



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y SU CONTRIBUCIÓN AL
PROYECTO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

PROPUESTA PEDAGÓGICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
MÓNICA SÁNCHEZ GONZÁLEZ

ASESORA:
MTRA. PILAR CARDOZA MORALES

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2019

Agradecimientos:

A Dios:

Gracias por siempre cuidarme en mi camino y hacer que llegara siempre sana y salva a mi destino. Gracias por las pruebas que me has puesto en mi camino, que, aunque a veces quise desistir, siempre buscaste la manera de demostrarme que estabas aquí.

Mamá:

Gracias por creer siempre en mí, por acompañarme día y noche durante este proceso, por tus palabras de aliento que me dabas desde niña hasta ahora, por tus abrazos, por limpiarme mis lágrimas y por impulsarme a salir siempre adelante y lograr mis objetivos. Te amo.

Papá:

Quiero darte las gracias por haberme dado educación, por tu apoyo, por permitirme llegar hasta este momento, porque sé que, sin tu ayuda, tal vez no estaría aquí. Gracias por los muchos sacrificios que hiciste y sigues haciendo por nosotros.

Por tus palabras, abrazos y por brindarme muchas más cosas que dentro de tus posibilidades estaban.

Te amo.

Mis hermanas, hermano y sobrinas:

Les agradezco por su apoyo que me brindaron día a día en el transcurso de cada año de mi carrera. Gracias por que influyeron en mi directa o indirectamente para ser la persona que hoy soy.

A mis sobrinas deseo que al igual que yo, ustedes luchen por sus metas y que siempre aspiren a ser mejor personas de lo que ya son.

Los quiero mucho.

A mis amistades:

A mis amigas y amigos que he conocido en mis etapas escolares y laborales. Gracias por siempre estar conmigo, por escucharme, por aconsejarme, por guiarme, por regañarme, por las risas y las lágrimas que compartieron conmigo. Gracias por cruzarse en mi camino.

A mis amigas de la Universidad al “equipo de las 4” gracias por tan bellos momentos que pasamos durante la carrera, con cada una viví cosas increíbles y con cada una tenía una cosa en común, gracias a ustedes y al apoyo que nos dábamos una a la otra es por ello que también pude concluir esta etapa. Las quiero mucho.

A mi asesora:

Maestra Pilar Cardoza

Le agradezco todo su apoyo, su paciencia, sus palabras, su tiempo y esfuerzo que dedico a lograr que concluyera esta tesis. Gracias por orientarme y motivarme a concluir la licenciatura. La admiro y respeto.

¡Muchas Gracias!

A mis sinodales

Le agradezco al Profesor Adrián Aldrete por su tiempo, es un excelente profesor, del cual aprendí mucho durante sus clases.

Al Profesor Raúl Calixto, gracias por orientarme desde el inicio de esta tesis, le agradezco por sus observaciones y sus comentarios para que fuera mejor esta tesis.

Y por último al Profesor Felipe Rodríguez, por siempre portarse accesible, por su tiempo y por su apoyo para esta tesis.

¡Gracias!

Y a todas las personas que se han cruzado en mi camino, amistades, familiares o conocidos, que siempre me brindaron palabras en el momento adecuado y que siempre se preocuparon por mí y me animaban a seguir luchando por lo que quería.

¡GRACIAS A TODOS!

ÍNDICE:

Introducción:	3
CAPÍTULO I.- LA ORIENTACIÓN EN EL PROCESO EDUCATIVO.....	6
1.1.- Antecedentes.....	6
1.2.- Concepto de orientación educativa.....	11
1.3.- Áreas que integran la orientación	13
1.4.- Modelos de intervención.....	14
1.5.- Conceptos de orientación vocacional.....	16
1.6.- Toma de decisiones.....	17
1.7.- Instrumentos.....	21
CAPÍTULO II.- ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE VIDA	23
2.1.- Concepto de proyecto de vida.....	23
2.2.- Estrategias para definir un proyecto de vida en los adolescentes.....	24
2.3.- Problemas y potencialidades en el proyecto de vida.....	30
2.4.- La familia y la relación en el proyecto de vida.....	35
2.5.- Influencia de las relaciones sociales en el proyecto de vida.....	38
CAPÍTULO III.- LA ADOLESCENCIA Y EL BACHILLERATO.....	40
3.1.- Adolescencia.....	40
3.2.- Concepto del bachillerato.....	43
3.3.- Objetivos principales.....	46
3.4.- Tipos de escuelas a nivel medio superior.....	47
3.5.- La orientación vocacional en la escuela medio superior.....	54

CAPÍTULO IV TALLER DE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES	58
4.1.- Planteamiento del problema.....	58
4.2.- Objetivos.....	59
4.3.- Justificación.....	59
4.4.- Metodología.....	60
4.5.- Contexto.....	61
4.6.- Instrumentos.....	61
4.7.- Análisis de resultados.....	62
4.8.- Taller de proyecto de vida en adolescentes.....	80
4.8.1 Unidad 1: La personalidad.....	88
4.8.2 Unidad 2: Autoconocimiento.....	91
4.8.3 Unidad 3: Camino Profesional.....	94
4.8.4 Unidad 4: Mi futuro.....	97
CONCLUSIONES	100
REFERENCIAS	102
ANEXOS	107

Introducción

La etapa de la adolescencia es una etapa de conocimiento propio, en donde los adolescentes buscan su propia identidad, su propio destino, pero en muchas ocasiones no tienen claro hacia dónde ir, temen al futuro y a las consecuencias de sus decisiones que tomen, las cuales repercutirán en sus vidas.

Y uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los adolescentes es no tener claro su proyecto de vida y su elección vocacional, la cual será una de las principales bases para su futuro.

Es muy común en esta etapa encontrar a estudiantes del nivel medio superior, confundidos y desorientados sobre qué carrera estudiar, ya que carecen de objetivos claros e ignoran sobre qué actividades desempeñaran en un par de años. Lo que preocupa es saber qué intereses van a propiciar a un adolescente para tener o no tener un proyecto de vida y por qué no les preocupa que va ser de ellos el día de mañana.

Ya que existen diversas situaciones a las que se enfrentan los adolescentes, como lo son embarazos a temprana edad, deserción escolar, drogadicción, delincuencia juvenil, carreras que no les gustan, etc.

Dicho esto, se tenía que indagar sobre ¿Qué aspectos les ayudan a construir un proyecto de vida a cada adolescente? Y ¿Por qué los adolescentes no realizan metas establecidas para un futuro?

Durante la adolescencia tener un proyecto de vida es de vital importancia ya que las decisiones que se tomen durante esta etapa, serán trascendentales y marcaran las siguientes etapas de su vida, decisiones importantes como la elección de carrera y la elección de un empleo. El proyecto de vida se convierte en una especie de guía que indicara el rumbo a seguir para llegar a la meta que se ha propuesto en tiempo y forma.

Por consiguiente, es importante que la orientación educativa esté presente en los adolescentes durante esta etapa, donde los orientadores juegan un papel determinante, ya que estos serán los encargados de intervenir e influir en sus decisiones de los adolescentes; además de apoyarlos en el conocimiento de sus habilidades, personalidad e intereses. Ya que con estas herramientas el alumno será capaz de descubrir y buscar con qué carrera tiene más afinidades y para ello también debe buscar información acerca de las instituciones que tiene dicha carrera, su plan de estudios y las diversas áreas en las que puede desempeñarse.

Es por ello que en esta propuesta pedagógica se proporciona la información necesaria para conocer cómo la orientación educativa contribuye al proyecto de vida de los adolescentes durante el nivel medio superior, y para esto es importante resaltar lo puntos más importantes de cada capítulo, cómo a continuación se presenta:

Para esto en el capítulo 1 “La orientación en el proceso educativo” se habla primero de los antecedentes de la orientación educativa, cómo surge, cómo se va transformando a lo largo de los años y cómo se encuentra actualmente dentro del contexto escolar. Es necesario conocer cómo algunos autores conceptualizan a la orientación educativa, además de conocer sus áreas y modelos en los cuales trabaja con el objetivo de contribuir al desarrollo del alumno de una forma integral.

El capítulo 2 “Estrategias para desarrollar un proyecto de vida” se trata de poder proporcionar estrategias que le permitan al adolescente construir su proyecto de vida, el cual le permita tomar elecciones que posteriormente serán determinantes en la vida adulta tanto en lo personal como profesionalmente y sobre todo se conozca así mismo.

Además de tomar en cuenta los diversos aspectos por los cuales son influidos los adolescentes en su toma de decisiones, tales aspectos son: la familia, amistades, sociedad y medios de comunicación. En este proceso influye mucho la familia, ya que es el núcleo principal en donde se ha ido desarrollando el adolescente, pero además es donde ha visto ejemplos de vida de sus padres, hermanos u otros familiares, por los que el adolescente empieza a sentir presión, ya que muchas veces los padres tratan de realizarse a través de sus hijos o de tomar la decisión por ellos, pensando que eso es lo mejor para ellos; sin tomar en cuenta sus intereses y afinidades que el joven tiene.

Pero también las amistades y el contexto social influyen en esto, ya que el ser humano es un ser social, el cual a esta edad quiere sentirse parte de algo y por eso el joven empieza a entrar en conflicto consigo mismo, no sabe si dejarse llevar por los demás o si es capaz de tomar sus decisiones por sí mismo.

Las instituciones a nivel medio superior en conjunto con el área de orientación educativa deben tomar en cuenta diversos factores que definirán e intervendrán en la toma de decisiones de los estudiantes, por ello deben trabajar con problemas y situaciones actuales que les permitan cuestionarse y reflexionar sobre su realidad, pero además de inducirlos a encontrar soluciones alternativas que pueden emplear para afrontar los obstáculos que se les presenten en su camino, tanto profesional como personal.

En el capítulo 3 “La adolescencia y el bachillerato” se trata de comprender por qué es importante la formación en el nivel medio superior, sus principales objetivos y las distintas instituciones donde se cursa este nivel educativo; ya que en este periodo los estudiantes adquirirán las competencias académicas necesarias hacia su vida profesional.

En esta etapa es donde los adolescentes se enfrentan a grandes desafíos, pero también es momento de tomar grandes decisiones respecto a que sigue después de concluir el bachillerato.

Para ello los estudiantes dentro de las instituciones cuentan con espacios de orientación educativa donde los orientan respecto a sus aptitudes e intereses, elevando así su nivel de formación y a través de ella, lograr su construcción personal y apoyar a los adolescentes en el proceso de elección de su carrera e ir aterrizando sus objetivos y metas para ir construyendo su proyecto de vida, el cual servirá de guía para que realicen y concreten sus proyectos de la mejor manera.

De igual forma es prioritario motivar a los adolescentes a concluir sus estudios a nivel bachillerato y continuar con sus estudios superiores, los cuales les permitirá tener mayores posibilidades dentro del campo laboral, además de evitar el rezago educativo con una orientación adecuada y oportuna, la que pueda prevenir y reducir que los adolescentes abandonen sus estudios.

Para finalizar en el capítulo 4 lo conforma el taller de proyecto de vida en los adolescentes, en el cual se plantea la problemática que representa no contar con un proyecto de vida, además de mostrar el análisis que nos dio el diagnóstico realizado al grupo de estudiantes pertenecientes de la Escuela Preparatoria Oficial núm. 89 el cual aportó información importante sobre los adolescentes y sus planes a futuro.

Por ello este taller va encaminada con el objetivo de lograr que los adolescentes cuenten con herramientas que le funcionen como base para que tomen conciencia de su futuro y que pongan énfasis en la construcción de su proyecto de vida, basado en sus valores, interés, habilidades y aptitudes; y el cual le servirá como una guía para aferrarse a cumplir en medida de lo posible sus metas.

El adolescente tendrá un proyecto de vida, siempre y cuando tenga un marco de referencia donde se guíe y le permita regular sus metas a seguir; para así saber decir sí y no a las situaciones que lo quieran desviar de su plan de vida.

CAPÍTULO I: LA ORIENTACIÓN EN EL PROCESO EDUCATIVO

1.1 ANTECEDENTES

Conocer el desarrollo histórico de la Orientación Educativa permite identificar sus antecedentes con el fin de comprender su evolución y tener una perspectiva más amplia sobre su progreso y los cambios surgidos a lo largo de los años.

Describen los autores De Codés, Quintanal y Tellez (2002) que los antecedentes o inicios de lo que conocemos hoy en día de la orientación se remontan años atrás en donde se relacionaban con la mitología y la religión ya que la función de magos o sacerdotes era clasificar a las personas, según su comportamiento y conducta, ellos decidían el futuro de los sujetos, esta figura se podría decir que asumían el papel de orientador cuyo objetivo era mantener el orden establecido y supervivencia del grupo.

- En la época clásica de Grecia y Roma en ambas el Estado fue el que asumió las funciones de la orientación, el cual facilitó las condiciones y fue el encargado de formar a sus ciudadanos para que se desarrollarán en algún trabajo de acuerdo a sus capacidades; lo cual cabe señalar siempre era determinado según a qué clase social pertenecían.
- Durante la Edad Media europea algunos veían a Carlomagno como el encargado de realizar las funciones de “orientador”. En ese tiempo se busca la ayuda de los canónigos para crear un sistema educativo nuevo, ya que los monjes eran los únicos que sabían leer y escribir, y así, poder capacitar a las clases inferiores para que una vez instruidos estos se convirtieran en asesores del poder o enseñantes de la aristocracia.
- En la etapa del Racionalismo Locke y Leibniz, surgen las corrientes o tendencias en orientación que mayor grado de estimación han tenido y continúan teniendo al día de hoy por dos puntos importantes: El primero era que la orientación sirviera como proceso para la resolución de problemas del hombre y en segundo como un proceso psicométrico de la medida y la evaluación objetivas de los procesos psicológicos. (p.17-19)

Es importante destacar y retomar el desarrollo histórico de la Orientación en Europa que empezó a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, el cual surge desde la práctica profesional y laboral e independiente del ámbito educativo. Las aportaciones que hizo España en cuanto a la Orientación Educativa, debido a que son los primeros en referirse a la orientación escolar, que incluye el aprendizaje en contraste con lo vocacional y profesional. Lo cual me parece muy oportuno de resaltar, surgiendo de la necesidad de conocer las circunstancias del pasado para comprender el presente.

Tomando los aspectos más relevantes de España y posteriormente trasladarnos a conocer parte de los aspectos que llevaron a México a desarrollar el servicio de la orientación educativa.

En la década de los 70 inicia la promulgación de la ley General de Educación, la cual fue de gran importancia para el sistema educativo en España y donde menciona que el alumno tiene derecho a recibir durante toda su vida escolar una orientación educativa y profesional, la cual atiende y abarque los problemas personales de aprendizajes.

En el Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE; 2009) refiere que para el desarrollo de la Orientación Educativa se constituye, entre estas y otras, las siguientes medidas:

- En 1970 se aprueban las orientaciones pedagógicas para la EGB (Enseñanza General Básica), y se contempla la creación del Departamento de Orientación y la Tutoría.
- En 1972 se crean los Servicios de Orientación en el Curso de Orientación Universitaria (COU) con la función de asesorar a los alumnos y alumnas de este nivel en sus opciones educativas y profesionales.
- En 1975 se regula la Orientación en el Bachillerato y en la Formación Profesional, se establece la promoción de cursos en la EGB y se fijan normas para la realización del consejo orientador al finalizar esta etapa educativa. Asimismo, se empiezan a crear en las Universidades los Centros de Orientación e Información de Empleo (COIE) con la función de informar, orientar y buscar trabajo a los recién graduados. (p.21)

CIDE (2009) refiere que los factores que influyeron en el surgimiento de la orientación a comienzos del siglo XX han sido estudiados, entre otros, por Benavent y Vélaz de Medrano, como se muestra a continuación:

Benavent (1996) se centra en factores que inciden en el caso de España y cita los factores siguientes:

- La necesidad manifestada por algunos profesores e intelectuales de mejorar la calidad de la educación y de aplicar a la escuela los logros de la psicología científica.
- La traducción, publicación y difusión de numerosos tratados de Psicología aplicada y psicotécnica.
- El desarrollo de la psicología Experimental y aplicada que permite un estudio más personalizado del individuo y la elaboración de test para la medida de las aptitudes funcionales, psicofísicas y psicológicas.

Vélaz de Medrano (1998) aborda el tema más global, refiriendo que son cuatro los factores más relevantes en la aparición y desarrollo de la Orientación Educativa:

- a) El movimiento reivindicativo de reformas sociales tras la revolución industrial en Europa y en Estados Unidos
- b) El movimiento psicométrico y el modelo de Orientación basado en la teoría de rasgos y factores
- c) El movimiento americano por la salud mental y el Counseling
- d) Las organizaciones profesionales de Orientación. (pp.27-28)

Y al igual que en Europa, el origen de la Orientación Educativa en México se relaciona estrechamente con el proceso de industrialización y el impacto que este tiene sobre el Sistema Educativo Nacional. En México inicia la Orientación Educativa desde finales del siglo XIX y principios del XX. Esta surge dentro de la orientación básica con fines educativos y escolares. Es relacionada la orientación educativa con el estudio del desarrollo mental y físico de los niños, en cuanto a la valoración de sus aptitudes escolares y su orientación en torno a un oficio o profesión.

A principios del siglo XX refiere De Codés, M^a., Quintanal, J., & Téllez, J.A. (2002) que la Orientación Vocacional llega a México, con un propósito el de clasificar por aptitudes y así poder adaptar al sujeto al mundo laboral. El sistema Educativo Nacional, después de la segunda mitad del siglo XX, exige la incorporación de muchos trabajadores a los Servicios de Orientación en los distintos niveles educativos, que desde un principio se vinculan con el proceso educativo, a través de la inserción curricular del orientador en el proceso de formación del estudiante y que posteriormente redujeron su intervención a los Departamentos de Orientación Educativa.

Para comenzar en el año 1912 el Ing. Alberto J. Pani realizó una encuesta educativa, esto debido a que millones de hombres pertenecientes a raza indígena, se encontraban sin acceso a la educación debido a la falta de escuelas; por lo cual se necesitaba que el país integrará a este sector vulnerable de la población al sistema educativo, el cual instruyera todas las facultades del ser humano. Se empeñó en defender el derecho de todos los mexicanos a una misma educación (Loyo, 2006).

Una de sus principales preocupaciones era que existían imperfecciones en la ley, donde se proponía una misma enseñanza para una población donde querían que el idioma fuera el castellano, ignorando y menospreciando los idiomas de la minoría indígena, además de que le parecía imposible castellanizar y alfabetizar a estos grupos en un lapso de dos años.

Por lo cual sugería ampliar el curriculum de primaria, a tres años y se les enseñaría a leer y escribir y complementarlo con nociones elementales de historia y geografía, ejercicios de dibujos y trabajos manuales.

Es por ello que, por medio de esta encuesta sobre educación popular, se le atribuye que comenzó a utilizar conceptos propios de lo que es la labor del orientador, es por esto que concuerdo con algunas funciones que establecen Aceves y Simental (2013) como podrían ser:

- El orientador tiene como finalidad: el desarrollo y la formación integral de los educandos.
- Que el orientador promueve en los educandos la vinculación entre sujeto – sociedad, donde debe auto-orientarse, poniendo en práctica sus capacidades personales en la vida diaria.
- El orientador debe abordar a cada sujeto de acuerdo con sus problemas, necesidades y características, y con su situación social y económica.

