Cuántos años tienes?
7. ¿Qué es lo que te gusta?
8. ¿Qué es lo que no te gusta?

✦ Autobiografía

Autobiografía

3. Línea de vida.

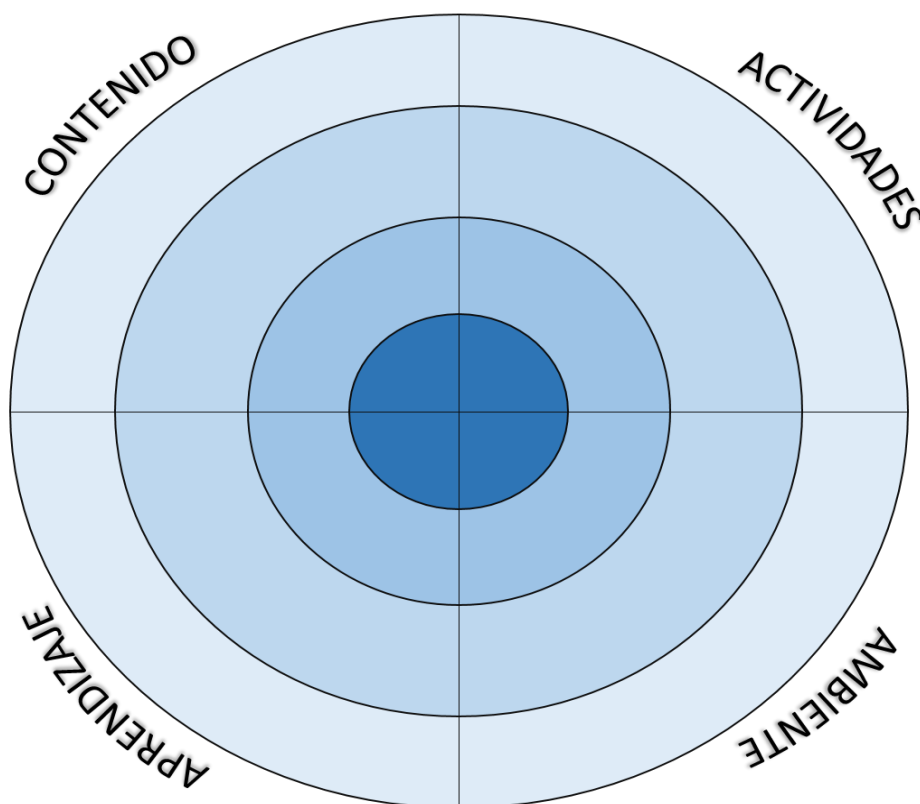
- ★ **Actividad.** Mapa Mental “Quién he sido, Quién soy y Quién quiero ser”
- ★ **Dinámica individual.**
- ★ **Material.** Cartulinas, plumones de colores.
- ★ **Procedimiento.** Cada asistente realizará en una cartulina un mapa mental que refleje tres momentos de su vida del pasado, del presente y una proyección a futuro, se deben incluir rasgos importantes, eventos, momentos significativos y gustos. Cuando todos concluyan su mapa mental el orientador dividirá al grupo en equipos para que compartan su trabajo y el grupo reflexione de qué manera influyen momentos del pasado en el presente y qué se tiene que hacer para lograr lo que se quiere ser a futuro.
 - ✦ **Mapa Mental**



4. Evaluación, reflexión y conceptualización.

- ★ **Actividad.** “Diana de Evaluación”.
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo.
- ★ **Material.** Diana de Evaluación, confeti y pegamento,
- ★ **Procedimiento.** El orientador explicará a los alumno que esta evaluación servirá para conocer cómo se sintieron en la sesión, si los contenidos fueron interesantes para ellos, qué les parecieron las actividades, si el ambiente del grupo fue bueno y el nivel de lo aprendido en la sesión. Cada uno pasará a colocar un confeti en cada una de las diferentes secciones de la diana de evaluación, mientras más cercano al centro coloquen su confeti indicará mayor satisfacción en dicho aspecto y mientras más lejos del centro es menor la satisfacción. Para finalizar se comentará en grupo, los aspectos más importantes de la sesión, se mencionarán ejemplos y se solucionarán dudas si existiesen.

DIANA DE EVALUACIÓN



SESIÓN 3

Proyectando mi Futuro



SESIÓN 3. *Proyectando mi futuro*

Objetivos:

- * Que el alumno reconozca y acepte sus limitaciones tanto como sus capacidades.
- * Clarificar de forma individual los principios y las cualidades que se consideran importantes, estamos hablando de los valores en sí.
- * Fomentar en el alumno un manejo adecuado de sus tiempos y la convicción de hacer bien las cosas siempre.

Contenido	Actividades	Tiempo	Propósito
1. Identificación de fortalezas, límites, miedos y debilidades.	“Collage”	30min.	Reflexionar sobre la propia personalidad para reconocer, aceptar o cambiar fortalezas, límites, miedos y debilidades individuales.
2. Clarificación de valores y uso de la asertividad.	“Escudo”	40min.	Analizar si los valores que poseen reflejan quiénes son realmente o lo que quieren ser y si los practica de forma asertiva.
3. Administración del tiempo.	El “PNI” (Positivo, Negativo e Interesante)	35min.	Que el alumno sea capaz de administrar su tiempo de una manera eficaz para conseguir sus metas
4. Evaluación, Reflexión y Conceptualización	“Diana de Evaluación”	15min.	Cada participante evaluará tanto el contenido, como la metodología, el ambiente y su aprendizaje durante la sesión.

Reflexión y Conceptualización: Una vez que los participantes identifican, reconocen y aceptan tanto sus limitaciones como capacidades y son conscientes de los valores que poseen, se les pide que mencionen tres cambios que necesitan hacer tanto en sus valores, sus tiempos, sus miedos o limitaciones, que los frenan para lograr sus metas.

1. Identificación de fortalezas, límites, miedos y debilidades.

- ★ **Actividad.** “Collage”.
- ★ **Dinámica individual.**
- ★ **Material.** Revistas, periódicos, tijeras, pegamento, cartulinas.
- ★ **Procedimiento.** Los participantes realizarán un collage que represente sus fortalezas, debilidades, habilidades, límites y miedos al concluir la actividad, comentarán todo el grupo su collage.