Posteriormente a esto daremos continuidad con los antecedentes cronológicamente sobre la orientación educativa en México, basado en la línea que refieren Anzaldúa (2011) y Acevedes & Simental (2013), de la siguiente manera:

- En 1912 a 1914 se llevaron a cabo los Congresos de Educación Verificados en México donde defienden la transformación de la escuela mexicana. En 1923 se funda el Instituto Nacional de Pedagogía contando con el servicio de orientación profesional. En el año 1933, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se interesa por la orientación profesional y se organiza un primer ciclo de conferencias informativas. Es en 1944 cuando se estableció la Escuela Normal de Especialización y en la UNAM se funda el Instituto de orientación Profesional.
- En el periodo del año 1950 – 1957 se realizaron tres asambleas Nacionales de Educación, logrando establecer: El servicio de Psicopedagogía; el Departamento de Orientación Vocacional de la UNAM. Para finales de los años cincuenta existían ya una gran cantidad de departamentos de Orientación.
- Para 1954 Se crea el servicio de orientación en Escuelas Secundarias Diurnas y en este mismo año se propone la fundación de un Centro de Orientación en la Universidad Iberoamericana. Se crea el Departamento de Orientación en la Escuela Nacional Preparatoria (ENP); en 1956, proporcionando sus servicios en cuanto al área vocacional al implantarse el bachillerato único. En este mismo año se crea el Departamento de Orientación Educativa del Instituto Politécnico Nacional.

- En 1959, se fundan centros similares en el Instituto Patria, en las Universidades de las Américas, la Salle y femenina de México, lo mismo que en la Escuela Médico Militar y en los Colegios Tepeyac, Moderna Panamericana, etc.
- Empezando los años sesenta se realizan congresos y foros para intercambiar ideas sobre el carácter del orientador, lo cual resulta muy necesario. En 1960 El Consejo Nacional Técnico de la Educación establece en la Normal Superior la Especialidad en Psicología para la formación de orientadores en el magisterio. En 1962 Se funda la Asociación Mexicana De Maestros Orientadores, A.C.
- Para 1969 Se celebra el Primer Congreso Latinoamericano de Orientación en México y el Tercer Congreso Mundial de Orientación, el cual fue patrocinado por la UNAM y la Asociación Internacional de Orientación Escolar Profesional.
- En el año 1979 Se crea la Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación A.C con el propósito de buscar el reconocimiento de la orientación educativa como una actividad indispensable en el sistema Educativo y el desarrollo integral de los alumnos. Esta Asociación surge debido a la inquietud de un grupo de orientadores para constituir una agrupación cuyos propósitos fundamentales fueran, como ya se mencionó anteriormente, buscar el reconocimiento de la Orientación Educativa como una actividad profesional e indispensable para que también ayude dentro del sistema educativo al desarrollo integral del alumnado; otro propósito era buscar la superación profesional de orientadores optimizando mecanismos de comunicación, desarrollo profesional y prestación de servicios dando por resultado, la identificación y profesionalización de actividades de la orientación tanto en sus tareas específicas como en lo social y cultural, logrando así el reconocimiento de su importancia en la sociedad a nivel nacional.
- Es celebrada en este mismo año la primera reunión Universitaria de Orientación de la Dirección General de Orientación (UNAM) y la Asociación Mexicana de Profesionales en Orientación (AMPO).
- En 1982 Se celebra el primer Coloquio de Orientación Educativa y Vocacional (AMPO). Para 1985 se realiza la Primera reunión de Evaluación de la Orientación Escolar del Colegio de Bachilleres, preocupada por el análisis y la caracterización del marco teórico de la Orientación.

- El programa Nacional de Orientación Educativa en los años 1989 - 1994 consideraba que la Orientación debía ser impartida en grupo y no exclusivamente de manera individual.
- Para 1992 Se estableció que fuera obligatorio la orientación grupal en los planteles de la Escuela Nacional Preparatoria a cargo de los orientadores pedagogos y psicólogos. Esto a la par se acuerdan varios programas de apoyo a la orientación como la publicación de folletos, diseño de pruebas de diagnóstico masivo del rendimiento académico, el diplomado en orientación y la “Feria Al encuentro del mañana” que desde entonces divulga información de las carreras en las escuelas públicas y privadas de la Ciudad de México.
- En el 2003 Surge la Revista Mexicana de Orientación Educativa con artículos nacionales e internacionales. En papel cuenta con acceso en varios países, y en línea con acceso internacional.¹

En México la orientación educativa se encuentra principalmente en escuelas secundarias y en instituciones del nivel medio superior (bachillerato). Donde el papel de orientador funge diversas tareas como administrativas o solo el encargado de juzgar y sancionar a los alumnos que incurran en alguna falta del reglamento escolar. Es por ello que son vistos por los alumnos como vigilancia y castigo, más que un departamento de ayuda.

El crecimiento de los servicios de Orientación Educativa, ha generado transformaciones en la práctica, esto permite percatarse de nuevas necesidades de formación y actualización para los orientadores educativos, en donde podemos decir que el pedagogo es el que tiene mayor herramienta que le permiten realizar un análisis amplio de la realidad educativa que se vive en estos momentos.

1.2 CONCEPTOS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La Orientación Educativa es una disciplina científica que como integrante de las Ciencias de la Educación puede aportar conocimientos, vías y técnicas para alcanzar ciertos objetivos.

Es un proceso educativo el cual, por medio del orientador, apoya a las personas para que se puedan conocer y reconocerse mejor a sí mismos, en cuanto a su perspectiva de vida, que es lo que es en este momento y hacia dónde se quiere dirigir, por ello es necesario analizar la sociedad en la cual están inmersos, los

¹ Fuente: El listado de fechas son retomadas textualmente de las obras de Acevedes, Y., & Simental, L. (2013) *La orientación educativa en México su historia y perfil del orientador* (pp.1-2) y de Anzaldúa, R. E. (2015) “*Subjetividades juveniles*” (pp. 61-62).

estudiantes, por ello es importante también reconocer de las necesidades de cada región.

Bisquerra (1996) refiere que la orientación “es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos” (p.152). Y describe también que la orientación surgió como orientación profesional y que aportaciones posteriores, como la “educación para la carrera”, han propuesto la integración curricular y el desarrollo de la carrera sean de gran relevancia e interés. Para este autor, otro campo de interés son las dificultades de aprendizaje, que junto con las dificultades de adaptación han sido uno de los focos tradicionales de atención de la orientación.

Refiere a continuación Bisquerra (1996) que Jesse B. Davis es considerado como el pionero de la orientación educativa, ya que fue el primero que estimuló la orientación desde dentro de la escuela: integrada en el curriculum escolar. Ya que dedicaba casi todo su tiempo a la orientación de los alumnos. Por eso se le considero el padre de la orientación educativa.

Davis especificaba que el papel que la orientación puede esparcirse para conseguir los objetivos de la educación, considero que el marco escolar es el más idóneo para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional. El objetivo de la orientación es lograr que el alumno obtenga una mejor comprensión de sí mismo y de su responsabilidad social. La orientación debe ser un medio para contribuir al desarrollo del individuo.

Asimismo, Bisquerra (1996) considera de igual forma a Truman L. Kelly como el que utilizo por primera vez el termino Orientación Educativa; y su concepto de esta, es que consiste en una actividad educativa, y una evaluación continua del aprendizaje del alumnado y de las enseñanzas del profesor, y esta va dirigida a proporcionarle ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la resolución de problemas y de adaptación a la escuela. La orientación educativa debe integrarse en el curriculum académico.

Afirma Velaz De Medrano que:

La orientación educativa es un conjunto de conocimientos, metodologías, y principios teóricos, que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales. (CIDE, 2009, pp. 33-34)

Es por ello que considero que el concepto actual de la Orientación Educativa va más allá de una atención terapéutica y clínica, tiene que ver con todo el contexto del alumno y no solo limitándose al aspecto escolar, si no aspectos vitales de su vida y donde no solo debe integrarse la participación de los orientadores, sino tiene que ser un trabajo en equipo con profesores en donde deben involucrarse en este proceso.

1.3 ÁREAS QUE INTEGRAN LA ORIENTACIÓN

La orientación tiene como principal objetivo contribuir con el desarrollo del alumno de una forma integral ya que debe ser conformada por varios aspectos como es lo escolar, profesional, personal y social. Y para lograr hacer esto posible, es útil distinguir entre áreas y modelos. Debido que el análisis de las áreas permitirá profundizar sobre lo qué es la orientación y se puede distinguir en 4 importantes áreas:

- Orientación profesional/ Vocacional
- Orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje
- Atención a la diversidad
- Orientación para la prevención y el desarrollo humano.
- Orientación Profesional/ Vocacional

La Orientación vocacional en sus inicios surge como un servicio público dirigido a ayudar y promover los elementos necesarios para posibilitar la mejor elección de estudios o trabajo para cada sujeto, es decir, en sus orígenes se trataba de una ayuda para ajustar a una persona al lugar de trabajo y posteriormente a esto se fue ampliando el campo de intervención.

La asesoría vocacional debía centrarse en detectar los rasgos individuales y ayudar al sujeto a conocer sus características personales, para así enfrentarse a las exigencias del mundo laboral y así lograr una decisión más adecuada.

- Orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje

Es un área prioritaria de la Orientación Educativa, la principal función de esta es la prevención y el tratamiento de los problemas de aprendizajes que tenga el sujeto, así como la enseñanza de estrategias de aprendizaje que contribuyan a facilitar el proceso de adquisición de contenidos por parte del alumno y que se le pueda brindar técnicas de estudio, y temas afines (habilidades de aprendizaje, aprender a aprender, eficiencia lectora, etc.) y así prevenir el fracaso escolar.

- Atención a la diversidad

Son el conjunto de acciones educativas que al emplearlas intentan prevenir la aparición de dificultades o está para responder a las necesidades temporales o permanentes que se le presenten a todos los alumnos. Relacionado con situaciones de desventaja sociocultural, de altas capacidades o de discapacidad física, psíquica, sensorial o ligada a aspectos atípicos de la conducta. En esta área se tiene que actuar en los aspectos específicos que se detectaron y que van desde lo personal hasta lo social.

- Orientación para la prevención y el desarrollo humano.

El objetivo principal es el promover los procesos educativos, los cuales le ayuden al alumno de forma personal y su autoconocimiento dentro de lo social y familiar. Esto quiere decir que debe poder proporcionarle al alumno habilidades de vida, como: conocerse a sí mismo, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas, etc.

Las habilidades sociales, ya que somos seres sociales lo cual es necesario comunicarnos con los demás ya que nos permite sobrevivir, crecer y aprender otros puntos de vista.

Existe la necesidad en este sector de prestar la debida atención al desarrollo emocional de los alumnos, ya que muchos de ellos carecen de un adecuado manejo de las emociones propias y ajenas, así como la capacidad necesaria para poder manejarlas y controlarlas de manera adecuada para sus propios propósitos y de igual forma para la relación con los demás.

1.4 MODELOS DE INTERVENCIÓN

En la Actualidad, existen diversos procedimientos y técnicas que ayudan al adolescente a conocerse; es por ello que la orientación cuenta con modelos de intervención que ofrecen distintas posibilidades de acción, los cuales nos servirán como marco de referencia de investigación e intervención, permitiendo realizar un análisis de la realidad y así desarrollar estrategias en busca de los resultados propuestos.

Los modelos de intervención servirán como guía para la intervención y el proceso de una orientación vocacional, la cual puede llevarse a cabo de estos modelos de intervención: Modelo clínico (*counseling*), Modelo de consulta, Modelos de programas y Modelo de servicios.

- **MODELO CLÍNICO (COUSELING)**

Es conocido como modelo de consejo o modelo de asesoramiento directo e individualizado, el cual es considerado como el proceso dirigido a ayudar al sujeto a conocerse a sí mismo, sus circunstancias, así como que pueda comprender la información referente a sus aptitudes, intereses y expectativas, con el propósito de tomar la decisión en cuanto a lo vocacional.

Este modelo está ligado a la Orientación Vocacional el cual promoverá los elementos necesarios en la personalidad de los sujetos, para una determinada profesión.

CIDE (2009) refiere que las características básicas y esenciales del modelo de counseling son:

1. Se trata de una relación de ayuda personal, directa e individual.
2. Es un modelo diádico en el que intervienen dos agentes básicos: el profesional de la orientación y el orientado. En el contexto educativo, la figura del profesor o de la profesora, que actuaría como un agente intermedio, pasa a un segundo plano.
3. Entre estos dos agentes orientador y orientado se establece una relación asimétrica. El profesional de la orientación es el máximo responsable y dirige el proceso actuando como experto
4. Responde a un problema que ya ha aparecido, por lo que la intervención tiene un carácter remedial, reactivo y terapéutico.
5. La técnica básica del modelo es la entrevista (p.56).

- **MODELO DE CONSULTA**

Este modelo se basa en la resolución de problemas en donde intervienen tres tipos de agentes: consultor, consultante y cliente. El consultor debe ser un profesional de la orientación el cual debe ser capaz de lograr una mayor colaboración e integración entre todas las personas que tienen a cargo la responsabilidad del desarrollo académico y personal de los alumnos. Afrontando la situación desde varios enfoques: terapéutico, preventivo y de desarrollo. Donde la mayoría de veces se centra en un problema donde el modelo de consulta lo afronta desde una perspectiva preventiva, con la intención de poder mejorar las condiciones para evitar que se produzcan más problemas.

Y se le brindará al consultante ayuda para que adquiera los conocimientos y habilidades para resolver problemas que le conciernen y con ello podrá poner en práctica lo aprendido para poder brindar ayuda en este caso al cliente, los cuales pueden ser los alumnos, padres de familia e incluso profesores de la institución.

- **MODELO DE PROGRAMAS**

Surge este modelo a consecuencia de las limitaciones que fueron observadas en los dos modelos anteriores, e intenta dar respuestas a las exigencias de la extensión de la Orientación a todos los alumnos y de la integración de esta en el contexto escolar.

Este modelo se dirige a todos los estudiantes, centrándose en las necesidades del grupo, ya que este actúa sobre el contexto escolar, personal y social, con la finalidad de prevención ya que el estudiante es un agente activo de su propio proceso de orientación. A través de los programas se desarrollarán actividades curriculares muy específicas basadas en los objetivos programados, estableciendo incluso un curriculum propio de orientación.

Este modelo organiza programas de orientación, donde debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- El contexto para poder satisfacer las necesidades
- Objetivos
- Planificar actividades
- Realización de las actividades
- Evaluar el programa

- **MODELO DE SERVICIOS**

Es la intervención directa de un equipo especializado sobre un grupo pequeño de sujetos. Es de carácter más público y social, estos actúan por funciones, más que por objetivos. Este modelo se centra en resolver las necesidades de carácter personal y educativo de los alumnos con dificultades utilizando la entrevista como un recurso estratégico y así afrontar la intervención individualizada.

1.5 CONCEPTOS DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La orientación vocacional es el objeto de este trabajo, por lo cual daré con detalle algunas concepciones que tienen que ver con esta misma. La orientación vocacional es entendida como el proceso que tiene como propósito ayudar y guiar a adolescentes y jóvenes en la elección de una carrera profesional esto con la finalidad de proveerles los elementos para garantizar la mejor elección de acuerdo con sus intereses, habilidades y personalidad de cada persona.

La orientación vocacional se ha definido de muchas maneras:

- La orientación Vocacional para Alonso (2006) es el proceso de ayuda a la persona para que desarrolle y acepte una imagen integrada y adecuada de sí misma y de su rol en el mundo del trabajo (p.709).
- Para Súper, D (1957) Pretende ayudar la orientación vocacional a que las personas a que produzcan una imagen adecuada de sí mismos y de su función dentro del ámbito laboral.
- Bisquerra (1990) la orientación vocacional se trataba de una ayuda para ajustar a una persona al lugar de trabajo y posteriormente se fue ampliando el campo de intervención, cuyos objetivos es fomentar el desarrollo personal y la prevención de problemas de toda índole.

Refiere este autor que se le considero a Frank Parson, como el autor y el primero en utilizar el concepto de Orientación Vocacional, ya que fundó la primera oficina de Orientación Vocacional en la que proporcionaba un servicio público para jóvenes que ya trabajaban o que estuvieran en busca de un empleo, era a lo que llamamos ahora bolsa de trabajo. Seleccionaba a los jóvenes y los colocaba en un empleo de acuerdo con las habilidades con las que contaba ya que su concepción se definía en que se conociera al sujeto y que se conocieran así mismos, conocer el mundo del trabajo y así, definir cuál era la profesión más apropiada para él (pp. 23-24).

Por “vocación” se entiende como aquella inclinación o deseo por cierta profesión, carrera o acción, esto dependerá de cada uno y de sus intereses personales, aptitudes, habilidades y gustos que van encaminados hacia el futuro de uno mismo.

Si la vocación es innata la orientación le ayuda para descubrirla y encaminar al sujeto. Lo vocacional tiene una relación muy estrecha con el sentido que se le encuentre a la vida. Es lo que sentimos y pretendemos ser.

1.6 TOMA DE DECISIONES

Se toman decisiones todos los días y en todo momento, desde que nos levantamos, tenemos que decidir cómo vestir, qué desayunar, qué actividades realizar, asistir o no a algún lugar, etc. Hay decisiones que realizamos en automático, no se le presta el debido cuidado ni el tiempo para analizar si eso es lo mejor para nosotros.

Para este trabajo es importante hablar de esto ya que en una etapa como lo es la adolescencia donde surgen varios cambios, todos los adolescentes durante la educación media superior se enfrentarán a la necesidad de elegir, en este caso tendrán que hacer la elección de una carrera profesional la cual ejercerán en su vida adulta, esto no es una elección sencilla, ya que existe una ambivalencia a la hora

de tomar decisiones. Los jóvenes por momentos se encuentran seguros de querer una carrera; pero poco después muestran interés hacia otra carrera, esta se determinará de acuerdo a la personalidad del sujeto y es un punto central en el proceso de la vida.

La toma de decisiones debe ser responsable, reflexiva y analítica, propia de cada adolescente, es relevante y de gran importancia en el proceso de desarrollo, crecimiento y maduración de los jóvenes.

Por ello la orientación tiene la posibilidad de ayudar y acompañar al adolescente en la toma de decisiones, a conocerse a sí mismo y desarrollando lo mejor como individuo y como parte de una sociedad. Buscando así satisfacer las necesidades relacionadas con el desarrollo de la personalidad integral del individuo.

Al tomar una decisión como lo es la elección de carrera se tiene que visualizar las características propias de cada adolescente, cómo son sus capacidades intelectuales, aptitudes específicas, intereses, valores, necesidades y su personalidad. Es preciso contar con la información adecuada de las distintas carreras y su campo y mercado de trabajo.

Pero, para los adolescentes ¿Qué es una decisión? Es la opción que se tiene entre dos o más posibilidades respecto a una acción que se va a ejecutar. Es elegir una en específico de entre varias alternativas. Ya que cada vez que se elige se está tomando una decisión.

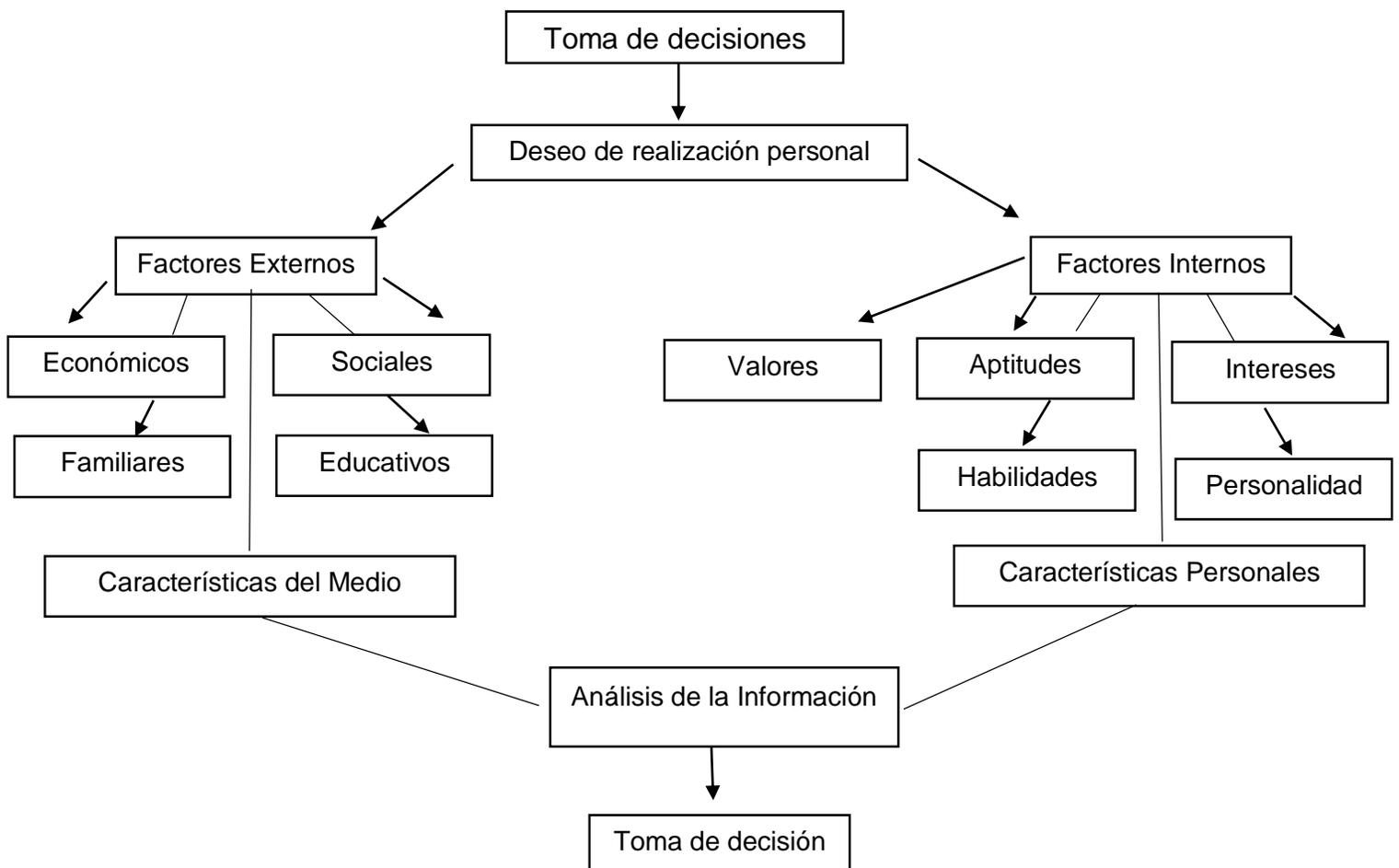
La toma de decisiones es sintetizada por Alonso (2006) como:

- La toma de decisión implica necesariamente que existen dos o más alternativas.
- El no hacer nada ya es una toma de decisión.
- Es necesario valorar la importancia de cada alternativa con el desenlace y consecuencias que se derivan de cada una de ellas.
- A veces la solución está en una sola alternativa, en otras la solución consiste en elegir alternativas consecutivas como procesos de elecciones.
- Algunas decisiones son fáciles de tomar, otras encierran una gran dosis de dificultad y riesgo.
- El tener la mayor información posible reduce la dificultad y el riesgo de la decisión.
- Es necesario elegir las mejores fuentes de decisión.
- Una buena decisión implica un proceso de maduración personal.
- La decisión debe ser abierta, con posibilidades de rectificarla o mejorarla, ante nuevas informaciones.

- La decisión va acompañada de un sentimiento de plenitud personal, de la conciencia de que se ejercita la esencia de la persona: la libertad (p.755).

Para poder realizar la toma de decisiones es importante tomar en cuenta factores internos y externos. Como se muestra en el siguiente mapa conceptual:

Figura 1.- Factores en la toma de decisiones



Fuente: Elaboración textual del mapa conceptual de Rosas, L. (2016). p.10

Considero que es conveniente puntualizar que la toma de decisiones engloba muchos factores que tomamos en cuenta, analizamos y reflexionamos, ya que son importantes para poder concretar y a mi parecer se debe conocer cada uno de estos factores como a continuación se presentan:

FACTORES INTERNOS:

- **Aptitudes:** Son aquellas habilidades o posturas que posee una persona, para la cual se tiene la suficiente capacidad y destreza, para llevar a cabo una determinada actividad. Y se puede aplicar en diferentes entornos en los que se desarrolla el adolescente; como son capacidades cognitivas, físicas, analíticas, etc.
- **Intereses:** Es la inclinación o preferencia que se tiene por algo específico, es el gusto, es el amor, es la atención por ocuparse de ciertas actividades, simplemente por el placer que en estas se encuentran.
- **Valores:** Es el conjunto de principios que son definidos y establecidos socialmente, los cuales guiarán en su comportamiento, el cual reflejará sus intereses, sensaciones y opiniones más relevantes de su personalidad.
- **Habilidades:** Es contar con talentos innatos, destrezas o contar con la capacidad que tiene el adolescente para efectuar determinada actividad, trabajo u oficio.
- **Personalidad:** Son las cualidades y rasgos que conforman el ser de la persona y la hace diferente a todas las demás.

FACTORES EXTERNOS

- **Económicos:** Este es un factor importante a considerar por un adolescente al momento de la toma de decisiones, ya que los recursos económicos con los que cuente el adolescente dentro del hogar, serán determinantes para el ámbito escolar, debido a que, si el hogar es afectado por problemas de desempleo, el adolescente tomará el rol de proveer lo necesario en el hogar, abandonando tempranamente el sistema escolar; dejando en muchas ocasiones inconclusos sus estudios.
- **Sociales:** El entorno en el que se desarrolla un adolescente, lo llevara a escoger distintos caminos que influirán en su vida tanto personal como profesional. Esto es debido a que los seres humanos son seres sociales y siempre están en busca de la aprobación de la sociedad.

- Familiares: Sin duda el núcleo de la familia es fundamental para la toma de decisiones ya que se toman elementos de ella desde la infancia y con el paso de los años estos van conformando y transformando su personalidad. Pero también cabe señalar que los padres muchas veces presionan a los adolescentes, con sus ideas y creencias de que es lo mejor para ellos, sin detenerse a pensar que es lo que realmente quiere el adolescente.
- Educativos: La escuela es un área sumamente importante en la vida, de ello dependerá su realización a futuro. Es considerar que metas se tienen a futuro y como las pretenden alcanzar. El decidir qué carrera estudiar, es una decisión muy importante, por lo cual los maestros y orientadores dentro de las instituciones deberán proporcionarles herramientas e información suficiente para despejar todas sus dudas y guiarlos para que tomen decisiones acertadas.

En lo que respecta a la función del orientador para que sea un guía del adolescente, este debe profundizar en qué tanto conocimiento tiene el alumno de sus aptitudes, intereses y motivaciones de cada uno, para así ayudarlo a la toma de decisiones sobre un futuro en el ámbito educativo y profesional. Tanto el orientador como las instituciones educativas tienen la responsabilidad de proporcionar información y orientación acerca de los planes educativos de las escuelas de nivel Superior, y sobre las exigencias en el mercado laboral hoy en día.

1.7 INSTRUMENTOS

En este proceso de descubrimiento por las inclinaciones de los adolescentes se utilizan distintos instrumentos de diagnóstico, uno de ellos y el más utilizado es el test que es de valiosa ayuda en este proceso.

El test vocacional es un instrumento que proporciona el orientador y tiene como finalidad identificar los intereses profesionales del adolescente, sus expectativas y la relación con el mercado laboral y, permite examinar y medir aptitudes e inclinaciones. Para ello se agregan dos instrumentos que pueden emplear los orientadores a los adolescentes para que conozcan sus intereses y habilidades. (Anexo 1 y 2)

Al igual que también es importante otro tipo de acciones como:

- Entrevistas

Es de forma individual con el adolescente y teniendo como objetivo principal que el adolescente llegue a conocerse profundamente y se dé cuenta de qué es realmente lo que quiere y puede hacer. Otro de los objetivos será crear una estrategia personalizada, para que el joven llegue a alcanzar sus objetivos, siempre tomando en cuenta sus capacidades, sus habilidades y ajustando al máximo sus metas a la realidad.

- Visitas a instituciones

Las visitas se realizan con el fin de obtener información y conocer las instituciones que imparten la carrera que se interesa estudiar, su mapa curricular, su perfil de ingreso, perfil de egreso, sus maestros, su nivel académico; conocer cuál es la universidad ideal según nuestros intereses.

- Ferias de orientación vocacional

Es una actividad que apoya a los adolescentes en su proceso de elección de carrera. Se tiene como objetivo esencial informar a los estudiantes acerca de las opciones de estudio que ofrecen las distintas universidades tanto públicas como privadas. Abordando temas como: habilidades y características personales, perfil profesional, mercado laboral, proyección de la carrera, posgrados y plan de estudio entre otros; y que con esta información puedan tomar su decisión vocacional.

Capítulo II ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE VIDA

2.1 CONCEPTO DE PROYECTO DE VIDA

El Proyecto de Vida es el programa del sujeto que permite anticiparse a ciertas situaciones, pero también le permite ser el que moldee y organice sus principales actividades y su propio comportamiento el cual contribuirá a su estilo de vida personal.

Este proyecto contendrá los sueños, metas y objetivos en varios aspectos de su vida y dentro de un lapso de tiempo determinado, lo cual viene acompañado de tomar decisiones correctas, oportunas y con cierta madurez para poder lograrlo.

El concepto de Proyecto de Vida varía de acuerdo a cada autor de los cuales se hace referencia, ya que el concepto puede ir enfocado en lo personal o profesional.

D'Angelo (1997) refiere que el proyecto de vida, es como un subsistema autorregulador de la personalidad en el que se integran elementos cognoscitivos e instrumentales y afectivos, motivacionales en determinadas tareas generales a desarrollar en la vida del individuo (Martínez & Palacios, 2012, parr. 15).

Para Rogers (1980) el proyecto de vida es asociado con el proceso de la auto orientación; Nutin (1963) lo refiere con la motivación y lo relaciona con el dinamismo del autodesarrollo y Rodríguez Moreno (2003) lo sugiere para la orientación profesional y la acción tutorial en el marco del proyecto profesional. Señalando que el proyecto de vida implica, proyectos profesionales, familiares y académicos (Martínez & Palacios, 2012, parr. 15,16).

El proyecto de vida es el mapa personal de cada individuo, ya que el solo referirnos a él, implicaría suponer que el camino está trazado sin equivocaciones ni desviaciones, pero en la realidad esto no es así, ya que debe tener aciertos y errores que les permitan crecer y aprender de ellos (Alonso, 2006). Este le permite ubicarse según su contexto y las circunstancias en las que se encuentre; elaborando diversas alternativas destacando con ello sus habilidades, aptitudes e intereses que tiene el adolescente.

“Es la proyección que hacemos de nuestro futuro. No solo abarca el área laboral, sino también el familiar y las actividades que elegimos realizar conforme con nuestra identidad. Podríamos decir que es la idea o la respuesta a nuestra vocación, que es un faro orientador que potencia el despliegue personal y da sentido al caminar” (Crouzel, 2009, pp. 88-89).

Ya que se ha definido que es el proyecto de vida, no solo basta saber esto, si no como lograr hacerlo y qué estrategias se pueden llevar a cabo para poder complementarlo.

2.2. ESTRATEGIAS PARA DEFINIR UN PROYECTO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES

“Un joven que prepara su plan de vida se prepara para triunfar. Difícilmente fracasará, y muy probablemente dejará huella profunda en el mundo” (Castañeda, L, 2005, p.10).

La adolescencia es una etapa de transición de la infancia a la vida adulta; esto implica que el niño entre a la adolescencia con dificultades, conflictos e incertidumbres ya que es un proceso de cambio y crecimiento, a través del cual el joven, después de enfrentarse a crisis y a fuertes transformaciones, podrá salir de ella como una persona adulta, con rasgos personales y definidos; alcanzando la autonomía psicológica y se incorpore en el medio social.

En esta etapa es en la cual elegirán su vocación y buscarán su identidad. Los adolescentes están llenos de preguntas como ¿Quién soy?, ¿Qué quiero? ¿Cómo me veo? mismas preguntas que le ayudaran para realizarse una introspección y conocerse mejor.

Es aquí en el nivel medio superior donde es muy importante que el proyecto de vida se dé a conocer y se empiece a construir, si es que no tuvo conocimientos previos a este, además debe continuar aún años después de este nivel educativo. Es por ello que se debe proporcionar estrategias que le permitan al adolescente construir dicho proyecto, que le permita tomar elecciones que posteriormente serán determinantes en la vida adulta tanto personal y profesionalmente.

Como estrategias se destacarán aquellas que posibiliten descubrir las habilidades necesarias para poder ir eligiendo: metas, la administración del tiempo, la vocación, así mismo es importante promover los valores y ejercicios para que el adolescente se conozca así mismo. Entre éstas se sugieren aquellas que tengan que ver con: Autoestima, concóctete a ti mismo, los valores, las metas, administración del tiempo y vocación.

- Autoestima

Es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una de las principales claves para relacionarnos en el entorno que nos rodea; la autoestima va evolucionando y se encuentra en constantes cambios debido a la relación que se tenga con el mundo. Es importante para el proyecto de vida poseer una autoestima alta, con la cual sea más probable enfrentar y persistir ante las dificultades y exigencias con las que se enfrente, de lo contrario, abandonará sus proyectos ante la primera dificultad que se le presente, ya que se estará predisponiendo a fracasar.

Es un componente esencial en la vida, es la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos, abarcando aspectos que van desde el físico hasta el interior. Es por ello que Branden (1993), considera que es primordial para el desarrollo normal y sano de la persona, refiriendo que:

“Si tenemos confianza objetiva y valor en nuestra mente; si nos sentimos seguros de nosotros mismos, es probable que pensemos que el mundo está abierto para nosotros y entonces responderemos apropiadamente a los desafíos y oportunidades. La autoestima fortalece, da energía, motiva, impulsa a alcanzar logros, la misma que nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros éxitos: experimentar satisfacción” (Machuca, R y Meléndez, R, 2018, p.17).

La autoestima se encuentra en un punto crítico durante la etapa de la adolescencia, ya que en ella, se presentan cambios a nivel socio- afectivo, físico y cognoscitivo, pero además es un momento crucial en donde se debe reflexionar y pensar sobre uno mismo/a, aceptando su nueva imagen corporal; es en este punto en donde el adolescente empieza a cuestionarse sobre sí mismos y comienza a formularse auto conceptos de su persona, tanto de lo que cree de sí mismo y de lo que los demás también le hacen creer de él.

Es importante haber reforzado la autoestima desde la infancia, ya que este refuerzo ya sea positivo o negativo con el que haya crecido el sujeto, serán fundamentales para la seguridad emocional en el futuro, pues durante esta etapa, la autoestima tiende a debilitarse. El adolescente se verá influenciado por la familia, compañeros de la escuela, amigos y los medios de comunicación para ir forjando su autoestima.

Los adolescentes deben tomar conciencia de que la autoestima no depende del entorno en el que vive, ni de su posición social, la autoestima depende de uno mismo y se puede desarrollar a través de constancia y trabajando en los 6 pilares para fortalecer la autoestima, como lo refiere Branden, N (1995), los cuales se presentan a continuación en forma de listado y sintetizando cada uno de ellos:

1.- Vivir conscientemente:

El adolescente debe de estar consciente de todo lo que tiene que ver con sus acciones, propósitos, valores y metas, esto implica que viva al máximo sus capacidades y respetarse a sí mismo. Es encarar la realidad y vivir de manera responsable.

2.- Aceptación de sí mismo

Es imposible lograr una autoestima sin la aceptación de sí mismo. La aceptación es uno de los primeros pasos para comenzar a construir su persona. Es reconocerse tal y como son, con cualidades y defectos. Cuando aceptan las cosas tal y como son, es ahí donde se pueden encontrar a sí mismos y poder tomar sus decisiones.

3.- Auto responsabilidad

Esto va consistir en que el adolescente tenga la capacidad de asumir una postura reflexiva en relación a sí mismo y de su propia vida. Y ellos son los únicos responsables de su felicidad además de admitir que:

- Son responsables de sus deseos
- Responsables de sus acciones y elecciones
- Responsables de su felicidad personal
- Responsable de elegir y aceptar los valores con los que vive

4.- Autoafirmación

Esto significa que debe respetar sus deseos, necesidades y valores. Es vivir de forma auténtica, hablar y actuar de acuerdo a sus convicciones y sentimientos.

5.- Vivir con propósito

Es utilizar sus facultades para conseguir las metas que han elegido como, por ejemplo: seguir estudiando, formar una familia, conseguir un trabajo, emprender un negocio, hacer ejercicio, etc. Las metas son fundamentales para la autoestima ya que están los impulsaran y exigirán dar lo mejor de sí mismos y aplicar sus habilidades para darle un propósito a su vida.

6.- Integridad personal

Es integrar sus ideales, convicciones, normas y creencias con su conducta. Ya que cuando la conducta es congruente con sus valores y concuerdan con sus ideales y a su vez lo aplican en su comportamiento, se llega a tener integridad.

La autoestima es necesaria para que el adolescente pueda desempeñarse eficazmente, ya que esta es esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.

Lo más conveniente es que el adolescente mantenga una buena autoestima para obtener un aprendizaje más eficaz, se relaciona mejor con las personas, y aprovechan mejor las oportunidades que se le presentan, puesto a que tienen mejor conciencia del rumbo al que se dirigen. Si el adolescente concluye esta etapa con una autoestima fuerte, por consiguiente, entrara a la etapa adulta con bases estables necesarias para una vida productiva y satisfactoria.

- Conóctete a ti mismo

El autoconocimiento, que es un aprendizaje básico para cualquier toma de decisión a lo largo de la vida. Es aprender a conocerse a sí mismo en la etapa de la adolescencia, en donde se está en busca de una identidad propia. Sin embargo, el conocerse implica reconocer sus fortalezas y debilidades, esto es fundamental para el proyecto de vida, porque con base a esta información, pueden saber dónde ir construyendo su propio camino.

Debe plantearse preguntas importantes como ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿Cuáles son mis fortalezas? Es fundamental aceptarse y reconocer quienes son, para así de ser necesario, poder cambiar defectos que vean para poder triunfar, animándose a ser la mejor versión de sí mismo.

A través del autoconocimiento podrán aprender los chicos a desenvolverse por la vida y a enfrentar los obstáculos que se presenten día a día. Si se sabe quién es el sujeto, si conoce sus emociones, sentimientos o qué metas quiere alcanzar. Con el autoconocimiento se aprenden a identificar capacidades y limitaciones; lo que ayudará a planificar metas de manera más realista y así evitar frustraciones futuras.

Las actividades que se realizan y en las que encuentran satisfacción son determinadas por los intereses que se tienen, para tener claridad sobre los proyectos a alcanzar en un futuro es necesario conocer los gustos y preferencias de cada adolescente, así como tomar en consideración la personalidad que posee cada individuo.

Para ello considero necesario incluir un ejercicio que apoye al orientador, y este a su vez pueda apoyar al adolescente a conocer sus rasgos de su personalidad (Anexo 3).

- Los valores

Los valores orientan la vida y facilitan la relación con el entorno de una manera equilibrada, razonando entre lo que es bueno o malo y que es lo mejor que les conviene. Estos valores permiten definir los objetivos de la vida, ayudando a aceptarse y estimarse, al mismo tiempo que lo hacen con las demás personas.