2. Clarificación de valores y uso de la asertividad.

- ★ **Actividad.** “Escudo”.
- ★ **No. de participantes.** El grupo se dividirá en dos grupos.
- ★ **Material.** Fotocopias del cuestionario “Ordenar por rangos”, cartulinas, hojas blancas, colores, material decorativo (estambre, diamantina, etc.)
- ★ **Procedimiento.** El orientador pedirá a todos los alumnos que contesten de manera individual el cuestionario “Ordenar por rangos” (ver anexo No. 3), éste les será de gran ayuda en la reflexión e identificación de los valores que poseen, una vez que los haya identificado, el orientador pedirá que por cada valor identificado realicen un pequeño dibujo que pueda representarlo. Posteriormente el grupo se dividirá en dos equipos, cada equipo diseñará un escudo en donde represente mediante dibujos los valores que poseen los integrantes del equipo, para saber que dibujos llevará el escudo, los integrantes tendrán que identificar, basados en su lista realizada individualmente, qué valores tienen en común y en grupo decidirán qué dibujo lo representa mejor para plasmarlo en su escudo. Por último comentarán en grupo los dos escudos realizados e identificarán las similitudes si es que existieran.

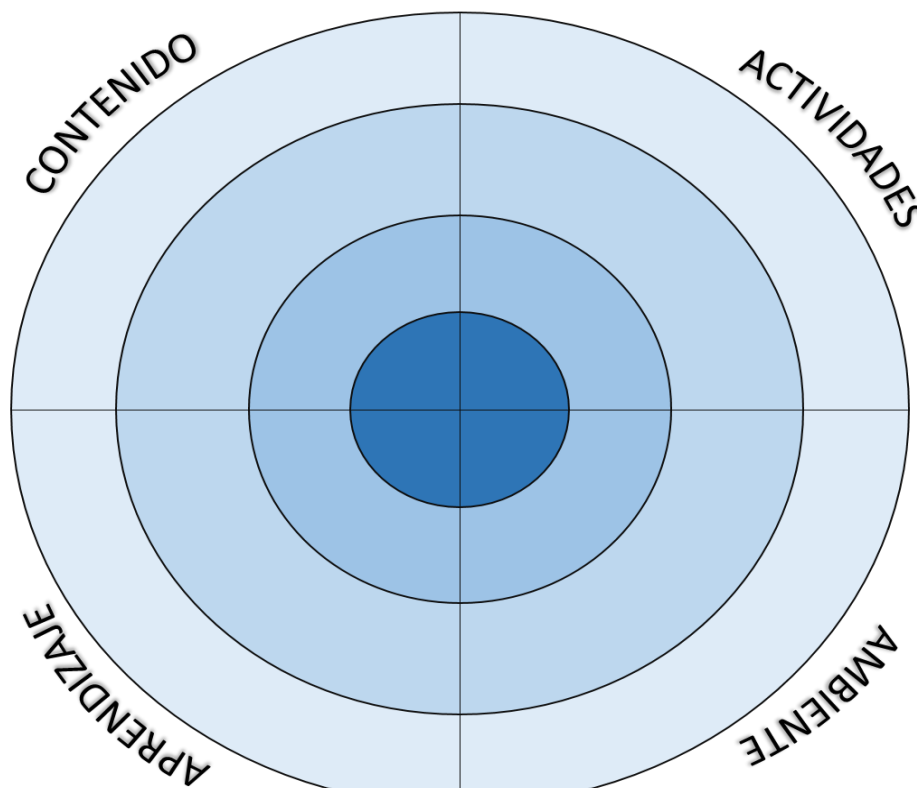
3. Administración del tiempo

- ★ **Actividad.** El “PNI” (Positivo, Negativo e Interesante)
- ★ **No. de participantes.** Equipos de 5 integrantes.
- ★ **Material.** Papel bond, plumones.
- ★ **Procedimiento.** Cada equipo realizará en una hoja de papel bond un cuadro de lo positivo, negativo e interesante de administrar el tiempo y lo expondrá a los compañeros del grupo con el objetivo de dar sugerencias, para una mejor administración del tiempo.

4. Evaluación, reflexión y conceptualización.

- ★ **Actividad.** “Diana de Evaluación”.
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo.
- ★ **Material.** Diana de Evaluación, confeti y pegamento.
- ★ **Procedimiento.** El orientador explicará a los alumno que esta evaluación servirá para conocer cómo se sintieron en la sesión, si los contenidos fueron interesantes para ellos, qué les parecieron las actividades, si el ambiente del grupo fue bueno y el nivel de lo aprendido en la sesión. Cada uno pasará a colocar un confeti en cada una de las diferentes secciones de la diana de evaluación, mientras más cercano al centro coloquen su confeti indicará mayor satisfacción en dicho aspecto y mientras más lejos del centro es menor la satisfacción. Para finalizar se comentará en grupo, los aspectos más importantes de la sesión, se mencionarán ejemplos y se solucionarán dudas si existiesen.

DIANA DE EVALUACIÓN



SESIÓN 4

Elaboración de Metas y Estrategias



SESIÓN 4. Elaboración de metas y estrategias			
Objetivos:			
* Que el alumno defina objetivos y necesidades en torno a él, a su familia, a sus estudios y mundo.			
* Establecer las metas que desea conseguir a corto, mediano y largo plazo.			
Contenido	Actividades	Tiempo	Propósito
1. .Objetivos y necesidades.	“Objetivos y Necesidades”	40min.	Definir objetivos específicos y lo que necesita para que estos se consigan.
2. Establecer metas y estrategias.	“Qué, Cómo y Cuándo”	60min.	El alumno será capaz de establecer metas a corto, mediano y largo plazo y la estrategia que utilizará día a día para el logro de estas.
3. Evaluación, Reflexión y Conceptualización.	“Diana de Evaluación”	20min.	Cada participante evaluará tanto el contenido, como la metodología, el ambiente y su aprendizaje durante la sesión.
Reflexión y Conceptualización: Se comentará con el grupo, las metas que se establecieron de forma individual y si es que hay coincidencia de metas entre los alumnos y las diferentes estrategias que se decidieron tomar.			