Que conozcan sus valores los adolescentes es fundamental e importante; así como que conozcan sus fortalezas y debilidades, estos son cruciales en la toma de decisiones.

Estos valores deben ser enseñados desde el núcleo familiar, y aprenderlos en las instituciones educativas, por lo que es necesario realizar actividades que contribuyan al aprendizaje y reforzamiento continuo de estos.

Por ello es primordial formar a adolescentes de tal manera que no solo sean buenos profesionistas, sino que también sean buenos ciudadanos, personas de bien. Los valores son de gran relevancia en la contribución del proyecto de vida del adolescente, ya que estos influyen mucho en lo que realizan, en lo que dicen, en lo que piensan, y son útiles al momento de tomar una decisión pertinente; ayudándolo a diferenciar entre lo que es correcto y lo que no, así volviéndose responsable de las repercusiones que tendrá cada decisión tomada y empleada.

Algunos valores deseables que el adolescente debería de tener, son:

- | | |
|--------------|-------------------|
| - Amistad | - Respeto |
| - Familia | - Responsabilidad |
| - Honestidad | - Lealtad |
| - Amor | - Justicia |
| - Salud | - Perseverancia |
| - Trabajo | - Tolerancia |

- Las metas

Las metas son propósitos u objetivos que una persona se plantea para lograr llegar a un objetivo final. Se originan cuando el adolescente tiene la necesidad de lograr algo y los pasos que debe seguir para conseguirlo; la elaboración de estas es importante, trazándose objetivos que puedan ver con claridad el panorama de lo que desea a futuro el sujeto.

Contar con metas dentro de un proyecto de vida ayudará a tomar decisiones y evitará desvíos, de igual manera se necesitan revisar constantemente para formular si es necesario nuevas metas.

Para Pardo (2005) hacer las metas “es solidificar, plasmar en límite de tiempo y acción el proyecto de vida, es un paso firme para asegurar su ejecución; proyectarse, revisar y volver a proyectarse es un ejercicio constante, base para la superación. Las dificultades se aminoran cuando se sabe a dónde se pretende llegar, y el camino para resolverlas es más claro” (p.120).

Para que una meta pueda llamarse así, debe de cumplirse ciertos requisitos, según lo refiere Castañeda (2005):

1. Debe de estar por escrito.
2. Debe ser específica, sin ambigüedades que provoquen una mala interpretación
3. Debe ser medible, esto es, debe ser posible saber si se cumplió o si no se cumplió y el grado en que se cumplió.

4. Debe ser realizable y debe explicarse cómo se logrará. No vale la pena, es más, resulta negativo, fijarse metas que de antemano se sepa que no se podrán cumplir.
5. Debe ser digna de su grandeza. Esto significa que todas las metas deben ponerlo a prueba, deben ser un reto para el sujeto, deben hacer que utilicen sus talentos y potencialidades.
6. Debe ser visualizable, esto es, debe poder imaginarse realizándola y debe poder sentir la emoción del logro. Hacer esto, significa programar el subconsciente para que alcance a lograrlo.
7. Debe tener fecha de terminación (y de inicio). Es decir, debe ser calendarizable.
8. Debe ser congruente con tus valores, principios y creencias, o sea, que al cumplir la meta estarás practicando un valor o principio o ratificando una creencia. (p.40-41).

Las metas se pueden establecer en periodos cortos, mediano o a largo plazo:

- Metas a corto plazo: Son aquellas metas que tardan menos de un año en concretarse, son pequeños objetivos que nos vamos proponiendo, para lograrlo en cuestión de días, semanas, meses.
- Metas a mediano plazo: Estas metas tardan de un año a cinco años, son básicamente etapas que deben seguir, son los escalones que debes ir subiendo, para conseguir llegar a la meta de largo plazo.
- Metas a largo plazo: Las metas que quieren ser logradas de aquí a unos diez años o más, se requiere del trabajo del día a día, para lograr estas metas.

- Administración del tiempo

El tiempo libre es decisivo para los adolescentes, ya que con este tiempo él construye y desarrolla su identidad personal.

En la vida se tienen prioridades y ello permite poder administrar mejor el tiempo, las cosas más importantes son las primeras que se deben tomar en cuenta y realizar, y no posponerlas o ponerlas al último. En tanto se tenga una buena organización de los tiempos invertidos en cada aspecto de la vida, más cosas se podrán realizar y aprovechar como: pasar más tiempo con la familia, los amigos, la escuela, para sí mismo, etc. Es necesario guiarlos para que sepan jerarquizar lo importante en su vida realizando una planificación y saber lo que se desea, para emplear su tiempo y energía hacia los propósitos correctos.

Podemos volver a la organización, un hábito que se puede lograr día con día. Covey.S (2008) considera dos puntos importantes que ayudarán a manejar mejor el tiempo y realizar las actividades de mayor a menor prioridad: Tener una agenda y planificar semanalmente.

- Agenda

Utilizar una agenda que permita escribir citas, tareas, pendientes y metas. Es una herramienta muy útil para las actividades a realizar.

- Planificar semanalmente

Tomarse un tiempo para planificar la semana analizando lo que se quiere lograr en esa semana e identificando los aspectos más importantes de la vida, como el rol de ser estudiante, amistad, familia y personal (pp. 112-113).

- Vocación

Es la inclinación o interés que siente en el interior una persona para dedicarse a una determinada forma de vida o trabajo. Es un deseo interno, que se genera a partir de experiencias que cada persona tiene dentro de su contexto y se va construyendo a lo largo su historia personal. Tiene que ver también con las habilidades y aptitudes de las personas, así como con los pensamientos o ideas a futuro.

Es por ello que los adolescentes deben ir construyendo su proyecto de vida conforme a su vocación, ya que esta aclara, unifica e integra todos los demás aspectos de la vida, los cuales están ligados a la plenitud y felicidad.

La orientación se convierte en un espacio en el que el estudiante debe ser guiado en lo que respecta a su vocación con estrategias que los lleven a hacerse preguntas sobre sí mismo, su lugar en este mundo, su relación con los otros, la manera en que quiere ingresar al campo laboral. La finalidad de la orientación es guiar al adolescente facilitando la información necesaria para que realice la elección de carrera, de manera consciente y responsable de la decisión que se elige y tomando en cuenta sus aptitudes e intereses.

Con los puntos antes mencionados, el adolescente puede construir un proyecto de vida, pensado y centrado en el mismo.

2.3 PROBLEMAS Y POTENCIALIDADES EN EL PROYECTO DE VIDA

En cada época se van presentando diferentes necesidades y problemáticas, que demanda la sociedad. Entre las problemáticas que tienen los adolescentes en la actualidad las cuales interfieren en la realización de su proyecto de vida, ya que los obliga a muchas veces abandonar sus sueños y metas. De acuerdo con Universia México (2017) los principales problemas son el acceso a la educación y la falta de oportunidades laborales, sin olvidarnos del problema de las adicciones a la que están expuestos a su edad; es importante conocerlas, por lo que se explicarán las características y las consecuencias de dichos problemas.

- ADICCIONES

Establece la Organización Mundial de la Salud (OMS; 1994) que el concepto de adicción se refiere al “consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor (denominado adicto) se intoxica periódicamente o de forma continua, muestra un deseo compulsivo de consumir la sustancia (o las sustancias) preferida” (p.13).

El sector más propenso al consumo de sustancias legales e ilegales son los adolescentes, debido a que se encuentran en la etapa de formación y quieren experimentar el mundo exterior una vez que han salido de su ámbito familiar.

En México, la edad promedio para el inicio del consumo de drogas se encuentra entre los 12 y 15 años de edad, menciona el director general del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones de la ciudad de México (IAPA), Rafael Camacho Solís. (Periódico Excélsior 2015)

En la actualidad las drogas más consumidas por los adolescentes son el: El alcohol, tabaco y el cannabis.

- Alcohol

El alcohol es una de las drogas legales más accesible para los adolescentes, a pesar de no poderla adquirir por ser menor de edad, dentro de las mismas reuniones familiares, algún familiar le da acceso a ella. Los adolescentes son curiosos. Desean hacer las cosas a su manera, además de sentir la presión del círculo social para adaptarse podría dificultar el hecho de resistirse al alcohol, si pareciera que todo el mundo lo está consumiendo.

Alonso, J, M. (2006) nos dice que:

- El exceso en el alcohol lleva a fuertes trastornos personales, familiares y sociales.
- El exceso de alcohol produce diferentes enfermedades: gastrointestinales, neurológicas, cardíacas, vitamínicas, trastornos sexuales y de gestación, enfermedades mentales, etcétera.
- El 60% de muertes por cirrosis tiene su origen en el alcohol
- El 50% de los enfermos hospitalizados en instituciones psiquiátricas deben su mal al alcohol.

- Tabaco

El tabaco es otra de las drogas legales y comercializada prácticamente sin restricciones y su venta también está prohibida a los menores de edad. Las personas comienzan a fumar por muchas razones diferentes; algunos piensan que queda bien. Otros comienzan porque sus familiares o amigos fuman.

Los principales ingredientes que tiene el tabaco es la nicotina, la cual estimula el sistema nervioso, lo que hace que esta droga sea muy adictiva; También contiene alquitrán el cual tiene componentes cancerígenos y por último monóxido de carbono, causando daños a la salud, como la arteriosclerosis.

Las consecuencias de esta intoxicación suceden gradualmente. En el largo plazo, el hábito de fumar lleva a las personas a desarrollar problemas de salud como:

- Bronquitis crónica y enfisema pulmonar
- Enfermedades cardíacas
- Cáncer de pulmón, labios, laringe y boca
- Alteraciones del sistema cardiovascular
- Cannabis

La OMS (1994) refiere este término como un psicoactivo preparado de la planta de la marihuana (cáñamo). Estos preparados son: hojas de marihuana (en la jerga de la calle: hierba, maría, porro, canuto).

El cannabis suele consumirse a través de las vías respiratorias (solo o mezclado con tabaco), aunque también por vía oral. Esta es una sustancia ilícita que se consume en gran parte del mundo.

El daño más importante producido por la marihuana es el padecimiento de alteraciones neuropsiquiátricas.

Por lo que considero adecuado informar, educar y orientar a los adolescentes sobre los daños para reducir el consumo de estas sustancias.

- EL ACCESO A LA EDUCACIÓN

El contar con acceso a la educación es un factor de gran importancia para que los adolescentes puedan acceder a mejores oportunidades laborales.

En la estadística del día internacional de la juventud (2017), el INEGI refiere que en México predomina la población joven con 30.6 millones en edades de 15 a 29 años, lo que equivale al 25.7% de la población total.

Por otro lado, también indica que la población de entre 15 a 29 años que asiste a la escuela es de tan solo 10.1 millones de personas, lo que representan solo el 32.9% del total de población joven.

El sistema educativo tiende a restringir la matrícula de la educación superior, dejando fuera a muchos adolescentes sin estudios, los cuales son necesarios para poder desarrollarse profesionalmente, es indispensable continuar con los estudios

superiores ya que el campo laboral está requiriendo a personas mejor capacitadas que puedan desempeñar diversas funciones; solo este sector que esté más capacitado podrá aspirar a mejores ofertas laborales, que cada vez son más escasas.

Aboites (1999) refiere que es más complicado para los jóvenes acceder a una preparación formal; ya que va en aumento la presencia de carreras técnicas, las cuales ofrecen poderlos introducir en el campo laboral, pero en verdad no cumple con la demanda laboral por lo que la convierte en una preparación con muy poca productividad (Anzaldúa, 2015, pp.53).

El sistema de evaluación para distribuir a los alumnos dentro del sistema de Educación Media Superior es mediante un examen único de Comipems, lo cual implica que en el momento de la distribución muchos alumnos tengan un lugar que la mayoría de veces no les gusta, por lo que se puede dar la deserción.

Ante la imposibilidad de poder continuar con sus estudios o dejarlos por falta de interés, deciden integrarse al campo laboral, pero la falta de oportunidades hace que estos adolescentes se queden estancados, es por ello que en los últimos años se han encontrado jóvenes que no están siendo productivos en nada, no estudian, no trabajan, algunos no ayudan en sus casas, a los que se les conoce como “los ninis”. Castillo (2016) refiere que “nini” equivale a “neet” acrónimo en inglés de la expresión not in employment, education or training (ni trabaja, ni estudia, ni recibe formación) (p.114). Entonces su proyecto de vida que se realizó en la secundaria, se ve truncado. En México la parte de los jóvenes que no estudian ni trabajan según datos de la OCDE en el 2015, son 22.1% en total de jóvenes, es decir un poco más de 26 millones de personas de este sector de la población.

Al referirnos a este sector de la población, no necesariamente se habla de gente ociosa o sin aspiraciones, ya que este no es un problema propio de ellos, sino de una falta de estructuración en el sistema educativo. Sin embargo, el encontrarse en esta situación puede hacerlos más propensos a insertarse a actividades delictivas, a contextos de violencia o sumergirse en el mundo de las drogas, ya antes mencionadas.

Parametría (2013) basándose en los resultados de una encuesta de vivienda, consideran que los “ninis” son el blanco perfecto para integrarse al narcotráfico como una opción más viable, que buscar un empleo o seguir estudiando (Duran, B. 2017, pp.48).

- FALTA DE OPORTUNIDADES LABORALES

Por ejemplo, ante la falta de oportunidades laborales, entonces los adolescentes prefieren no hacer un proyecto de vida, porque seguramente no va a encontrar trabajo. INEGI (2015) refiere que, en materia laboral, México experimenta problemas muy profundos desde hace varios años, mismos que afectan a la población en edad productiva y esto se reflejan en la falta de oportunidades de empleo, cierre de empresas, recorte permanente de trabajadores, entre otros factores.

Como se mencionaba anteriormente el adolescente que se encuentra fuera del sistema educativo, que tenía un proyecto de seguir estudiando, busca un empleo, en ocasiones mientras espera conseguir un lugar en alguna institución educativa. Buscan un empleo favorable y que se algo estable.

El nivel educativo tiene una relación directa con el empleo, pues entre mayor sea el nivel educativo, la posibilidad para encontrar un trabajo aumentará. Por esto hay que destacar que los adolescentes deben contar con un proyecto de vida estable, sobre a qué se dedicarán parte de su vida, que cuente con objetivos laborales, los que permitirán una mejor visión de la demanda laboral que le permita contar con un trabajo que les apasione y les permita tener una estabilidad económica.

Por otra parte, no todo son problemas, los adolescentes también cuentan con gran potencial para adaptarse a nuevas cosas, pero uno de los principales obstáculos al que se enfrentan los jóvenes, es que tienen muchas inquietudes y desean hacer muchas cosas, sin embargo, a veces no siempre reciben la orientación suficiente para alcanzar su verdadero potencial.

Ellos tienen grandes deseos de crear y expresarse, por eso día tras día aparecen nuevas ideas innovadoras a lo largo del mundo, las cuales la mayoría van facilitando la vida del presente y también para las generaciones futuras.

Sin embargo, además de contar con una de las herramientas más utilizadas en la actualidad, como lo es la tecnología, la cual se encuentra ala alcance de las manos en la mayoría del país. No es suficiente si no existe una orientación adecuada y un proyecto de vida que les oriente como manejar dicha tecnología.

Ya que la cobertura de medios tecnológicos en México señala el Censo Nacional de Población de 2010 que el 29% tiene al menos una computadora, el 65% cuenta con un teléfono celular y el 98% con televisión.

Los adolescentes en esta etapa están llenos de miedos y angustias, por lo que no les permite desarrollar su potencial, por ello se tiene que reforzar y trabajar en los siguientes puntos:

- La elección adecuada de carrera

Esto permitirá que el trabajo no sea pesado, trabajar en algo que realmente le guste al joven, les ayuda a hacer proactivos, por lo cual se desempeñaran mejor en el ambiente laboral.

- Creatividad

Esta capacidad permitirá generar nuevas ideas, el cual les ayude a encontrar nuevas respuestas al mundo que le rodea, el adolescente tiene un pensamiento creativo solo necesita la oportunidad de demostrarlo.

- Actitud

Una buena actitud ante los problemas y las dificultades, siempre ayudará a encontrar soluciones oportunas. La actitud proactiva de una persona lo lleva a decidir en cada momento qué quiere hacer y cómo hacerlo, sin conectarse tanto con las circunstancias. Tener esta actitud permite centrarse en las acciones sobre las que se puede intervenir, para evitar la pérdida de tiempo y energía sobre aquellas cosas y situaciones que no dependen del chico.

En el proyecto de vida es necesario que el adolescente sepa desarrollar su potencial, ya que este le permitirá enfrentar los inconvenientes y los problemas a los cuales se vaya enfrentando, para poder si es el caso modificar y seguir adelante sin desviaciones de este plan.

2.4 LA FAMILIA Y LA RELACIÓN EN EL PROYECTO DE VIDA

Todos nacen y crecen dentro de una familia, la cual los educa a través de sus valores, creencias, sus hábitos de vida y sus decisiones, los cuales influyen en la vida del adolescente y van formando sus gustos y preferencias.

Los padres cuentan con expectativas sobre sus hijos, muchas de estas veces son expectativas muy altas, pero tienen que ajustarse al potencial e intereses del adolescente, de lo contrario pueden ser perjudicial, ocasionando frustración, baja autoestima, estrés; por no poder ser la persona que sus padres quieren que sean.

Algunos padres desean que sus hijos se dediquen a la misma profesión u oficio de ellos, muchas de estas veces, es porque dicha profesión va pasando de generación en generación. En ocasiones los adolescentes toman esa carrera sin ningún problema, esto se debe, a que observaron y conocieron de cerca el trabajo del familiar, el cual pudo haber despertado el interés por ella, y cuentan con la ayuda de sus padres para conseguir empleo o trabajando con la familia.

Pero hay que tener presente que dicha elección debe ser tomada totalmente por el adolescente y no puede ser condicionada por los deseos de los padres.

Existe la gran posibilidad de que los hijos no quieran dedicarse a lo mismo que los padres. Se pueden encontrar familias que aceptan y apoyan la decisión y elección de sus hijos, pero en otros casos se presentan grandes enfrentamientos por imponer su autoridad sobre el adolescente, dejando de lado sus intereses.

Y en ocasiones se puede ver padres que quieren realizar sus sueños a través de sus hijos, ser en ellos, lo que no pudieron tener oportunidad de ser; esto conlleva a que el adolescente esté cargando con esa pesada responsabilidad, de sentirse comprometido a cumplir con los sueños inconclusos de sus padres y no defraudarlos, por lo que su elección vocacional o profesional ya no es personal, si no obligada.

Existen distintos tipos de padres, algunos de ellos enfatizan sus exigencias, los límites, las condiciones y las prohibiciones hacia sus hijos; otros, sin embargo, no les demuestran interés, asimilando que el adolescente ya no necesita de ellos, dejándolos solos en este proceso, sintiéndose el adolescente desprotegido.

Crouzel (2016) describe cinco tipos de padres y la relación que establecen con sus hijos:

- Padres permisivos

Son padres que tienden a considerar que los chicos deben buscar respuestas por si solos y les dan libertad excesiva. Pero el adolescente tiende a vivir esto como un abandono.

- Padres sobreprotectores

Quieren ser indispensables, no aceptan la separación del adolescente, no confían en sus decisiones ni en sus criterios para actuar. Les solucionan la mayoría de los problemas, se adelantan y no les dejan espacios de libertad.

- Padres autoritarios

Aquellos padres que hacen uso abusivo y arbitrario de su autoridad, son autoritarios. Dicen las cosas en forma agresiva, pueden criticar en público, haciendo comentarios sarcásticos.

- Padres manipuladores

Son padres que controlan y descalifican permanentemente. Necesitan ser necesitados. No tienen en cuenta la individualidad del hijo.