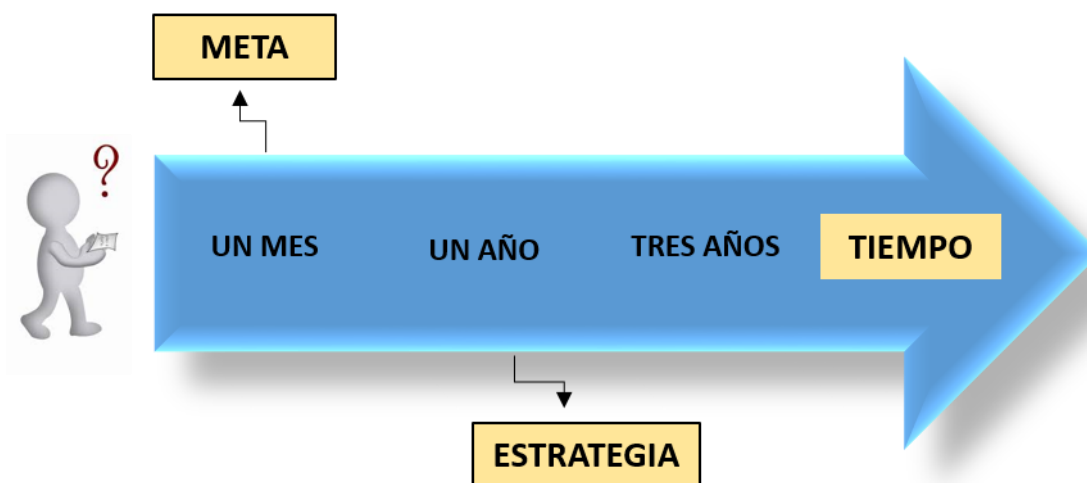
1. Objetivos y necesidades.

- ★ **Actividad.** “Objetivos y Necesidades”.
- ★ **No. de participantes.** Individual.
- ★ **Material.** Fotocopias del cuestionario “Objetivos y Necesidades” (ver anexo No. 4) y bolígrafos.
- ★ **Procedimiento.** El alumno deberá responder con honestidad cada una de las preguntas expuestas en el cuestionario “Objetivos y Necesidades”, con ello aclarará los objetivos que desea lograr y será consciente de lo que necesitará para conseguirlo.

2. Establecer metas y estrategias.

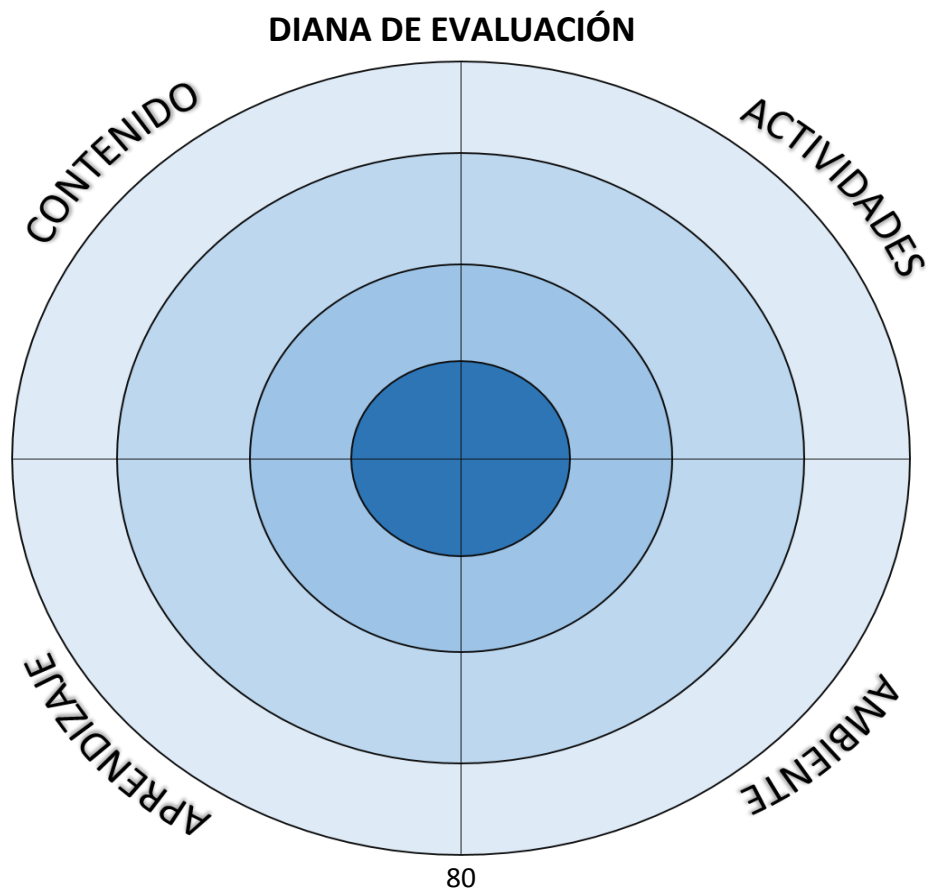
- ★ **Actividad.** ¿Qué, Cómo y Cuándo?
- ★ **No. de participantes.** Individual
- ★ **Material.** Hojas de colores, revistas, periódico, tijeras, pegamento, plumines, colores, material para decorar
- ★ **Procedimiento.** Todos los participantes en forma individual, realizarán una línea del tiempo en la cual plasmen sus metas a corto, mediano y largo plazo. El orientador deberá explicar el tiempo que se considera para cada plazo y el alumno, basado en el ejercicio anterior identificará según las fechas que estableció, cuáles son sus metas según el plazo correspondiente, la línea deberá ser ordenada cronológicamente partiendo del corto plazo a un largo plazo y ubicar en el centro el cuándo, en la parte superior lo que se quiere lograr y la parte inferior cómo se piensa conseguir porque ya sabemos qué necesitamos. Una vez que los alumnos hayan concluido, se compartirá por grupos, lo expuesto en las líneas del tiempo.

✦ **Ejemplo de la Línea**



3. Evaluación, reflexión y conceptualización.

- ★ **Actividad.** “Diana de Evaluación”
- ★ **No. de participantes.** Todo el grupo
- ★ **Material.** Diana de Evaluación, confeti y pegamento
- ★ **Procedimiento.** El orientador explicará a los alumno que esta evaluación servirá para conocer cómo se sintieron en la sesión, si los contenidos fueron interesantes para ellos, qué les parecieron las actividades, si el ambiente del grupo fue bueno y el nivel de lo aprendido en la sesión. Cada uno pasará a colocar un confeti en cada una de las diferentes secciones de la diana de evaluación, mientras más cercano al centro coloquen su confeti indicará mayor satisfacción en dicho aspecto y mientras más lejos del centro es menor la satisfacción. Para finalizar se comentará en grupo, los aspectos más importantes de la sesión, se mencionarán ejemplos y se solucionarán dudas si existiesen.