- Padres perfeccionistas

Estos padres tienden a ser autoexigentes y exigentes con los demás, y buscan la perfección, olvidándose de las características particulares de su hijo. Ponen estándares muy difíciles de alcanzar (p. 49-50).

Aquí también puedo agregar que existen madres, padres o ambos padres ausentes en el hogar, el adolescente necesita un referente para crecer, una persona que lo acompañe, lo escuche y que esté presente cuando se le necesita. Pero a veces por las múltiples actividades que tienen, dejan la responsabilidad de la educación de su hijo a los abuelos o a otros familiares.

La orientación educativa también involucra a los padres de familia ya que ellos también necesitan y requieren ser guiados para que acompañen a sus hijos en el proceso de toma de decisiones, en su desarrollo personal y profesional, tomando un aspecto muy importante que es tener presente el contexto actual en el que se vive, las características y cómo se van desarrollando en esta etapa evolutiva sus hijos.

El descubrirse a sí mismo, para el adolescente no es fácil ya que implica buscarle el sentido a la vida y construir su proyecto de vida, por ello necesita ser comprendido y que se le respete su espacio; tiene que tener sus momentos de tranquilidad y de silencio, para que pueda interactuar y abrirse al mundo para reflexionar sobre su futuro.

Hay que respetar su espacio en el momento que quieren estar solos reflexionando y aprovechar los momentos en el que el adolescente estén abiertos al diálogo; ya que requieren ser escuchados, ser tomados en cuenta, que consideren sus opiniones, quieren que se les respete y se les valore.

Es conveniente que los padres no estén únicamente pendientes del rendimiento académico de sus hijos. Ellos pueden formarlos para que alcancen un equilibrio integral en la vida, donde el estudio y el trabajo no sean todo para la persona. El desarrollo integral de la personalidad, unido al sentido de la vida permite crecer en la felicidad (Gorostiaga, 2010, p.210).

La mayoría de los padres siempre va a buscar lo mejor para sus hijos, evitarles lo más posible que comentan errores, que tal vez ellos cometieron en su juventud.

Por ello es importante y necesario guiarlos en su proyecto de vida y reconocer que cada uno debe recorrer su propio camino, el cual lo llevará a descubrir su potencial, sus habilidades, sus gustos e intereses, convirtiéndola en una persona independiente y autónoma.

2.5 INFLUENCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES EN EL PROYECTO DE VIDA

La necesidad de ser aceptado y ser parte de un grupo es muy importante. Es especial pertenecer a un buen grupo de amigos, y para algunos no hay nada peor que sentirse excluido.

El ambiente familiar pasa a segundo término, se comienzan a distanciar y dedicarle más tiempo a las amistades, esto lo hacen por intentar lograr la independencia y ser diferentes que los padres. Se sienten más identificados con sus pares, buscan quien los entienda por el proceso que están pasando, por lo que los amigos se vuelven importantes y esencial en la vida de un joven, buscan con quien entablar una conversación, compartir aficiones, ideas, creencias, criterios y formas de vivir muy distintas a las que tienen sus padres o la mayoría de los adultos.

La influencia de un círculo de amigos puede ser extremadamente positivo o negativo, debido a que en la figura del amigo ven como un punto de referencia, hacia donde quieren ir.

En todo caso, el adolescente tiene gran necesidad de reconocimiento por parte de otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas –adultos o compañeros- que son significativas para él. Sin tal reconocimiento y aceptación (necesarios, aunque no suficientes) no puede alcanzar un buen concepto de sí mismo, una positiva autoestima (Fierro, 2006, p. 25).

Debido a la etapa y los cambios por la que van atravesando los adolescentes necesitan sentirse parte de algo, en este caso dentro de su grupo de amigos, en el que se sentirá protegido y valorado.

Y al igual que los padres, los amigos también influyen en las decisiones que toma el joven, dándoles sugerencias acerca de qué carrera elegir, o que elijan la misma carrera que ellos, por lo que el adolescente puede entrar en conflicto, por la decisión que debe tomar, sin arruinar la relación de amistad. El adolescente debe comprender que el único que puede tomar la decisión de su futuro y su carrera debe ser el mismo, sin presiones, ya que el que vivirá con las consecuencias de sus decisiones será él.

En este punto es importante también tomar en cuenta las redes sociales, ya que en la actualidad la mayoría de jóvenes está inmerso en el mundo de la tecnología y diversas aplicaciones les permiten interactuar con muchas personas en el mundo.

En las redes sociales como en la vida propia el adolescente está en busca de su identidad y aceptación por parte de los demás, pero estas pueden favorecer o perjudicar la construcción de su identidad.

El contar con un reconocimiento virtual, lo hace sentirse integrado y exitoso en lo social; empieza a influir demasiado en su identidad interna, lo que hace que el joven empiece a adoptar ciertas características de diversas personalidades solo por el simple hecho de estar al par de los demás jóvenes, lo que en ocasiones pone en riesgo su integridad, por querer seguir retos o modas absurdas.

El famoso “like” en sus fotos o estados que comparten en las redes sociales se han vuelto para algunos indispensables, provocando en ellos aceptación o rechazo de sí mismos, dependen mucho de cómo los perciben los otros y que piensan de ellos, factores que ponen en riesgo su autoestima de no recibir el agrado de sus amigos y conocidos.

“Las redes sociales dan la posibilidad de crear una identidad online que no necesariamente corresponde con la real, lo que puede suponer un riesgo en los jóvenes, que están pleno desarrollo de su personalidad” (Martín,2018).

Los adolescentes están viviendo de apariencias, ya que plasman cosas superficiales en las redes y en su vida están careciendo quizá de afecto verdadero, el querer tener lo que el otro tiene o lograr ser como ciertas personas, puede causarle frustración por no lograrlo y entrar en peleas internas, en las cuales, de no reconocer a tiempo, puede sumergir al adolescente en depresión o ansiedad.

Una manera en la que se le puede ayudar al adolescente es que no es indispensable pertenecer a un solo grupo social, Tal vez en el que esta, no lo dejan ser ellos mismos, no le permiten expresarse o los menosprecian, deben tener conciencia que hay distintos grupos con los que también puede interactuar y congeniar con gustos similares; si bien no estarán de acuerdo en todo, sus diferencias de cada persona, es las que las hacen especiales.

Capítulo III LA ADOLESCENCIA Y EL BACHILLERATO

El bachillerato es el periodo de formación del medio superior, en el cual los estudiantes adquieren las competencias académicas hacia su vida profesional, principalmente se desarrolla entre los 15 y 18 años de edad, aunque es frecuente encontrar algunos casos de jóvenes que entran a los 14 años y de igual modo, egresan jóvenes que sobrepasan la mayoría de edad.

En esta etapa es donde los adolescentes se enfrentan a grandes desafíos, pero también es momento de tomar grandes decisiones respecto a que sigue después de concluir el bachillerato.

Ya que dicho nivel contribuye a que desarrollen sus capacidades de los estudiantes y al contar con espacios de orientación educativa en donde los orientan respecto a sus aptitudes e intereses, elevando así su nivel de formación y a través de ella, lograrían su construcción personal y apoyara a los adolescentes en el proceso de elección de su carrera.

Por ello es primordial abordar el tema de adolescencia debido a que los adolescentes se enfrentarán a tomar una de las decisiones más importantes y relevantes para su vida y futuro, ya que esta dependerá y será fundamental para el resto de decisiones a las que se enfrentarán, al igual que tendrán que ir aterrizando sus objetivos y metas para ir construyendo su proyecto de vida, el cual servirá de guía para que realicen y concreten sus proyectos de la mejor manera.

3.1 ADOLESCENCIA

Derivada de la palabra latina *adolescere* (crecer hasta llegar a la madurez), la adolescencia es un periodo en el que se determina el carácter y se forma la identidad.

Para Dolto (2004) el concepto de adolescencia se refiere “a la población de los «Ados», expresión mediática que tiende a aislar a los individuos jóvenes, «de paso», «en tránsito», encerrándolos en un tipo de edad” (p.17).

Esta etapa es un momento de inestabilidades y presiones sociales y emocionales, en la cual los jóvenes se encuentran vulnerable.

La adolescencia para Delval (1994) se caracteriza, porque durante ella se alcanza la etapa final del crecimiento, con el comienzo de la capacidad de reproducción y, junto con ello, se inicia la inserción en el grupo de los adultos y en su mundo. El sujeto tiene que realizar una serie de ajustes más o menos grandes según las características de la sociedad y las facilidades o dificultades que proporciona para esa integración (p.546).

El pasar a la adolescencia trae consigo una serie de cambios que ocurren en su cuerpo, físicos y biológicos, pero también se incluyen todos los procesos mentales, los cuales son aquellos procesos que le hacen pensar en su entorno y son estos procesos que usan para pensar, decidir y aprender. En este mismo proceso también ocurre el desarrollo psicosocial en el cual se encuentran sus emociones, temperamento y sus habilidades sociales y en este ámbito psicosocial se encuentran la familia, los amigos, la comunidad, la cultura y la sociedad.

Dentro de sus cambios fisiológicos suelen traer consigo preocupaciones sobre su imagen y su aspecto físico, por lo que en ocasiones se pasan horas mirándose frente al espejo, observando los muchos cambios que se están generando en su cuerpo.

Los cambios hormonales influyen en sus cambios emocionales, ya que constantemente tienen la necesidad de querer tener mayor privacidad, soledad y aislamiento; además de que se empiezan a preocupar y angustiarse por su futuro en lo escolar, personal, familiar y profesional.

En esta etapa los adolescentes también se enfrentan a cambios mentales, los cuales, aunque son menos aparentes, pueden ser tan drásticos como lo son los físicos y los emocionales. Su forma de pensar, razonar y aprender se vuelve particularmente significativo, ya que empiezan a razonar sus problemas y reflexionan sobre ello. Uno de los aspectos más relevantes, es cómo lo he venido mencionando es la formación de su identidad, averiguar quiénes son y quienes quieren llegar a ser, y este es uno de los puntos más críticos al que se enfrentan y es un tema que les ocupa tiempo y hace que cambien su forma de ser con cierta frecuencia.

A medida que los adolescentes van avanzando van construyendo su personalidad con base a experiencias del pasado y esto les permitirá diferenciarse de los demás. Ya que esta personalidad que irán construyendo, va tener una continuidad, van a trazar un camino con cierta coherencia, ya que están en búsqueda de su propia identidad.

Núñez (2001) siguiendo a Blos y a González Núñez et al., clasifica las diferentes fases de la adolescencia con modificaciones y trata de especificar cuál es la tarea emocional a resolver del adolescente en un momento determinado.

La adolescencia se divide en tres fases:

- Adolescencia temprana (12 a 15 años)

Esta da inicio en la pubertad en donde se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, no quieren que los sigan tratando como niños, pero tampoco como adultos.

- Es una continuación progresiva de las nuevas metas instintivas que matizan e intensifican los afectos.

- El adolescente de esta edad necesita poseer objetos a los que pueda admirar y amar, además es preciso que estén fuera del ámbito familiar.
- La adolescencia temprana, el mundo externo y los padres, especialmente la figura paterna del sexo contrario favorece el inicio de la madurez emotiva; porque ahora el adolescente debe aprender a expresar sus afectos y emociones de maneras menos infantiles y más adultas, haciendo uso de su tolerancia a la frustración.

- Adolescencia media (16 a 18 años)

En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades.

- La conciencia de que existe una nueva meta instintiva: la percepción; situación que matiza y efectiviza la fantasía de paternidad; tal fantasía es ambivalente, se desea, se niega, se aborrece, etc.
- Durante la etapa narcisista de la adolescencia propiamente como tal, se pasa de una sobrevaloración de los padres a una devaluación de estos. Hay adolescentes que llegan a sentir vergüenza de sus padres, lo cual los lleva a una postura narcisista que lleva implícito un efecto de arrogancia y rebeldía, si no es que este ya apareció.
- El adolescente necesita ayuda desde el mundo externo para su identidad. Precisa que los adultos que lo rodean, muestren una escala de valores y una actitud firme y flexible que le permita reconocer límites en el exterior.

- Adolescencia tardía (19 a 21 años)

En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad.

Existe una mayor unificación entre los procesos afectivos, evolutivos y de acción. Es una fase en la que se jerarquizan y se consolidan los siguientes cambios:

- Se hace un acomodo jerárquico de los valores e intereses del yo
- La estabilización de los recursos mentales y físicas que de manera automática salvaguardan la identidad.
- Un acomodo jerárquico de los afectos de acuerdo con la identidad lograda.
- La adolescencia tardía se caracteriza también por el esfuerzo del Yo para lograr una mayor integración de diversos fenómenos como el trabajo, el amor y la afirmación de una ideología (pp 8-14).

Los tiempos han cambiado y por ello mismo también la etapa de la adolescencia, antes los jóvenes al cumplir la mayoría de edad ya comenzaban su vida adulta, trabajaban y formaban un hogar. Los adolescentes en la actualidad quieren realizar muchas más actividades antes de casarse y en cuanto a lo laboral, faltan oportunidades para ellos, donde les ofrezcan empleos más estables.

Es por ello que Borbolla (2001) menciona que “la adolescencia se ha prolongado a los requisitos para ser un adulto exitoso han aumentado. Esto ha hecho que los jóvenes tengan miedo a crecer y que, en cuanto identifican que su vida se está pareciendo a la de sus padres, entran en una fuerte crisis” (p.136).

El que él adolescente entre en crisis se refiere a que viven un estado de tensión psicológica prolongada que les produce sufrimiento y conflictos, por ello la mayoría de los adolescentes padecen ansiedad y estrés. Por ello dentro del bachillerato los adolescentes deben sentirse apoyados y orientados por el área de la orientación educativa, la cual les da las herramientas para que conozcan y entiendan por la etapa que están transitando.

3.2 CONCEPTO DEL BACHILLERATO

Se conoce como bachillerato o educación medio superior al grado de estudios que sigue después de la secundaria y de acuerdo con el artículo 3° de la constitución mexicana, se considera obligatorio cursar este nivel.

Bracho y Miranda (2012) afirman que “inicialmente se concebía a la educación media superior como una formación propedéutica para la educación superior, en la formación del “bachiller”; más tarde, como parte de una educación media relativamente integrada que incluía el bachillerato y la educación secundaria” (p. 130).

La Secretaría de Educación Pública (2008) nos refiere algunos conceptos de bachilleratos como:

- Bachillerato

Es la educación de tipo medio superior, de carácter propedéutico y terminal, que se imparte a los egresados de secundaria y que, cuando es propedéutico, posibilita ingresar al tipo superior.

- Bachillerato de tres años

Prepara al estudiante en todas las áreas del conocimiento para que pueda elegir qué estudios del tipo superior cursar; se imparte en los servicios general y tecnológico. El general es propedéutico; y el tecnológico es propedéutico y terminal.

- Bachillerato General

Prepara al estudiante en todas las áreas del conocimiento para que pueda cursar estudios del tipo superior; es propedéutico de tales estudios y se cursa en dos o tres años.

- Bachillerato General de dos años

Prepara al estudiante en todas las áreas del conocimiento para que pueda elegir entre las opciones educativas del tipo superior existentes; por ello, es propedéutico de la educación superior y su plan de estudios se cursa en dos años.

- Bachillerato por cooperación

Equivale al servicio del bachillerato general y se cursa en tres años. Se caracteriza porque hay aportación económica mayoritaria de la federación o los estados, pero el alumno también coopera, aunque en mínima parte. La federación o la entidad federativa proporcionan el personal docente.

- Bachillerato técnico

El servicio educativo de bachillerato técnico es bivalente, es decir, a la vez que tiene valor propedéutico, forma al alumno como técnico profesional; después de terminar el bachillerato, cuya duración promedio es de seis semestres, el egresado puede proseguir sus estudios superiores, o bien incorporarse al trabajo productivo como técnico.

- Bachillerato Tecnológico

Proporciona a los educandos los conocimientos necesarios para ingresar al tipo superior y los capacita para ser técnicos calificados en ramas tecnológicas específicas de las áreas agropecuaria, forestal, industrial y de servicios, y del mar. La duración de este servicio es de seis semestres (pp.43-44).

En otro contraste Guerra y Guerrero (2012) identifican a través del siguiente cuadro, siete categorías de significados que le atribuyen al bachillerato, a partir de las opiniones de los estudiantes.

Categorías	
I.	Escuela como medio para continuar estudios superiores
II.	El certificado como medio que posibilita la movilidad económica y social
III.	<p>Escuela como espacio que privilegia un estilo de vida juvenil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio distinto al de la calle, la colonia, la familia y el trabajo, donde es posible la libertad, el ocio activo y pasivo y el juego; sin que sean cuestionados o sancionados socialmente. • Como lugar alternativo al núcleo familiar donde es posible la comunicación en virtud de la existencia de lenguajes, temas y códigos comunes, así como el tratamiento de tópicos que, dentro de la familia, se consideran prohibidos. • También como espacio donde se recibe comprensión y apoyo moral y afectivo de parte del grupo de amigos y de la pareja. • Como espacio de encuentro con los pares, es decir, con jóvenes que comparten los mismos gustos, ideas y su condición de ser estudiantes. Esto hace de la escuela un espacio distinto, o alternativo, al de la colonia, la calle y el trabajo.
IV.	<p>Escuela como espacio formativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • De habilidades académicas. • De actitudes personales. • De capacidades técnicas. • De conocimientos (contenidos disciplinarios).
V.	<p>Escuela como posibilidad para enfrentar la condición de género</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como hermana / hermano, hija / hijo. • Como futura esposa y madre de familia o persona independiente / como futuro jefe de familia o persona independiente.
VI.	Escuela como medio para adquirir autoestima y valoración social
VII.	El bachillerato como un desafío a la posición o valoración negativa de la familia hacia la escuela (p.36).

La Educación Medio Superior preparara a los adolescentes para que adquieran conocimientos y métodos que necesitan para poder ingresar a estudios universitarios o en el caso del bachillerato tecnológicos forman al estudiante y lo capacitan para desempeñar alguna actividad productiva.

En la edad en que se encuentran los adolescentes es trascendental su paso por la educación medio superior debido al impacto que tiene respecto a las oportunidades, experiencias educativas y sociales que reciban por parte de este nivel educativo y les permita integrarse a la sociedad ejerciendo sus derechos y obligaciones. (Bracho y Miranda, 2012).

3.3 OBJETIVOS PRINCIPALES

Para los adolescentes el bachillerato les permite tener una visión más amplia de su entorno, ya que hoy en día los jóvenes se encuentran más comprometidos con todos los asuntos relacionados con la sociedad y el contexto que los rodean, además de que cursar el nivel medio superior más allá de obtener su certificado, es de gran relevancia, ya que le va a permitir ingresar a una universidad u obtener un empleo formal.

Por ello los objetivos del bachillerato deben cubrir con las necesidades que el adolescente requiere para poder concluir y seguir avanzando en sus estudios académicos.

La Dirección General del Bachillerato (2013) expresa los objetivos que espera alcanzar de la siguiente manera:

- *Ofrecer una cultura general básica, que comprenda aspectos de la ciencia, de las humanidades y de la técnica, a partir de la cual se adquieran los elementos fundamentales para la construcción de nuevos conocimientos.*
- *Proporcionar los conocimientos, los métodos, las técnicas y los lenguajes necesarios para ingresar a estudios superiores y desempeñarse en estos de manera eficiente.*
- *Desarrollar las habilidades y actitudes esenciales para la realización de una actividad productiva socialmente útil. (parr.1)*

Dentro del desarrollo del país la Educación Media Superior tiene un papel importante, ya que promueve la participación activa y creativa de las nuevas generaciones en los aspectos más relevantes como lo social, económico y laboral; además de reforzar la personalidad de los individuos y que puedan adoptar valores y actitudes para toda su vida.