SESIÓN 5

Mi Plan de Vida



SESIÓN 5. Mi Plan de Vida			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> * Estructurar el Plan de vida de forma individual con todos los elementos que se han trabajado en las sesiones anteriores. * Presentar al grupo y al docente el Plan de Vida elaborado. * El alumno describirá lo que aprendió del taller y a su vez evaluará el taller dando sugerencias para su mejora. 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Propósito
1. Mi Plan de Vida.	Síntesis del Plan de Vida	30min.	Sintetizar aquellos elementos que se trabajaron en sesiones anteriores y que formarán parte de la estructura del plan de vida.
3. Presentación de mi Plan de Vida.	“El Árbol”	60min.	Plasmar las metas, estrategias, fortalezas, habilidades y limitantes que conforman el plan de vida de cada alumno.
4. Evaluación Final	Autoevaluación y Evaluación del Taller	30min.	Que el alumno evalúe lo aprendido en el taller, lo que aplicará y lo que queda pendiente. Para la evaluación del taller que tenga libertad de expresar lo que le gustó y no del mismo y las sugerencias que daría.

1. Mi plan de vida.

- ★ **Actividad.** Síntesis de Planeación de Vida
- ★ **Dinámica individual.**
- ★ **Material.** Fotocopias del formato de “Planeación de Vida” (anexo No.5), bolígrafos
- ★ **Procedimiento.** El orientador entregará un formato por alumno, éste deberá responder lo solicitado, las preguntas se podrán responder gracias a lo que se trabajó en las sesiones anteriores. El orientador deberá comentar que el formato que entregó es una síntesis de lo que se ha venido trabajando durante el taller y que esta síntesis será de gran ayuda para preparar la presentación de su Plan de Vida.

✦ Imagen del Formato de “Planeación de Vida”

PLANEACIÓN DE VIDA			
Quién Soy		Quién quiero llegar a ser	
Mis Valores			
Mis Fortalezas	Debilidades	Limites	Miedos
Habilidades que utilizaré para lograr mis metas			
Mis Metas			
	Corto Plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo
Conmigo			
Familia			
Carrera			
Mundo			

2. Presentación de mi plan de vida.

★ **Actividad.** “El Árbol”

★ **Dinámica individual.**

★ **Material.** Papel bond, plumones, colores y material decorativo

★ **Procedimiento.** En la actividad anterior se les pidió a los alumnos que con base en lo que habían trabajado en las sesiones anteriores, llenaran el formato de planeación de vida. Este formato les servirá de base para elaborar su plan de vida, mediante la actividad del árbol. Una vez que el orientador haya especificado lo anterior, explicará en qué consiste la actividad. En la hoja de papel bond el alumno representará su plan de vida mediante la imagen o imágenes de un árbol, él decidirá

según los componentes del árbol que incluirá cada uno, tendrá que tener en cuenta sus raíces, ramas, hojas, tronco y frutos, en los cuales según sus criterios y argumentos estos corresponderán a los elementos de su plan de vida, al finalizar los alumnos compartirán y expondrán de forma breve su lámina, explicando por qué decidió acomodar los elementos de tal forma y la importancia que tiene dicho acomodo.

✦ El árbol



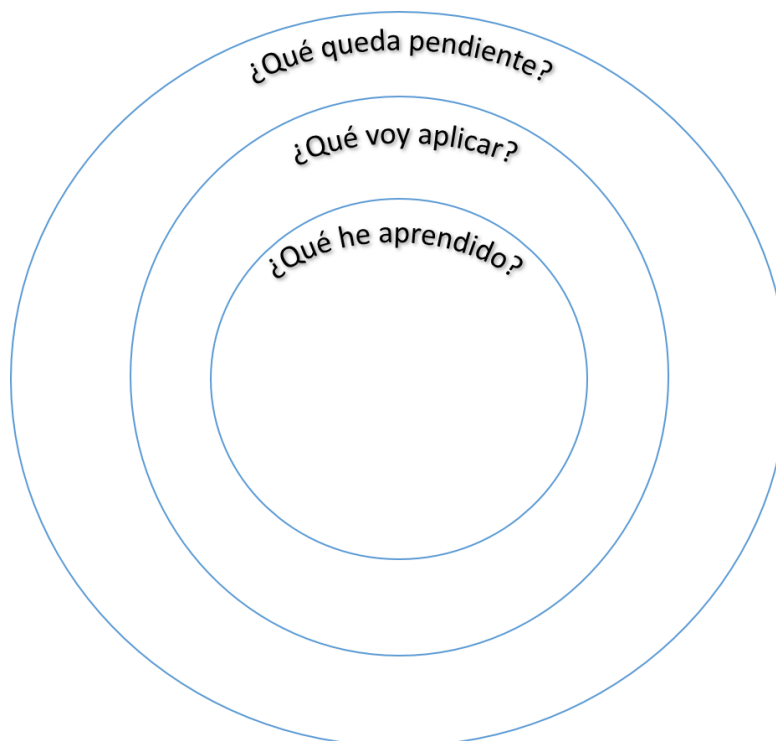
3. Evaluación final.

- ★ **Actividad.** Rueda de Autoevaluación y Evaluación del Taller.
- ★ **No. de participantes.** Individual y grupal.
- ★ **Material.** Rueda de Autoevaluación, post-it, bolígrafo, láminas de la evaluación del taller.
- ★ **Procedimiento.** El orientador mostrará a los alumnos la rueda de la autoevaluación, la cual incluye tres preguntas ¿qué he aprendido?, ¿qué voy a aplicar?, ¿qué queda pendiente?. Cada alumno deberá responder a estas preguntas, su respuesta la escribirá en un post-it, será un post-it por respuesta y cuando haya concluido deberá













colocar su post-it en la rueda de la autoevaluación según la pregunta correspondiente, al finalizar el contenido de la rueda será la autoevaluación de cada participante, se leerá en grupo y se comentará.

La segunda etapa de la evaluación corresponde a la evaluación del taller y para su realización cada alumno deberá escribir nuevamente en tres post-it diferentes qué le gustó del taller, qué no le gustó y sus sugerencias para mejorarlo. Cuando concluyan pegarán sus post-its en las láminas según corresponda a la afirmación, se comentará en grupo la evaluación del taller y para finalizar el orientador deberá hacer hincapié en la importancia de trabajar en esas metas que se plasmaron en su plan de vida, pues ese plan que ellos diseñaron está de acuerdo a sus objetivos, fortalezas, tiempos, necesidades, limitaciones, asimismo con el trabajo diario y una buena aplicación de la inteligencia exitosa conseguirán lo planeado y les recordará que es importante que cada mes o dos meses repitan el ejercicio de la rueda de la vida para conocer el equilibrio que llevan en su vida y en qué les falta trabajar para lograr un total equilibrio y conseguir lo planeado.

✦ **Rueda de Autoevaluación**



✦ Evaluación del Taller

EVALUACIÓN		
Me gusto...	No me gusto...	Sugerencias
		
		
		
		

La labor del orientador educativo tiene gran significado, en cuanto al apoyo que puede otorgar a los jóvenes adolescentes, pues se sabe que esta fase de desarrollo produce en los jóvenes, inquietud, confusión, dolor y sin una adecuada orientación se puede incurrir en conductas delictivas y en afectaciones de difícil tratamiento. Es por todo ello que a pesar de que la adolescencia representa un periodo difícil de atravesar, se debe buscar la forma de apoyar a los jóvenes para que a través del uso de la información, de la reflexión y de la definición de metas se logre configurar un proyecto de vida, el cual incluya los aspectos personales, escolares, laborales, etc. Elaborar y llevar a cabo un plan de vida ayudará a que los adolescentes no sean presa fácil de la enajenación, estando sujetos al desconocimiento de sí mismos, decir lo que no es, hacer lo que no les gusta, ver lo que no hay, permitir que alguien decida por ellos.

Por ello la importancia de trabajar en la construcción de un proyecto de vida, ya que es una útil herramienta para el autoconocimiento del individuo, la cual ayudara a definir quién es y qué quiere llegar a ser, considerando aquello que ha hecho, lo que está haciendo y lo que quiere ser y así fijar con claridad los objetivos y metas que quiere lograr y definir las actividades que deberá realizar para conseguirlo. Construir un proyecto de vida no es una tarea fácil, pero con una buena orientación y mucha dedicación se puede lograr, la comunicación es indispensable al momento de elaborar un plan de vida y hablamos de una comunicación interna, en donde el individuo lleve a cabo un diálogo interior que le permita reconocer en donde se encuentra, de dónde viene, qué ha hecho y a dónde quiere llegar, de igual forma es necesario ser asertivo. Ser asertivo implica ser él mismo, procurar sus derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses, ya que una persona asertiva es consciente de sus objetivos inmediatos y a largo plazo.

Saber trabajar en el mundo real, la información obtenida en el aula es vital para el éxito, las metas que se fijan y se desean alcanzar en un proyecto de vida, es posible si se aplica la inteligencia exitosa y esto implica poner en práctica los tres tipos de pensamiento que la integran, esto es, el pensamiento analítico que ayuda a que los jóvenes analicen y evalúen la información y con ello resolver un problema o tomar una decisión; el pensamiento

creativo, este tipo de pensamiento implica la generación de nuevas y diferentes ideas y soluciones, debe ser de tipo ingenioso, inspirador y motivador y una vez que surgen las nuevas ideas para dar solución a un problema o tomar una decisión, estas deberán ser evaluadas por el pensamiento analítico, ya que como son creativas el pensamiento analítico evaluará si son realizables en la práctica para dar solución a la situación deseada. Por último, tenemos el pensamiento práctico este tipo de pensamiento se refiere a la aplicación de más, lo que se ha aprendido para solucionar un problema o tomar una decisión y de esta forma acercarte día con día al logro de tus metas.

La importancia de enfocarnos en una inteligencia exitosa para el logro de las metas que se fijaron en un plan de vida, es porque si se aplican adecuadamente los tres tipos de pensamiento que la integran, estos conducirán sin duda al logro de las metas importantes y con estas conseguir el éxito y una mejor calidad de vida, ya que este tipo de inteligencia se enfoca en las acciones que realizas para lograr metas importantes. Los adolescentes que cursan el nivel medio superior deben conocer y saber aplicar la inteligencia exitosa, porque ésta les servirá de base para alcanzar los objetivos y metas que fijarán en su proyecto de vida. Esta útil herramienta no debe ser trabajada solamente basada en la capacidad que el individuo tiene para lograr una retención, análisis y repetición de la información recibida, sé que debe ir mas halla, para que el adolescente aprenda a trabajar en el mundo real la información obtenida, esto contribuirá a que los jóvenes apliquen este tipo de inteligencia en su día a día y en toda aquella información que reciban a diario, contribuyendo a la realización de su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

Una vez realizada la investigación de campo los resultados obtenidos confirmaron la necesidad de abordar con mayor detenimiento y detalle el tema de Plan de vida, ya que a pesar de que los adolescentes en un mayor porcentaje responden que sí reciben la asignatura de orientación educativa y que sí han abordado este tema, más de la mitad no supieron contestar al momento que se les pidió que definieran qué era un plan de vida y para qué sirve y más de la mitad de los jóvenes encuestados confirman en una de las ultimas preguntas del instrumento, que efectivamente consideran importante que se le dé mayor

importancia al tema del plan de vida. Se considera que éste un elemento que les ayudará a aclarar metas a futuro y tomar las mejores decisiones, las más informadas y a establecer estrategias que trabajarán para conseguir el logro de sus metas.

La propuesta pedagógica que se describió en el presente documento tiene la finalidad de que el orientador trabaje de forma precisa, detallada y clara el tema del plan de vida, dándole la importancia que se necesita, considerando que es una útil herramienta para los jóvenes adolescentes que cursan el nivel medio superior, la cual les ayudará y traerá beneficios en un futuro próximo para conseguir el éxito y una mejor calidad de vida. El taller propuesto está diseñado para que los adolescentes conozcan la importancia de elaborar, diseñar y llevar a la práctica un plan de vida, los beneficios que puede obtener, que conozcan la inteligencia exitosa y cuáles son las habilidades que adquirirán durante el desarrollo e implementación de estas habilidades, que conozcan y reconozcan dónde se encuentran en ese momento y dónde quieren llegar, que se visualicen a futuro y lo que quieren lograr y de esta forma establecer metas y estrategias que deberán seguir para conseguirlas.

Es indispensable que se le dé la importancia necesaria al tema del plan de vida en la etapa de la adolescencia, en la actualidad el mundo exige demasiado del hombre y éste a su vez se encuentra en constante movimiento, siendo presa fácil de la enajenación. Diseñar y elaborar un plan de vida permite un autoconocimiento, lo que evitará que los jóvenes sean presa fácil de esta enajenación. La labor del orientador es guiar e informar a los adolescentes, para que desarrollen sus habilidades al máximo y consigan lo que se proponen para ser mejores, el taller propuesto tiene la intención de ayudar a la tarea del orientador y con ello a los adolescentes para diseñar, elaborar y llevar a la práctica su plan de vida.

Conclusiones.

Al <Plan de Vida> también le podemos adicionar la palabra <formación o carrera>¹, pues éste es una guía que los ayuda y apoya para el logro de las metas expresadas en el mismo, en su vida personal como en lo profesional y/o laboral. Se le ha asignado una importancia fundamental para su implementación o elaboración durante la adolescencia, ya que es la edad adecuada para empezar a reflexionar en el futuro que se desea lograr, pues más que una profesión, los adolescentes deben buscar la oportunidad de su vida, para implementar sus habilidades, desarrollar su personalidad y alcanzar sus intereses personales o logros propuestos disfrutando de todo esto. Todo para que haya la posibilidad de que dicha actividad enriquezca la vida diaria y la laboral, que impulse y motive el esfuerzo diario y además que sea atractivo e interesante, ya que cuando se logra ese equilibrio en la vida laboral y personal, esto repercute en la salud mental y la autorrealización.