En México existen diferentes tipos de bachilleratos para dar oportunidad todos, ya que no cuenta con un solo y único plan de estudios, si no que se promueve que existan distintos tipos de estos, dándole paso a la diversidad de cada institución, y que esta se adecue a las características de su entorno, de la realidad y de las necesidades e intereses de los jóvenes.

La Educación Media Superior se considera indispensable para entrar al campo laboral, ya que se ha convertido en un requisito para ingresar a un empleo formal y tener mejores oportunidades laborales, por ello los adolescentes cuentan con diversas modalidades e instituciones para poder realizar y obtener su certificado de bachillerato.

3.4 TIPOS DE ESCUELAS A NIVEL MEDIO SUPERIOR

En el acuerdo 445 de la Ley General de Educación se plantea que existen tres tipos de modalidades para cursar la educación medio superior: escolarizada, no escolarizada y mixta.

Y debido al incremento de la población surgen otros tipos de modalidades para atender las necesidades de los jóvenes adecuándose a sus tiempos que el estudiante tenga para cursar este nivel.

En la oferta educativa del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) existe 7 modalidades que se pueden cursar dentro de instituciones educativas públicas y privadas (presencial, intensiva, virtual, autoplaneada, mixta) y dos modalidades (certificación por evaluaciones parciales y certificación por examen) las cuales son certificadas por una autoridad educativa.

A continuación, haré una breve descripción de las siete modalidades:

1. Educación presencial

Es la modalidad es escolarizada y la tradicional que conocemos, se lleva a cabo dentro de una institución educativa fija, cuenta con un mapa curricular preestablecido, con horarios fijos y se caracteriza por que centra a los profesores en el desarrollo del proceso educativo, el cual busca la participación activa y colaborativa del alumno.

2. Educación intensiva

Esta modalidad comparte los mismos elementos que la educación anterior, lo que la distingue es sintetizar su mapa curricular y que su calendario se ve reducido, esto se debe a que sus horarios y calendarios son intensivos.

3. Educación virtual

Es también conocida como educación en línea, donde a través de las TIC se desarrollan programas que ayuden al estudiante a su aprendizaje autónomo, ya no dependen tanto de tener presente a la figura del maestro, y pueden estudiar de acuerdo a su tiempo y ritmo disponible.

4. Educación auto planeada

El plan de estudios de cubrirse por cuatrimestres, aprende más el alumno en grupo y el profesor tiene muy poca presencia dentro de las actividades de aprendizaje, determinando su calendario escolar y contando con un horario flexible.

5. Educación mixta

De acuerdo con las características de cada población con la que se trabaja, se combinan estrategias, métodos y recursos. Cumpliendo con un calendario fijo y un horario fijo o flexible.

6. Certificación por evaluaciones parciales

Esta opción no es escolarizada y da la posibilidad de acreditar al estudiante su educación medio superior mediante la aplicación de evaluaciones parciales que se aplican un mismo día, en donde se le apoya al alumno con una guía para estudiar los temas y así obtener su certificado con validez oficial.

7. Certificación por examen

Su función es acreditar los conocimientos que el alumno de forma autodidacta, contando con la opción de acceder a la orientación por un docente para reforzar las áreas de conocimiento, también puede hacerlo a través de la experiencia laboral debiendo obtener un resultado positivo en la evaluación que emplea la Secretaría de Educación Pública, la cual se encargará de proporcionar la certificación.

Podemos observar distintos módulos para obtener el certificado de la educación medio superior; sin embargo, la educación proporcionada dentro de las diversas instituciones escolarizadas cuenta con la participación de un orientador, el cual apoyara a los alumnos para una futura toma de decisiones y empezar a construir el proyecto de su vida.

Las instituciones escolarizadas en la Ciudad de México y en el Estado de México, cuentan con un mapa curricular de acuerdo a las características, a los fines de la Institución y a sus políticas educativas enfocado en su plan de trabajo de cada una, enseguida se describirán cuáles son los diferentes tipos de escuelas a nivel medio superior:

La Universidad Nacional Autónoma de México cuenta con instituciones autónomas como la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) y el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH); enseguida describiré las características de cada una de estas.

- **Escuela Nacional Preparatoria**

En 1867 en el gobierno del Presidente Benito Juárez, en donde expide a través de la “Ley Orgánica de Instrucción Pública en el Distrito Federal” en el que se establecía que la Escuela Nacional Preparatoria fuera fundada. En el área metropolitana a partir de los años cincuenta se crearon nueve planteles, los cuales tienen nombres de maestros de la preparatoria, como:

- Plantel 1 "Gabino Barreda"
- Plantel 2 "Erasmus Castellanos Quinto"
- Plantel 3 "Justo Sierra"
- Plantel 4 "Vidal Castañeda y Nájera"
- Plantel 5 "José Vasconcelos"
- Plantel 6 "Antonio Caso"
- Plantel 7 "Ezequiel A. Chávez"
- Plantel 8 "Miguel E. Shulz"
- Plantel 9 "Pedro de Alba"

De acuerdo a los artículos establecidos dentro del reglamento de la Escuela Nacional Preparatoria, a los alumnos se les forma y se les brinda un desarrollo integral y que los capacite para seguir sus estudios profesionales lo cuales vayan de acorde a su vocación. Teniendo como finalidad transmitir la formación correspondiente al bachillerato, con planes de estudios y programas en las que las asignaturas se agrupan por especialidades y departamentos académicos. Su duración es de 3 años, y se imparte en los nueve planteles de la ENP; está dividido, en el último año escolar, en 4 áreas, Físico-Matemáticas y las Ingenierías, Ciencias Biológicas y de la Salud, Ciencias Sociales y Artes y Humanidades

Uno de los servicios generales con el que cuenta la ENP es la Orientación educativa, la cual ayuda a los alumnos que se encuentran indecisos por una carrera profesional, en el que lo ayudan a conocer e identificar sus potencialidades para tomar la mejor decisión sobre qué área elegirán.

- **Colegio de Ciencias y Humanidades**

En el inicio fue creada para atender a la alta demanda que existía para ingresar a estudios del nivel medio superior, asimismo para promover una transformación académica con nueva perspectiva curricular y métodos nuevos de enseñanza.

Esta institución cuenta con cinco planteles, cuatro de ellos dentro de la zona metropolitana y uno en el Estado de México (Naucalpan). Cada uno de estos se encuentra dirigido por un director y que además cuenta con secretarías de apoyo académico y administrativo, las clases se imparten en los turnos matutino y vespertino.

La misión del CCH en sus alumnos, es poder desarrollar personas con valores y actitudes éticas y asimismo con intereses en relación a lo artísticos, humanistas y científicos y desarrollen su creatividad para resolver problemas sociales y ambientales; además de tener una participación activa en el proceso educativo donde intercambian experiencias con sus compañeros y esto le permitirá tomar conciencia de la información logrando una rigurosa reflexión.

La formación del Colegio de Ciencias y Humanidades lo sintetiza en tres aspectos:

- Aprender a aprender

El alumno será capaz de adquirir nuevos conocimientos por propia cuenta, es decir, se apropiará de una autonomía congruente a su edad.

- Aprender a hacer

El alumno desarrollará habilidades que le permitirán poner en práctica lo aprendido en el aula y en el laboratorio. Supone conocimientos, elementos de métodos diversos, enfoques de enseñanza y procedimientos de trabajo en clase.

- Aprender a ser

El alumno desarrollará, además de los conocimientos científicos e intelectuales, valores humanos, cívicos y particularmente éticos.

El colegio cuenta con un departamento de psicopedagogía donde se le brinda orientación vocacional y profesional, el cual, consiste en brindar apoyo e información a los estudiantes mediante conferencias, exposiciones, cursos, talleres, visitas guiadas a las escuelas y a facultades de la UNAM; esto es a lo largo de su estancia escolar y lograr un óptimo desempeño académico y personal.

- **DGETI**

La Dirección General de Educación Tecnológica Industrial es una dependencia la cual ofrece servicios educativos en el nivel medio superior tecnológico, en ella se puede estudiar el bachillerato y al mismo tiempo una carrera técnica. Su finalidad es formar técnicos y profesionales técnicos, los cuales desarrollen, fortalezcan y conserven una cultura tecnológica e industrial, en la que colaboran y cumplan con las necesidades económicas y sociales del país. Se lleva a cabo en un periodo de tres años en donde, al término de este, el estudiante obtendrá un certificado de bachillerato tecnológico o un título y cédula a nivel técnico.

La DGETI es la institución de educación medio superior tecnológica con mayor cobertura en todo el país con 452 planteles y 46 carreras técnicas; y es la que dirige varios centros educativos a nivel nacional como:

- Centros de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTis)
- Centros de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETis)

En sus inicios impartían la modalidad de Bachillerato Tecnológico y la de Técnicos Profesionales; sin embargo, actualmente estos planteles ofrecen únicamente la modalidad de bachillerato tecnológico, por lo que ya no existe diferencias entre uno del otro.

La institución al ser parte del Sistema Nacional del Bachillerato a creado espacios de Orientación Educativa para atender las necesidades de los alumnos, ofreciéndoles herramientas de apoyo para su aprendizaje, pero que de igual forma

le ayuden al área afectiva, psicológica, social y familiar. Esta área se encargará de implementar programas para una formación integral del alumno, hábitos y métodos de estudios para facilitar su aprendizaje, así mismo, brindándole una orientación vocacional al alumno o a un grupo de alumnos.

- **CONALEP**

El Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica, tiene como principal objetivo formar profesionales técnicos, permitiéndoles obtener aptitudes necesarias para contribuir con la sociedad de manera responsable y productiva. Pero al contar también con educación de bachillerato, les permitirá a los estudiantes que continúen con estudios superiores.

Está constituida por 308 planteles a nivel nacional y su oferta educativa está formada por 57 carreras que se clasifican en 7 áreas de formación ocupacional como:

- Contaduría y Administración
- Electricidad y Electrónica
- Mantenimiento e Instalación
- Producción y Transformación
- Salud
- Tecnología y transporte
- Turismo

El plan de estudios se cursa en tres años y al egresado se le otorga un título profesional que avala al estudiante como un profesional Técnico Bachiller, una cédula profesional y el certificado de estudios de nivel medio superior.

La institución cuenta con dos actividades extra escolares con el fin de colaborar con el desarrollo integral del adolescente y poder disminuir el abandono escolar:

- Actividades Deportivas y Culturales

En estas se refuerza el trabajo en equipo, la comunicación, entre otras y prevenir conductas que puedan poner en riesgo al estudiante.

- Orientación Educativa

Este trabaja en el proceso educativo buscando potencializar las cualidades cognoscitivas, psicomotrices y afectivas del adolescente, apoyando su desarrollo integral y promoviendo que concluya sus estudios. Y su programa de Orientación Educativa los basan en tres contextos principalmente:

1. Contexto Escolar- Profesional

Se apoya a los estudiantes en su formación escolar, su incorporación al trabajo y la continuidad de sus estudios.

2. Contexto Personal

Fomenta el autoconocimiento y el autocuidado mediante la información y hábitos saludables para la vida.

3. Contexto Social – Comunitario

Herramientas que les permitan reflexionar sobre su papel dentro de la sociedad, en el cual se sientan responsables y comprometidos a su entorno social.

- **COLBACH**

El Colegio de Bachilleres cuenta con 20 planteles dentro de la Zona metropolitana de la ciudad de México en la modalidad escolarizada, en dos turnos matutino y vespertino, ofreciendo también servicios a trabajadores y a otros jóvenes de empresas a través de la modalidad escolarizada y no escolarizada por el Sistema de Enseñanza Abierta y el Bachillerato en Línea.

Su objetivo es formar estudiantes capaces de comprender el contexto social, histórico, político, económico y tecnológico del país y cuenta con un amplio dominio en cuanto a conocimiento, habilidades, destrezas y actitudes en las ciencias naturales, sociales y las humanidades.

Su plan de estudios es integrado por tres áreas: Formación Básica, Formación Específica y Formación Laboral.

Cuenta con diversos servicios educativos, en los que se destacan las Tutorías en la que consiste asignar un profesor como tutor del alumno, el cual se encargará de llevar un seguimiento al desarrollo académico y el cual oriente y apoye para encontrar una solución. Y el departamento de Orientación donde los alumnos reciben una orientación escolar, vocacional, personal y de salud; brindándoles información de temas de su interés mediante actividades individuales y grupales, y de ser necesario y requerido por el alumno, una atención especializada.

- **CECyT**

Los Centros de Estudios Científicos y Tecnológicos también llamados Vocacionales, pertenecen al Instituto Politécnico Nacional ofrece un programa de estudios bivalentes, los cuales se basan en competencias, su duración es de 6 semestres y al concluirlos obtiene el certificado de bachillerato y su título de técnico en alguna de las especialidades, y así mismo tiene la posibilidad de ingresar a una carrera profesional o integrarse como técnico en el ámbito laboral.

Su plan de estudios está organizado por tres componentes:

- Formación básica es decir de tronco común
- Formación propedéutica que son estudios disciplinares
- Formación profesional es la especialización en una carrera técnica

Su objetivo es formar estudiantes capacitados para participar en el desarrollo económico y en la transformación social con un desempeño productivo que contribuya al país.

El Instituto Politécnico Nacional a través de su portal establece que el servicio profesional de Orientación Juvenil es donde se le brindara acompañamiento, asesoría y orientación al estudiante por medio de sus diversos programas:

- Orientación educativa y vocacional

Desarrollará sus potencialidades para mejorar su rendimiento escolar, la elección de carrera y hábitos de estudios.

- Orientación para la salud

Se les brinda información sobre adicciones, sexualidad y medio ambiente.

- Orientación Psicológica

Brinda atención especializada al adolescente para su autoconocimiento y la toma de decisiones y apoyo psicológico en el que ser necesario se le puede canalizar a una atención más especializada y cuenta de igual manera apoyo telefónico.

- Apoyo orientación psicosocial

Es el encargado de favorecer las relaciones interpersonales del estudiante y su contexto social, familiar, amigos y docentes.

- PREPARATORIAS OFICIALES EN EL ESTADO DE MÉXICO

El estado de México a través de las Escuelas Preparatorias Oficiales, ofrece la educación en el medio superior, su modalidad es escolarizada y de Bachillerato General basado en competencias como lo establece el modelo educativo.

Donde el estudiante adquirirá competencias académicas y construya conocimientos aplicables en diversos contextos de su vida y dentro de un mundo cada vez más competitivo, en busca de obtener mejores empleos y contribuir en el crecimiento económico de su país y así mejorar sus oportunidades de desarrollo humano y a su vez poder ingresar a la educación superior.

Se cursa durante tres años dividiéndose en seis semestres con un plan de estudios que se forma de 58 materias, con una carga horaria de 37 horas/semana/mes en promedio por semestre, con valor curricular. Los alumnos están en clases en un promedio de 8 horas diarias.

Sus campos disciplinares son:

- Comunicación y lenguaje
- Matemáticas y razonamiento complejo
- Ciencias sociales y humanidades
- Ciencias naturales y experimentales
- Componentes cognitivos y habilidades del pensamiento

En este último campo se incluye en tercer semestre la toma de decisiones y como lo establece en el Programa de Orientación Educativa, esta debe existir en todas las modalidades con el fin de brindarle al estudiante una educación pertinente con la que pueda establecer una relación entre la escuela y su entorno. Es relevante incluir estas instituciones debido a que el diagnóstico de esta propuesta pedagógica se hará en una preparatoria oficial del Estado de México.

Con estas opciones se les brinda a los estudiantes de la Educación Medio Superior la posibilidad de formarse para que puedan continuar con sus estudios o lograr incorporarse al campo laboral, es por esto que este nivel educativo es relevante ya que provee a los estudiantes de conocimientos, habilidades, valores, actitudes que puedan proporcionarle y ayudarlo a forjarse una identidad y formación integral.

3.5 LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN LA ESCUELA MEDIO SUPERIOR

La Dirección General del bachillerato a partir del ciclo 2009- 2010 añade a su plan la orientación uno de los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Medio Superior, en la que tiene como objetivo fortalecer y apoyar a la identidad del adolescente en este nivel educativo, en todas las modalidades e instituciones.

Esto se logrará con base en el Programa de Orientación Educativa (2010) el que se encuentra dentro de las actividades del currículum del Bachillerato General en el cual, establece que:

Tiene como propósito el desarrollo integral del bachiller y procura atender factores que ayuden a consolidar su personalidad para que se vincule con su contexto social económico de manera crítica y constructiva. Esto implica formar en valores, actitudes, conocimientos y habilidades que encaucen las capacidades del individuo y posibilite su participación en el contexto social, asimismo contribuye a la adquisición de aprendizajes significativos para construir un proyecto de vida (p.3).

El nombre del servicio de Orientación puede ser nombrado de diferente manera, esto dependerá de cada institución, lo llaman: Desarrollo humano, Tutoría, Asesoría o el más conocido Orientación Vocacional. Pero en realidad su finalidad es la misma, la de orientar al adolescente en su proceso educativo, en su desarrollo personal y ayudarlo a realizar un proyecto de vida lleno de metas y que esté enfocado en su elección vocacional (Moreno,2013).

La Orientación Vocacional debe de estar presente en la vida de los adolescentes, ya que se encuentran en una etapa de transformación personal y donde deben tomar decisiones trascendentales para su proyecto de vida y futuro profesional. Una de las decisiones más importantes que realizan los estudiantes de nivel medio superior, es su elección de carrera, ya que esta determinara parte del camino a seguir, porque de ella van a poder percibir un ingreso económico, para solventar sus gastos y el de una familia; además de poder desarrollarse profesionalmente en alguna área específica y ser productivo.

Las instituciones de Bachillerato, ambas cuentan con servicios de orientación al adolescente, para poder lograr una transición adecuada de la escuela al campo laboral. No solo basta llenarlo de información sobre el amplio abanico de carreras que se encuentran en las distintas universidades del país, hay que ayudarlos a reflexionar sobre los posibles trabajos que pueden realizar dentro de la carrera elegida, que surja su interés por indagar más, realizar una investigación amplia sobre donde puede estudiar, en qué áreas puede desempeñarse y de igual forma ver ofertas educativas fuera del país.

La elección vocacional que elijan tienen que saber que viene cargada de responsabilidades personales y sociales, las decisiones que se tomen tienen que ser de una manera razonada y consciente. En un mundo que se ha vuelto cada más competitivo, tienen que estar al nivel de las exigencias laborales que existen, el mundo y la vida está en constante cambio, por lo que el adolescente tiene que estar renovándose y preparándose para poder resolverlos.

Encontrar su vocación no es una tarea sencilla, implica mucho esfuerzo personal, ya que tienen que hacer una autoexploración y conocer sus intereses, personalidad y habilidades con las que cuentan y van reforzando en su etapa escolar.

Dentro de los lineamientos de Orientación educativa (2010) se indica las competencias y funciones que debe desempeñar el orientador educativo:

- **COMPETENCIAS**

- Realiza vinculaciones con instituciones y otros organismos proporcionándoles herramientas para la toma de decisiones tanto en el ámbito vocacional como para el futuro desarrollo profesional del alumnado.

- Canaliza al alumnado con otros profesionistas o servicios especializados cuando lo considera necesario.
- Apoya al alumnado para que realicen elecciones independientes y asuman su responsabilidad por las decisiones que toman respetando bajo cualquier circunstancia, el derecho que tienen de su propia determinación.
- Desarrolla estrategias a través de la identificación de necesidades y problemáticas de formación tanto escolares como personales, para avanzar a partir de ellas.
- Proporciona información y asesoría clara, precisa y relevante, demostrando competencia profesional frente a los usuarios y a las organizaciones que requieren de sus servicios.
- Favorece la toma de decisiones y la actuación independiente por parte del alumnado absteniéndose de coaccionar sus elecciones y pretender influir posteriormente en sus valores, estilos de vida, planes o creencias.
- Consulta e informa a madres y padres de familia sobre el desarrollo y los progresos educativos de sus hijas e hijos.

- **FUNCIONES**

- Conocer el currículum del Bachillerato General.
- Aplicar el Programa de Orientación Educativa, que considera los aspectos, socioeconómicos y psicopedagógicos de su contexto específico enfocándose a las cuatro Áreas de Trabajo (Institucional, Psicosocial, Escolar y Vocacional).
- Promover la participación activa del profesorado, equipo directivo, madres y padres de familia en el proceso de orientación.
- Desarrollar actividades en los tres Niveles de Atención (individual, grupal y masivo), de acuerdo a las necesidades de la comunidad.
- Determinar alternativas de solución con los académicos responsables del plantel o bien proponer la canalización a la institución correspondiente, en caso de que se presenten problemas que rebasen los límites del profesional encargado de la Orientación Educativa.

- Evaluar semestralmente sus funciones y el cumplimiento de objetivos. Para el presente apartado es importante considerar el trabajo colaborativo, ya que en el caso de que la matrícula total del mismo sea muy grande, la persona encargada de la Orientación Educativa se apoyará del personal docente que comparta el perfil mencionado, durante sus horas de fortalecimiento académico (p.28-30).

En la actualidad es muy importante la educación medio superior en México en comparación de años atrás, donde llegar a este nivel de estudios no era tan necesario, ya que se podía obtener fácilmente un trabajo sin tantos requisitos como ahora.

Por ello la propuesta de que el bachillerato se considere obligatorio, lleva consigo una gran responsabilidad para el país, en el que se debe dar seguimiento a los programas educativos, el cual debe procurar que todos los jóvenes puedan tener acceso a la educación; y a la vez trabajar en su plan de estudio, en el que se debe incluir contenidos actuales y de interés para los estudiantes, los cuales motiven a los adolescentes a permanecer y concluir este nivel, además de abrirle oportunidades que les permitirán estudiar una carrera universitaria y seguirse formando profesionalmente.

La educación siempre ha sido parte fundamental para el desarrollo, avance y progreso de las personas y la sociedad en la que se encuentren; ya que vivimos en un mundo de constantes cambios y transformaciones, los cuales son necesarios para el bienestar social, económico y cultural del país.

Para los adolescentes obtener la educación que se imparte en el bachillerato, es importante, por las características físicas y psicológicas que presentan en esta etapa de su desarrollo; ya que en esta el estudiante podrá aumentar su capacidad para la toma de decisiones y solucionar problemas, los cuales puedan permitirle incorporarse al mercado laboral y contribuya a su formación profesional.

Los estudiantes deben contar con las competencias necesarias, las cuales no solo se basan en aprendizajes y habilidades, sino que además deben obtener una formación donde se incluyan los valores y actitudes que les permitirán participar responsablemente y activamente en el mejoramiento de su entorno social.

Es trascendental el bachillerato para el proyecto de vida del adolescente, la cual le permitirá obtener elementos para tener una visión más amplia y clara de lo que quieren alcanzar, visualizando sus metas a futuro, por lo que necesitará una orientación oportuna por parte de la institución, pero también de trabajar a la par con padres de familia.

CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO SOBRE EL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES A NIVEL MEDIO SUPERIOR

Como parte de la elaboración de la propuesta pedagógica se realizó un diagnóstico con alumnos de tercer año de la Preparatoria Oficial núm. 89 y para ello se realizó un protocolo que se presenta a continuación para dar paso a mostrar los resultados derivados del trabajo de campo. Cuyos datos posibilitaron a realizar una propuesta para promover el proyecto de vida en adolescentes.

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los adolescentes es no tener claro su proyecto de vida y su elección vocacional, la cual será una de las principales bases para su futuro.

En el nivel medio superior en el que se encuentran los adolescentes, son influidos por diversos aspectos para la toma de decisiones como lo es la familia, amistades, sociedad y medios de comunicación. Se encuentran en una etapa de conocimiento propio y con un aumento de responsabilidades sobre su futuro, es por ello que muchos jóvenes no tienen la suficiente conciencia de las consecuencias de sus decisiones y las cuales repercutirán más adelante.

Cada día es más común encontrar estudiantes de preparatoria, que aún no saben qué carrera estudiar, ya que carecen de objetivos e ignoran dónde estarán dentro de 10, 15 o 20 años o qué trabajo van a desempeñar. Lo preocupante es saber qué intereses propician a un adolescente para tener o no tener un proyecto de vida y por qué no les preocupa tener claro en donde estarán el día de mañana.

Por ello es importante que la orientación educativa esté presente en los adolescentes durante esta etapa, donde el orientador juega un papel determinante, ya que estos serán los encargados de intervenir e influir en la toma de decisiones de los adolescentes; además de apoyarlos en el conocimiento de sus habilidades, personalidad e intereses. Ya que con estas herramientas el alumno será capaz de descubrir y buscar con qué carrera tiene más afinidades y para ello también debe buscar información acerca de las instituciones que tiene dicha carrera, su plan de estudios y las diversas áreas en las que puede desempeñarse.

De igual forma es prioritario motivar a los adolescentes a concluir sus estudios a nivel bachillerato y continuar con sus estudios superiores, los cuales les permitirá tener mayores posibilidades dentro del campo laboral, además de evitar el rezago educativo con una orientación adecuada y oportuna, la que pueda prevenir y reducir que los adolescentes abandonen sus estudios ya que, en el 2016, el 53% de los adultos jóvenes de 25 a 34 años y el 63% de personas entre los 25 y 64 años sólo contaba con educación por debajo de la media superior. La OCDE destaca que el nivel educativo tiene una relación directa con el empleo, pues entre mayor sea el nivel educativo, la probabilidad de poder encontrar un trabajo aumentará.

Las estadísticas para este sector de población nos muestran en México la parte de los jóvenes que no estudian ni trabajan según datos de la OCDE en el 2015, son 22.1% en total de jóvenes, es decir un poco más de 26 millones de personas de este sector de la población, el único país donde los menores de 29 años trabajan más que estudian; ya que el trabajar les permite contar con un ingreso para sus gastos y además porque creen que la escuela no es para ellos. No sólo se trata de elegir su carrera profesional, es algo mucho más amplio, es en lo que se convertirá el día de mañana. El adolescente tendrá un proyecto de vida, siempre y cuando tenga un marco de referencia donde se guíe y le permita regular sus metas a seguir para así saber decir sí y no a las situaciones que lo quieran desviar de su plan de vida.

Existen diversas situaciones a las que se enfrentan los adolescentes, y sin metas claras. Una de ellas son embarazos a temprana edad, deserción escolar, drogadicción, delincuencia juvenil, carreras que no les gustan, etc.

Dicho lo anterior se plantearon las siguientes preguntas que derivaron en esta investigación.

¿Qué aspectos les ayudan a construir un proyecto de vida a cada adolescente?

¿Por qué los adolescentes no realizan metas establecidas para un futuro?

4.2 OBJETIVOS

- El objetivo general de este proyecto fue:

Desarrollar una propuesta para la orientación educativa que posibilite al proyecto de vida de los adolescentes a nivel medio superior y así definir su vocación, habilidades e intereses que tienen, para así fomentar la conciencia sobre contar con un proyecto de vida.

4.3 JUSTIFICACIÓN

Una de las grandes dificultades por las que pasan los adolescentes en su vida, es saber con seguridad que es lo que quieren y hacia dónde quieren llegar en un futuro; algunos lo saben desde edades muy tempranas, pero hay quienes no lo llegan a saber nunca, y van por la vida viviendo el día a día sin ninguna dirección concreta.

De manera particular durante la adolescencia, tener un proyecto de vida es de vital importancia ya que las decisiones que se tomen durante esta etapa, serán trascendentales y marcarán las siguientes etapas de su vida, decisiones importantes como la elección de carrera y la elección de un empleo.

El proyecto de vida se convierte en una especie de guía que indicara el rumbo a seguir para llegar a la meta que se ha propuesto en tiempo y forma, generando con ello seguridad y confianza en el trayecto.

Le servirá al adolescente este proyecto de vida para tener expectativas ya que cuando se tienen expectativas se planea y será difícil salirse de ese plan que se ha construido y seguir adelante con él a pesar de las circunstancias por las que se encuentre.

4.4 METODOLOGÍA

Realice una propuesta pedagógica la cual es aquella acción que promueve una aplicación de la didáctica para el desarrollo de ciertos conocimientos; ya que una propuesta pedagógica debe tener en cuenta el marco en el que se desarrollará y debe partir de un diagnóstico específico. Estas cuestiones permitieron justificar la propuesta y sientan las bases para el cumplimiento de los objetivos estipulados.

- **Participantes:** Fueron estudiantes de nivel preparatoria Debido a que esta edad los adolescentes se encuentran más en conflicto sobre qué quieren estudiar que van a cumplir la mayoría de edad o ya la cumplieron y eso conlleva nuevas responsabilidades sobre su futuro. Se trabajó con todo el alumnado de un grupo, se puso énfasis en modo de hacer comparación aquellos adolescentes que no tenían claro hacia dónde van, con los que tenían un poco más claro sus metas.
- **Instrumentos:** Aplique los cuestionarios los cuales permitieron saber la situación real en la que se encuentran los adolescentes respecto a su proyecto de vida y su vocación.
- **Procedimientos:** Mediante los resultados obtenidos en los cuestionarios se realizó la estadística acerca de los puntos más relevantes para que los adolescentes puedan tomar en cuenta para realizar un proyecto de vida eficaz.

MÉTODO

Se realiza esta propuesta para la creación de un taller para los adolescentes donde por medio de las respuestas de los cuestionarios aplicados nos dieron indicadores en los cuales me permitiera enfocar para desarrollar las técnicas y estrategias para apoyar a los adolescentes en orientación vocacional y cómo incluirlo en su proyecto de vida.

Las actividades propuestas para los adolescentes les ayudarán a tener una visión más clara de hacia dónde se dirige su futuro que es lo que quieren que permanezca, cambie o mejore.

4.5 CONTEXTO

Datos generales de la institución:

La preparatoria en la cual tuve acceso es:

- Preparatoria Oficial Núm. 89. “lobos negros”
- Turno Matutino.
- Clave: 15EBH0215O
- Nivel: Bachillerato
- Pública
- Teléfono: 58155005
- Correo: lobosprepaofi89@hotmail.com

Ubicación:

- Avenida Veracruz #68
- C.P. 052764
- Colonia Jesús del Monte
- Municipio de Huixquilucan
- Entidad: Estado de México

4.6 INSTRUMENTOS

Cuestionarios

Se realizó un diagnóstico mediante dos cuestionarios, uno de ellos de proyecto de vida que consta de siete preguntas y el segundo es de orientación vocacional con 15 preguntas; ambos cuestionarios cuentan con preguntas de opción múltiple y abiertas. Estos instrumentos permitirán saber la situación real en la que se encuentran los adolescentes respecto a estos temas.

Los cuestionarios aplicados para esta propuesta, me permitieron recabar información acerca de cómo los adolescentes visualizan su proyecto de vida.

Esta herramienta de investigación consistió en una serie de preguntas con el propósito de obtener información de los alumnos del nivel medio superior.

Y con base a los resultados obtenidos en dichos cuestionarios, se propone este taller que les ayude y oriente a la realización de su proyecto de vida. (Anexo 4 y 5)

4.7 ANÁLISIS DE RESULTADOS

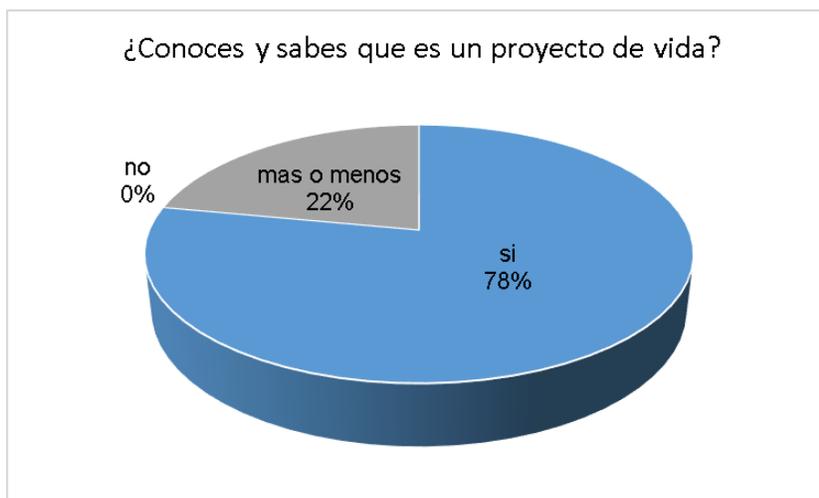
A continuación, se presentan los datos los resultados obtenidos de las preguntas de los cuestionarios de proyecto de vida y orientación vocacional, aplicado a un grupo de alumnos del tercer año de nivel medio superior, el cual permitió a realizar el diagnóstico.

La edad de los alumnos que participaron en el trabajo de investigación se encuentran entre los 17 – 19 años. Siendo un 50% mujeres y un 50% hombres.

Los adolescentes en esta edad se encuentran en la etapa de la adolescencia tardía. En esta se encuentran un poco más estables que en las anteriores, pero también pueden sumergirse en algunas crisis, y esto debido a las nuevas responsabilidades de adultos a las que se tienen que enfrentar y asumir; y no se está del todo listo para ello.

PROYECTO DE VIDA

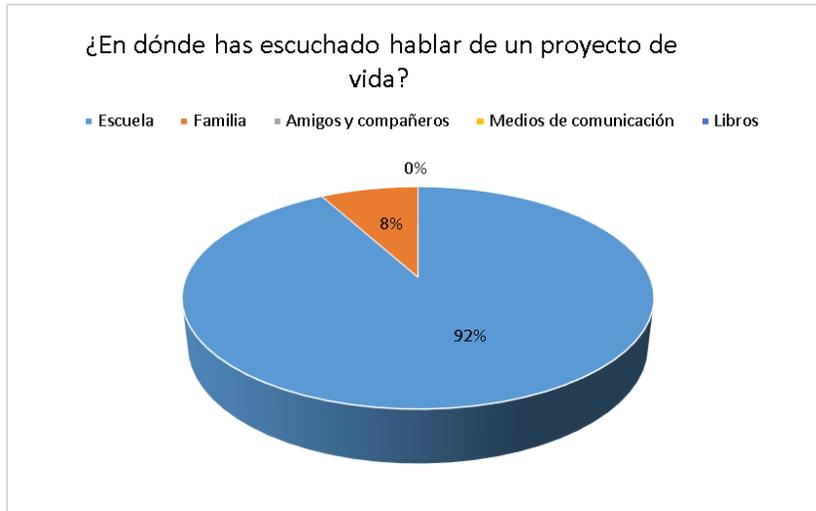
Gráfica 1. Conocimiento de proyecto de vida



Esto se encuentra reflejado en esta primera pregunta donde el 78% de los estudiantes respondieron que sí lo sabía, el 22% respondió que más o menos sabía que era, y ninguno respondió no saberlo.

La orientación educativa se encarga de brindarles información sobre distintos temas, entre ellos su proyecto de vida, es por ello que la mayoría de adolescentes respondieron sin saberlo porque en la preparatoria lo han visto y trabajado con su orientadora, aunque en ocasiones no saben aterrizar los adolescentes su conocimiento obtenido del tema en ellos mismos.

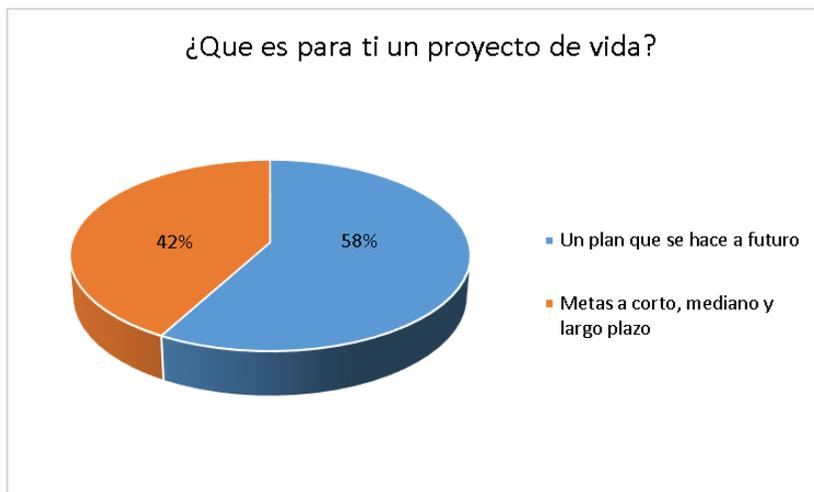
Gráfica 2. Quienes informan sobre el proyecto de vida



En esta pregunta, el 92% de los estudiantes respondieron que lo han escuchado en la escuela; esto es común ya que dentro de la orientación educativa que reciben dentro del nivel medio superior, los estudiantes son acompañados y los ayudan a auto conocerse, para que puedan elegir oportunidades más apropiadas para su desarrollo vocacional y personal.

Un 8% lo escucho dentro de la familia, esto es porque en esta etapa la familia juega un papel insustituible, en donde los adolescentes buscan en ella ser comprendido, apoyo emocional, orientación y ayuda para las decisiones que va a tomar para su futuro. Ninguno de los estudiantes mencionó haberlo escuchado con amigos, en medios de comunicación o en libros. En esta parte se puede notar como el papel de la orientación es fundamental para hacerle saber a los adolescentes como realizar su proyecto de vida y por qué es importante, realizarlo a su edad.

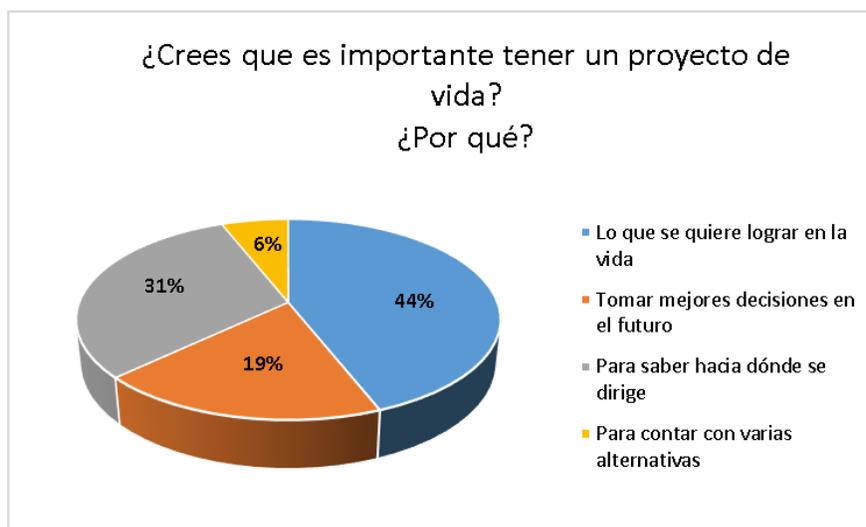
Gráfica 3. Concepto del proyecto vida



Esta pregunta fue de manera abierta por lo que se obtienen respuestas muy variadas, pero sin embargo tienen un punto en común. El 58% de los estudiantes refieren a que el proyecto de vida es un plan que se hace a futuro, en el que se consideran diversos aspectos para tomar las mejores elecciones, y que les ayuden a lograr sus objetivos y propósitos y estas saben que solamente dependen de ellos mismos.