Al respecto, Cásares (1993: 45) menciona que “el trabajo y la creatividad en la transformación del mundo que nos rodea es una fuente profunda de satisfacción y plenitud, pero sin embargo no lo es todo; [...] aquellos que hacen de su **vida laboral** su totalidad, es decir, su única fuente de energía, atención y valorización, suelen desarrollar síntomas de neurosis y desadaptación”. Cásares (1993: 51) comenta que “una carrera es más que un trabajo, actualmente es un camino de maduración, de crecimiento en conocimientos, habilidades y responsabilidades sobre la propia vida, aprovechando y respondiendo a las continuas oportunidades que emergen alrededor”. Asimismo, Zheng y Kleiner (2001: 7) sugieren que los adolescentes deben de tomar la responsabilidad de adquirir educación y desarrollo, esto para facilitar su adaptación a los cambios, el Plan de Vida suministra una orientación para el futuro; así el adolescente “es guiado para poder mejorar sus habilidades, conocimientos, destrezas, actitudes, valores y situación de vida, esto es cada vez más

¹ <Plan de Vida y de formación o carrera> es un “proceso individual deliberado que ayuda a identificar oportunidades de formación, opciones según nuestras habilidades y consecuencias de la toma de decisiones; [...] sirve para establecer metas relacionadas con el estudio, el trabajo y para mantener una programación de educación y desarrollo con la que se pueda obtener dirección, sincronización y una secuencia de pasos que ayuden a alcanzar una meta que se tenga; en una [...] organización en la que la persona trabaje” (Carnevale, Gainer y Meltzer, 2010: 19).

importante, ya que las personas exitosas serán aquellas que tengan la habilidad de realizar una gran variedad de cosas y actividades que les ayuden a seguir avanzando”.

Se debe apoyar a los adolescentes para que puedan elaborar y planear su vida y formación misma, ya que esto impacta tanto en la sociedad como en la comunidad, en las organizaciones y en la vida personal de los sujetos. Inclusive coadyuva en la organización misma de las Instituciones que integran la comunidad laboral, pues permite que los esfuerzos del personal que las integra, continúen incrementándose en el futuro con una plantilla autorrealizada y con propósitos definidos con anticipación; para concluir, para un adolescente representará el contar con un camino definido en su vida. Las personas desean aprender, realizar actividades interesantes para ellas, recrearse con su vida y su trabajo, ser apreciados en su vida personal y laboral; la elaboración del Plan de Vida les apoya para una toma de decisiones adecuada, habiendo identificado sus habilidades, sus intereses, sus deficiencias, etc., lo que les permitirá enfrentar anticipadamente los retos que se les puedan presentar en el futuro.

Un Plan de Vida no se utiliza solamente para hacer una predicción de oportunidades, también se utiliza para proponer la forma idónea para desarrollar las habilidades, destrezas, aptitudes y capacidades que requieren poseen los adolescentes, así cómo superar las carencias identificadas durante el ejercicio realizado (la elaboración de dicho Plan de Vida), así también generar los escenarios requeridos para lograr alcanzar las metas propuestas, lo que repercutirá en que los jóvenes se sientan más apreciados y satisfechos. Para los adolescentes, el proceso de la elaboración de un Plan de Vida implica una autoevaluación (la cual deberá seguir siendo continua y periódica); asimismo, la búsqueda de una autocomprensión y un autoentendimiento, involucrando la identificación de la formación que éste desea (concepto de una carrera); determinando sus oportunidades, sus metas, acomodando sus planes e implementándolos; para alcanzar este objetivo se tienen que involucrar en el proceso de su propio crecimiento y desarrollo, se requiere que se conozcan a sí mismos.

Esto demanda precisar metas razonables en la elaboración del Plan de Vida, para obtener un crecimiento y desarrollo paulatino, así como implementar métodos que los ayuden en la adquisición de las habilidades e información requeridas; asimismo, se necesita que los adolescentes identifiquen y comprendan cuáles son sus intereses tanto de vida como laborales. Si los jóvenes se sienten identificados con lo que están haciendo, estarán satisfechos con las acciones que están llevando a cabo, lo que redundará en una actitud positiva, incrementando su productividad y su motivación. El Plan de Vida apoya para la búsqueda de alternativas que aporten una respuesta a las necesidades y metas personales, todos los seres humanos poseemos una gran cantidad de energía, destrezas, capacidades, aptitudes, recursos y potencialidades que están esperando ser descubiertas, sin embargo la mayoría de las veces la rutina impuesta les transmite a los jóvenes el sentimiento de que no son considerados para que ellos mismos tomen sus decisiones.

La mayoría de las veces ni siquiera ellos mismos saben de lo que son capaces de hacer, esto porque normalmente no se les exige un esfuerzo adicional, lo que provoca que ni ellos quieran realizar algo más, esto los conduce a una inmovilización personal y profesional. La elaboración de un Plan de Vida representa para ellos descubrir la actitud y la disciplina necesarias para conocerse a sí mismos y sobre todo la “disposición para salir adelante y no quedarse estancados en el mismo lugar; los adolescentes [...] deben dejar a un lado el conformismo y saber que pueden llegar a tener algo más” (Cásares, 1993: 63).

Bibliografía.

- Alonso A., J. M. (2006). *Manual de Orientación Educativa y Tutoría*. México: Universidad La Salle y Plaza y Valdés.
- Ayala Ortiz, A. (2004). *Estrategias que apoyen el diseño del plan de los jóvenes de 5° semestre del CECyT Ricardo Flores Magon*. Tesis de la licenciatura en Pedagogía. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Blos, P. (1990). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Grupo Editorial Planeta.
- Carnevale, A., Gainer, L., & Meltzer, A. (2010). *Workplace Basics: The essential skills employers want*. Illinois EEUU: Josey-Bass Publishers.
- Carol, C., Joyce, B., & Lyman, K. (2006). *Orientación Educativa. Como alcanzar tus metas*. México: Pearson Educacion.
- Casares, A. D. (1993). *Planeación de vida y carrera: Vitalidad personal y organizacional, desarrollo humano y crisis de madurez, asertividad y administración del tiempo*. México: LIMUSA.
- Casares, Arrangoiz D. (2006). *Planeacion de vida y carrera*. México: LIMUSA.
- Castells, P., & Silber, T. (1998). *Guia practica de la salud y psicologia del adolescente*. Barcelona (España): Planeta.
- Chapela, L. (1999). *Adolescencia y curso de vida*. México: Consejo Nacional de Poblacion.
- González, J. (2001). *Psicopatología de la adolescencia*. México: El Manual Moderno.
- González, L., & Victoria, M. L. (2005). *Taller sobre plan de vida para adolescentes de nivel medio superior*. Tesis de la licenciatura en Pedagogía. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Hernández Garibay, J., & Magaña Vargas, H. (2008). *Retos Educativos para el siglo XXI*. México: CENZONTLE.
- Iriondo, J. (01 de Marzo de 2012). Donde tus sueños te lleven. Disponible en: *Youtube*. https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc
- Jesen , J. (2008). *Adolescencia y adultez emegente*. México: Pearson Educacion.
- Jiménez , C. A. (2001). *Pedagogía lúdica "El taller cotidiano y sus aplicaciones"*. Colombia: Kinesis.
- Martínez Moctezuma, T. (2004). *La Orientacion Educativa. Ideas para la Reflexion*. México: Universidad Pedagogica Nacional (UPN).

- Maya, A. (1996). *"El taller educativo" ¿que es?, fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Colombia: D'VINNI Editorial LTDA.
- Merino, Ma. del Carmen. (1989). *La elección de carrera y el plan de vida de los alumnos de primer ingreso a la licenciatura de trabajo social*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Merino, Ma. del C. (1993). *Identidad y Plan de vida en la Adolescencia media y tardía. Perfiles Educativos*. México.
- Molina Contreras, D. L. (s.f.). *Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. Revista Iberoamericana de Educación, 22*.
- Pitluk, L. (2008). *"La modalidad del taller en el nivel inicial" Recorrido y posibilidades para la educación actual*. Argentina: Homo Sapiens.
- Reyes Aguilar, A. (2012). *El plan de vida como instrumento en la toma de decisiones para los adolescentes de tercer grado de secundaria*. Tesis de la licenciatura en Pedagogía. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Rodríguez, Estrada M. (1989). *Planeación de vida y trabajo*. México: El Manual Moderno.
- Sánchez, M. (1996). *Desarrollo del pensamiento: Identifique y aplique conductas inteligentes: un enfoque integral para el incremento de su efectividad*. México: Trillas.
- Sánchez, M. A. (2007). *Desarrollo de habilidades del pensamiento: procesos básicos del pensamiento*. México: Trillas.
- Torres, G. A. (2001). *La importancia del plan de vida en el desarrollo integral del adolescente*. Tesis de la licenciatura en Pedagogía. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Vidales, I., Vidales, F., & Leal, I. (2003). *Psicología general*. México: Limusa.
- Villalobos, O. (2010). *Noviazgo, amistad y respeto en la adolescencia*. Recuperado el Lunes 15 de Noviembre de 2010, de http://www.miportal.edu.sv/sitios/Olga_Villalobos/inicio.html.
- Wong, M. (2010). *Psicología de la creatividad: el pensamiento creativo y el pensamiento convergente*. México: Trillas.
- Zheng, A., & Kleiner, H. (2001). *Developments concerning career developmental and transition*. D. C. W.

ANEXOS

ANEXO No. 1. INSTRUMENTO PARA EL DIAGNÓSTICO.

Yo planeo para... Y tú?

Agradecemos de antemano tu participación así como la veracidad de tus respuestas, recordándote que la información que proporcionas es confidencial.

Edad: _____ **Semestre:** _____

Sexo: Femenino Masculino

Instrucciones:

- ✓ Lee con atención las siguientes preguntas.
- ✓ Contesta según corresponda tachando la opción u opciones que elijas o bien escribiendo tu respuesta según se indique.

1.- ¿En la institución donde actualmente estudias se imparte la materia de Orientación Educativa? Si No

2.- ¿En alguna ocasión abordaste con tu profesor de Orientación Educativa el tema de plan de vida? Si No **Semestre:** _____

3.- Si no llevas la materia de Orientación Educativa y en alguna otra materia abordaste el tema "Plan de vida". Especifica en que materia: _____

4.- ¿Sabes que es y para qué sirve un plan de vida? (Si tu respuesta es Si especifica)
Si No

Especifica:

¿Qué es? _____

¿Para qué sirve? _____

5.- ¿Qué entiendes por meta?

6.- Menciona dos de tus metas de vida a:

1. Corto plazo _____

2. Mediano plazo _____

3. Largo plazo _____

7.- ¿Cómo te visualizas personal y profesionalmente en 5 años?

8.- ¿Qué expectativas crees que tiene tu familia para ti dentro de 10 años?

9.- Escribe cuatro decisiones tomadas con anterioridad, determinando su nivel de importancia y la razón; es decir que trascendencia tuvo tomar esa decisión y con base en que la tomaste.

1. Decisión tomada en los últimos 3 años: _____

Importancia. _____

Razones. _____

2. Decisión tomada en el último año: _____

Importancia. _____

Razones. _____

3. Decisión tomada en el último mes: _____

Importancia. _____

Razones. _____

4. Decisión tomada ayer: _____

Importancia. _____

Razones. _____

➤ **Instrucciones:**

- ✓ Lee con atención las siguientes afirmaciones.
- ✓ Ordena numéricamente las afirmaciones de la más a la menos importante en donde la numero 1 es la más importante.

10.- Al momento de elegir una carrera yo:

- () Elijo la que mis padres quieren que estudie
- () Escojo aquella que me garantice un buen sueldo
- () Elijo la que este más alejada posible de la profesión de mi padre o madre
- () Elijo la que va estudiar mi amig@
- () Elijo una carrera cuya escuela esté más cerca de mi casa
- () Elijo la que me gusta
- () Elijo una que no sea muy costosa
- () Elijo la que sea más fácil
- () Elijo la que no me gusta del todo pero para la cual me considero apto
- () Tomo en cuenta el mercado laboral

11.- ¿Qué carrera quieres estudiar y en qué lugares puedes ejercerla?

12.- Contesta las siguientes afirmaciones tachando la que consideres más característica de tu propio manejo del tiempo.

Afirmación	Nunca	A veces	Frecuent emente	Siempre
1. Diariamente me tomo el tiempo necesario para planear y pensar acerca de mis trabajos y tareas.				
2. Elaboro metas específicas y les asigno tiempo de ejecución.				
3. Ordeno mis pendientes según su importancia y trato de hacer lo más "prioritario" posible.				
4. Al realizar mis actividades académicas hago un esfuerzo para evitar interrupciones y distracciones.				
5. Mantengo una agenda flexible y así tengo tiempo para manejar lo inesperado.				
6. Delego todo lo que puedo a otros.				

13.- ¿Consideras que el tema "Plan de vida" debe tener más importancia dentro de los programas de educación media superior?

Si

No

¿Por qué?

ANEXO No. 2. CARTEL Y VOLANTE PARA PROMOVER EL TALLER

• CARTEL

SIN PRISA:

DECIDE
PLANEA
ACTUA

¡TE ESPERAMOS!

La Planeación de Vida es la actitud, arte y disciplina de conocerse así mismo.

Inscríbete hoy mismo!!!!

Cupo máximo: 25 alumnos
Requisitos: Debes estar cursando el 5º semestre del nivel medio superior.
Inscripciones en la dirección con el orientador Mario

Inicio del Taller:
Tercera semana del mes de Noviembre

Días:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes

Horario:
12:00 a 14:00 hrs.

Salón: 201

Nunca antes había sido tan **DIVERTIDO** planear

• VOLANTES

SIN PRISA:

DECIDE
PLANEA
ACTUA

¡TE ESPERAMOS!

La Planeación de Vida es la actitud, arte y disciplina de conocerse así mismo.

Inscríbete hoy mismo!!!!

Cupo máximo: 25 alumnos
Requisitos: Debes estar cursando el 5º semestre del nivel medio superior.
Inscripciones en la dirección con el orientador Mario

Inicio del Taller:
Tercera semana del mes de Noviembre

Días:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes

Horario:
12:00 a 14:00 hrs.

Salón: 201

Nunca antes había sido tan **DIVERTIDO** planear

ANEXO No. 3. "ORDENA POR RANGOS"

Instrucciones: Enumerar del 1 al 3 sus respuestas según su importancia, donde 1 sea la más importante y 3 la menos importante.

1. ¿Qué es más importante en la amistad?

_____ Lealtad.

_____ Generosidad.

_____ Rectitud.

2. ¿Si le dieran 50,000.00 pesos qué haría con ellos?

_____ Ahorrarlos.

_____ Comprar algo personal.

_____ Darlos a una obra benéfica.

3. ¿Qué cree que sea más perjudicial?

_____ El alcohol.

_____ La marihuana.

_____ El tabaco.

4. ¿Si fuera padre, a qué hora dejaría a sus hijos de 14 años fuera?

_____ A las 22 horas.

_____ A las 24 horas.

_____ Dejarlo a criterio del hijo.

5. ¿Qué sería lo último que le gustaría ser?

_____ Muy pobre.

_____ Muy enfermo.

_____ Desfigurado.

6. ¿Qué le gusta más?

_____ El invierno en las montañas.

_____ El verano en la playa.

_____ El otoño en el campo.

7. ¿Qué es lo que más desearía mejorar?

_____ Su apariencia.

_____ El aprovechamiento de su tiempo.

_____ Su vida social

8. ¿Cómo se la pasaría mejor?

_____ Solo.

_____ Con un grupo grande.

_____ Con pocos amigos.

9. ¿Cuál sería el acto más espiritual o religioso que podría hacer un domingo en la mañana?

_____ Ir a la iglesia y escuchar un buen sermón.

_____ Oír un concierto de música clásica.

_____ Tener un buen desayuno con su familia.

10. ¿Cuál de las siguientes medidas deberían tomarse para aligerar el problema de la explosión demográfica?

_____ Legalizar el aborto.

_____ Permitir que los padres tengan dos hijos y luego esterilizarlos.

_____ Distribuir información sobre control de la natalidad.

_____ Confiar en el buen sentido de las familias para determinar el número de hijos.

11. ¿Si heredara una fortuna qué haría?

_____ Repartir su riqueza en beneficio de otros.

_____ Continuar con su mismo trabajo y actividades.

_____ Cambiar totalmente de vida.

12. ¿Qué le resultaría más fácil hacer?

_____ Una campaña para organizar una cena de Navidad.

_____ Hacer trabajo voluntario en un hospital.

_____ Asesorar a un grupo de estudiantes.

13. ¿Cuál cree que sea el problema interior más serio de su país?

_____ La prevención de la criminalidad.

_____ La beneficencia pública.

_____ La inflación.

14. ¿Si fuera confinado a una isla desierta, cuál de los siguientes libros llevaría consigo?

_____ La Biblia.

_____ Las obras completas de Cervantes.

_____ La historia de la civilización.

15. ¿Qué preferiría perder si tuviera que hacerlo?

_____ La libertad económica.

_____ La libertad religiosa.

_____ La libertad política.

16. ¿En cuál de los siguientes periodos históricos piensa que podría haber sido un líder eficiente?

_____ En la colonización de América.

_____ En la Revolución Industrial.

_____ En la Segunda Guerra Mundial.

17. ¿Cuál de los siguientes cursos le gustaría tomar?

_____ Educación Sexual.

_____ Relaciones Sociales.

_____ Ecología.

18. ¿Cuál de las siguientes expresiones describe mejor la forma en que usa el dinero?

_____ Lo gasta despreocupadamente.

_____ Siempre busca negocios.

_____ Lo gasta con cuidado.

19. ¿Qué le disgustaría más?

_____ Perder su trabajo.

_____ Perder su dinero.

_____ Romperse una pierna.

20. ¿A quién prefiere como vecino?

_____ A un ciego.

_____ A un paralítico.

_____ A un anciano.

21. ¿Qué es lo más trabajo le cuesta hacer?

_____ Levantarse temprano.

_____ Organizar su trabajo del día.

_____ No estar tenso durante el día.

Fuente: (Rodriguez Estrada, 1989, págs. 36-39)

ANEXO No. 4. "OBJETIVOS Y NECESIDADES".

Mi vida deseada en relación conmigo mismo.

Objetivo	Fecha	Que necesito para lograrlo

Mi vida deseada en relación con mi familia.

Objetivo	Fecha	Que necesito para lograrlo

Mi vida deseada en relación con mi carrera.

Objetivo	Fecha	Que necesito para lograrlo

Mi vida deseada en relación con el mundo.

Objetivo	Fecha	Que necesito para lograrlo

Fuente: (MarcadorDePosición2págs. 137,138)

ANEXO No. 5. PLANEACIÓN DE VIDA.

Planeación de Vida			
Quién Soy		Quién quiero llegar a ser	
Mis Valores			
Mis Fortalezas	Debilidades	Limites	Miedos
Habilidades que utilizaré para lograr mis metas			
Mis Metas			
	Corto Plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo
Conmigo			
Familia			
Carrera			
Mundo			