Mientras que el 42% mencionan que son metas que se realizan a corto, mediano y largo plazo, en las cuales se deben poner un límite de tiempo para cumplirlas, así resultan más fácil de ir logrando sus objetivos, en las que se abarcan varios ámbitos, como: familiar, individual, profesional, pareja, etc. Los adolescentes saben claramente a que se refiere cuando de proyecto de vida se les habla, sin embargo, al momento de implementarlo en su vida, se les dificulta trazarse metas a largo plazo. Piensan que aún son muy jóvenes para ponerse a pensar en su futuro, por lo que en esta etapa solo quieren enfocarse en sus amigos y un poco a la familia, viviendo al máximo su juventud y prefieren tomarse con calma y sin prisa el tiempo para pensar y tomar sus decisiones.

Gráfica 4. Importancia del proyecto de vida



Todos los alumnos sin excepción, contestaron que sí lo era. Y al realizar la pregunta abierta del por qué lo era, se obtienen respuestas que definen y engloba por qué y para qué es necesario construir su proyecto de vida.

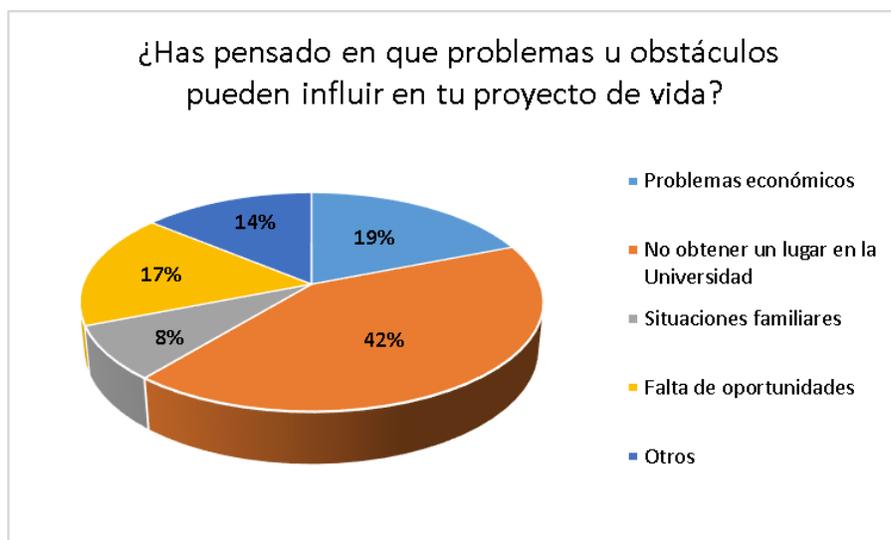
El 44% de los estudiantes mencionan que es importante por qué es lo que quieren lograr en la vida, refiriéndose a que, así se darán cuenta de lo que realmente quieren y cuando lo quieren, e ir planeando cómo lo lograrán. Y es que un proyecto de vida va a volver tangible la gestión de su vida y lo que quieren lograr.

Un 31% refieren que es para saber hacia dónde se dirigen, permitiéndoles no divagar hacia dónde quieren dirigir su vida, donde deben cuestionarse ¿Quién es? ¿En dónde están? y ¿Hacia dónde van?

El 19% respondieron que les ayudará a tomar mejores decisiones en el futuro, y es totalmente acertado, ya que deben tener un espacio en el que pienses sobre su vida, tomen decisiones y las ejecuten de manera coherente, no pueden hacer esto de manera esporádica. El proyecto de vida te obliga a usar un método y ser más ordenado.

Y por último un 6% mencionan que es importante para tener varias alternativas, con esto se refieren a que su proyecto lo realizan flexible, esto debido a que son conscientes de que se van enfrentarse con adversidades que se encuentren en su camino, pero que cuentan con la capacidad de solucionarlo, esto permitirá que no frenen sus metas, si no que aprendan a elaborar planes de emergencia y les ayude a rescatar sus objetivos.

Gráfica 5. Problemas y obstáculos



Se sabe que los adolescentes se enfrentan a diversas adversidades para construir su proyecto de vida, es por ello que conoceremos algunas de estas:

Un 42% de los adolescentes les preocupa no obtener un lugar en la Universidad que eligieron, este hecho es siempre una experiencia de fracaso para los adolescentes, ya que, si no se logra ingresar a la primera, siempre es bueno tener una segunda alternativa, no es el fin de una experiencia. Deben replantearse la decisión que han tomado en cuanto a su carrera y de ser así, seguro que insistirá por nuevamente obtener un lugar, mientras tanto deberán de prepararse mejor y fortalecer las áreas en las que se tenga mayor dificultad.

El 19% de los alumnos, refieren a problemas económicos, los estudiantes al encontrarse con la falta de recursos, en ocasiones los obligan a dejar sus estudios, al principio puede parecer fácil, sin embargo, en las carreras universitarias se deben invertir en materiales, pago de transportes, colegiaturas y las becas que otorgan los programas y universidades son limitadas, es lo que hace que muchos adolescentes vean esto como un impedimento para estudiar.

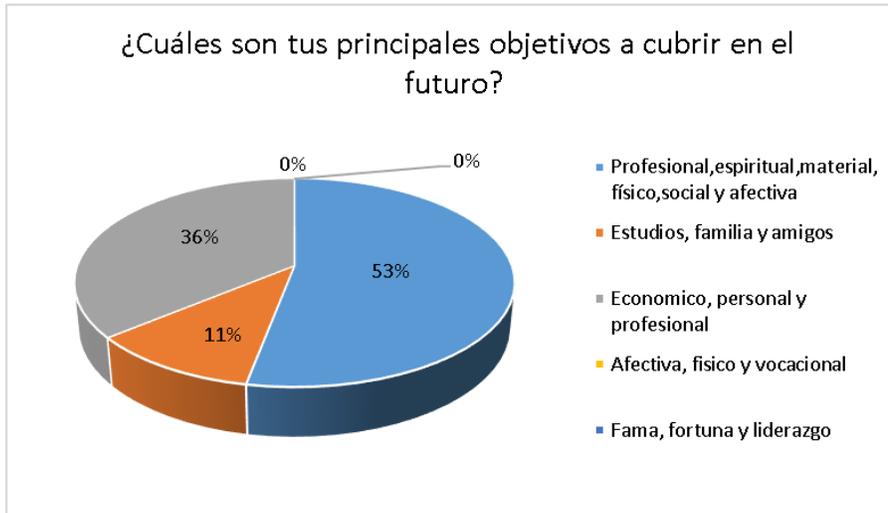
También el 17% de los alumnos mencionan que otro de los impedimentos es la falta de oportunidades tanto educativas como laborales, el 8% refieren que sería por situaciones familiares, en este aspecto podemos deducir que es tanta la influencia de los familia hacía con los hijos, que a veces se dejan guiar completamente por las decisiones que tomen sus padres por ellos y el 14% otros tipos de situaciones, entre las que se destacan: perder la motivación por la carrera, el estudio y el no sentirse del todo preparado para las situaciones a las que se tenga que enfrentar.

Gráfica 6. Realización del proyecto de vida



Hay que recordar que los adolescentes se encuentran entre los 17 y 19 años de edad, y están por concluir su bachillerato y continuar sus estudios a nivel superior, entonces están en punto importante de su vida donde se preguntan ¿hacia dónde voy? ¿Qué voy hacer?; en esta pregunta el 81% de los alumnos afirman si ya tener su proyecto de vida hecho, la mayoría refiere que así sabrá las decisiones que deben tomar en el futuro y así no perderán tampoco sus objetivos y metas a realizar. Y el 19% de los alumnos niega tener hecho su proyecto de vida, a pesar de saber en qué consiste; la razón es que no tienen claro que quieren hacer de su vida, ni qué carrera quieren estudiar.

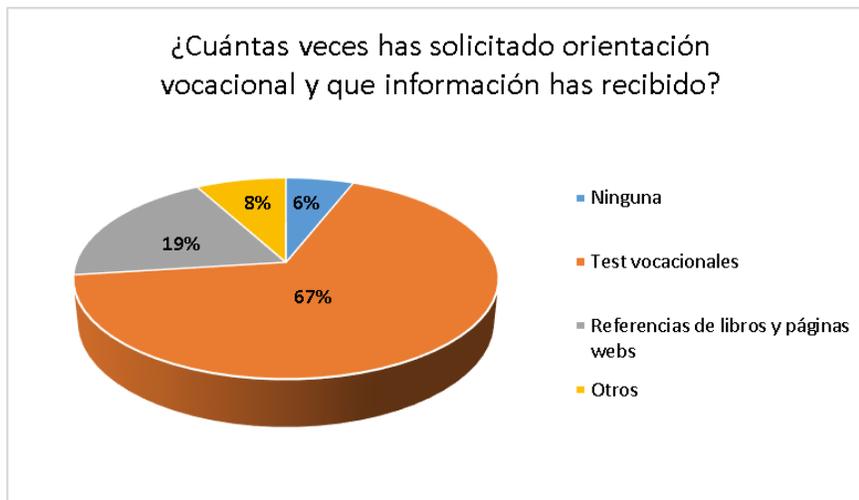
Gráfica 7. Los objetivos a futuro



El 53% mencionan que sus principales objetivos tienen que ver con el ámbito profesional, espiritual, material, físico, social y afectivo, es decir, la mayoría están conscientes que su proyecto debe formarse por varios factores para mantener un equilibrio en su vida, el 36% de los alumnos prefieren lo económico, personal y lo profesional, mientras que el 11% son los estudios, familia y amigos.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Gráfica 8. Información de Orientación vocacional

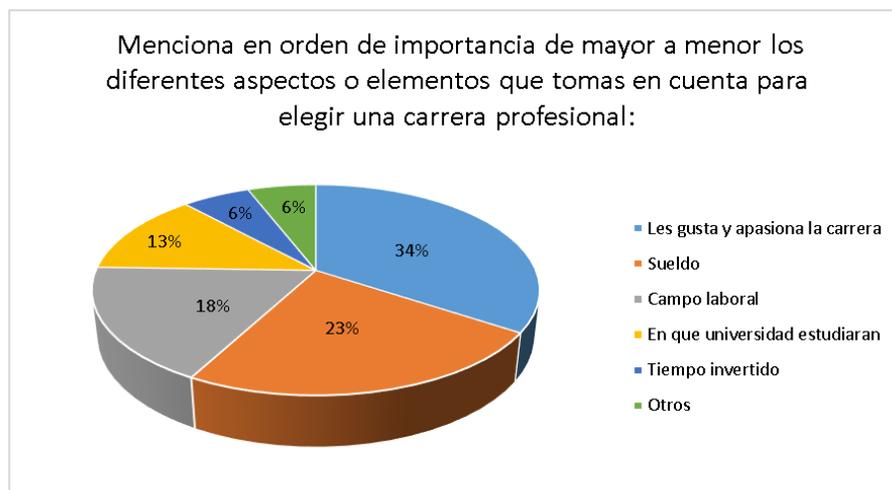


En el segundo cuestionario que se refiere a la orientación vocacional, en esta primera pregunta, el 81% refiere que varias veces han solicitado esta orientación, el 14% menciona que solo una vez y el 6% refiere que nunca.

Los alumnos que han solicitado información, al 67% de ellos se les ha brindado test vocacionales, los cuales permiten a los adolescentes reflexionar acerca de sus habilidades, aptitudes, gustos y sus áreas de conocimiento que más les interesan, esto con el objetivo de ayudarlos con la elección de su carrera. El 19% menciona que les proporcionaron referencias de libros y páginas web, el 8% les brindaron otro tipo de información, que tuvieron que buscarla por medio de visitas a universidades, entrevistas a personas de la misma profesión de la cual están interesados o ayuda para la construcción de su proyecto de vida.

El 6% que menciona que no obtuvieron ninguna información es porque es el mismo porcentaje de los alumnos que nunca la solicitaron ni algún tipo de información.

Gráfica 9. Aspectos para la elección de carrera

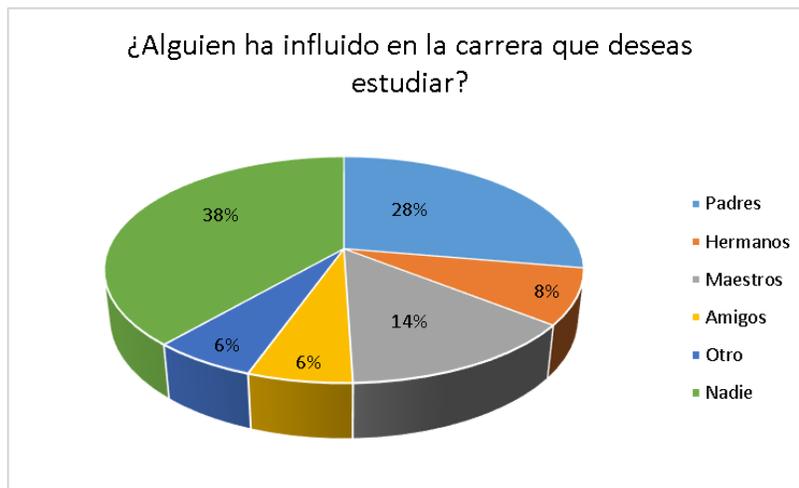


La siguiente pregunta es de manera abierta en donde se les pidió que mencionaran en orden de importancia de mayor a menor los diferentes aspectos o elementos que toman en cuenta para elegir una carrera profesional; en los que destacaron que uno de los principales aspectos es porque les gusta y apasiona la carrera, con el 34% de los alumnos, pero en este aspecto diría que solo es interés por la carrera, por lo que han escuchado y visto de ella, ya que para hablar de pasión por una profesión, se tiene que dedicar a fondo y por vario tiempo para que se vuelva una pasión.

El 23% refieren a que el sueldo también es importante al momento de elegir su profesión, este debe satisfacer sus necesidades y su estilo de vida que desean llevar, el 18% menciona que el campo laboral es fundamental saber las oportunidades que ofrece la carrera, que actividades, oficios y ocupaciones se realizan para irse familiarizando con ella e identificar los perfiles más demandados.

En qué universidad estudiaran su carrera, es un aspecto que es considerado por un 13% importante, el tiempo invertido durante toda la carrera lo menciona un 6% de los estudiantes como un segundo elemento importante, de igual forma un 6% refiere otros aspectos como los riesgos, la disponibilidad, etc.

Gráfica 10. Quiénes influyen al elegir una carrera



Se les brindan opciones de personas que tal vez influyen en ellos e incluyo en este mismo análisis para complementar, la pregunta siguiente ¿De qué manera estas personas han influido?, respondiendo los adolescentes lo siguiente:

El 28% de los alumnos refieren que sus padres han influido en sus decisiones, esto de manera positiva, motivan a sus hijos a seguir estudiando, apoyándolos y respetando sus decisiones, en esta etapa de la vida la familia es muy importante para ellos, por lo cual, los padres deben de oírlos y comprenderlos, debido a que son su único pilar.

Sin embargo, también se detectó influencia negativa por parte de la familia, diciéndoles que esa carrera no les conviene e incluso que no es bueno estudiar y que lo mejor es ponerse a trabajar.

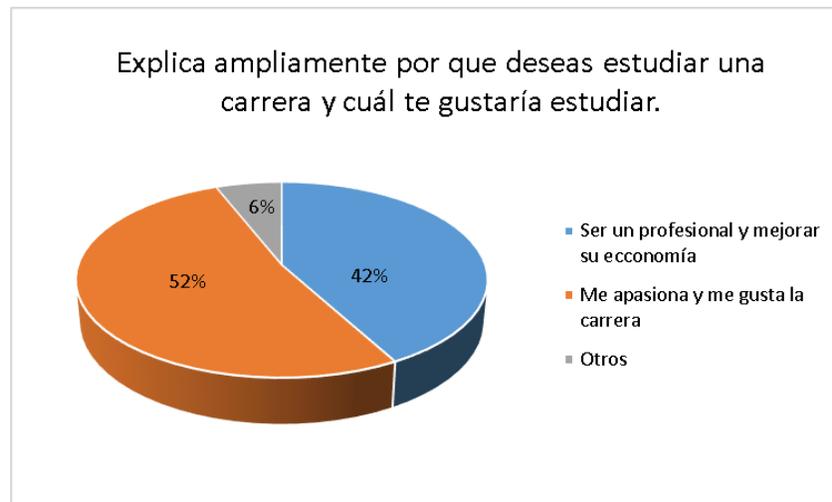
Los hermanos están con un 8% de influencia en la elección de lo que quieren estudiar, por una parte, son quienes son sus modelos a seguir, si estudian algo igual o parecido a lo que ellos quieren hacer, o simplemente los apoyan y orientan para saber qué habilidades tienen o no para dicha carrera.

Con un 14% los alumnos mencionan que los maestros han influido en ellos inspirándolos de manera positiva e inspiradora a continuar estudiando y al ver el amor y la pasión con la que desempeñan su profesión. Los amigos representan un 6% ya que más que influirlos y encaminarlos hacia una profesión determinada; más

bien es que se motivan a que cada uno elija su destino y que en un futuro puedan unir sus conocimientos para un proyecto.

El 6% de los alumnos refiere a que otras personas han influido, como algún otro familiar como son los tíos, e incluso ídolos en los que se ven reflejados para lograr ser como ellos. La mayoría de los alumnos con un 38% refieren a que nadie ha influido en su decisión de carrera, afirman que la han elegido por sí mismos y por qué están convencidos de que la carrera que eligieron es la adecuada para ellos. Pero si indagamos más, podríamos darnos cuenta que si fueron influidos de manera directa o indirectamente por personas que propiciaron a que el joven pusiera su atención en dicha carrera.

Gráfica 11. Que se busca al querer estudiar una carrera



En la siguiente pregunta se les pide que expliquen ampliamente por que desean estudiar una carrera y cuál les gustaría estudiar, el 52% de los alumnos mencionan que les gusta la profesión que han elegido para estudiar, y al elegir lo que les gusta, estarán dispuestos a aprender, se vuelve más curioso y empieza a interrogarse hasta descubrirlas y además lo disfrutan.

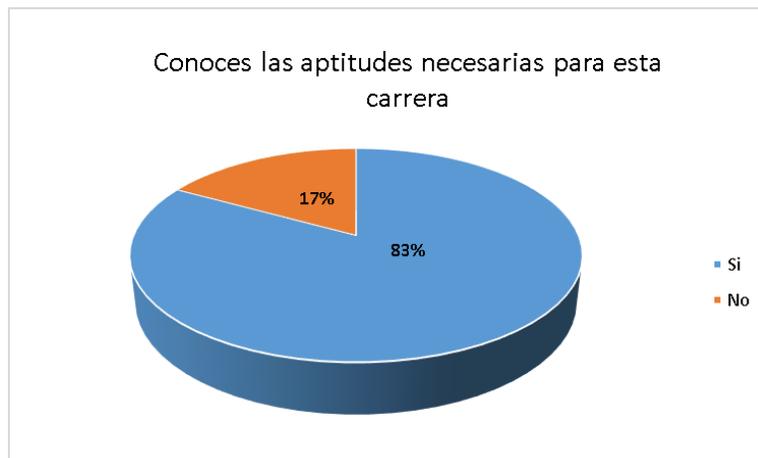
El 42% refieren que quieren estudiar para llegar a ser un profesional y poder mejorar su economía, ya que visualizan que de esta dependerán sus ingresos en el futuro, por lo cual buscan desempeñarse en una carrera que les agrade y solvente su estilo de vida.

En cuanto al 6% que refieren otros motivos, entre los cuales destacan que quieren hacer una carrera por que en su familia nadie lo ha logrado, es por una superación personal la cual es su principal motivación para lograrlo y otro motivo es por la

presión social, porque ven la educación como una obligación, más que una oportunidad valiosa para su vida.

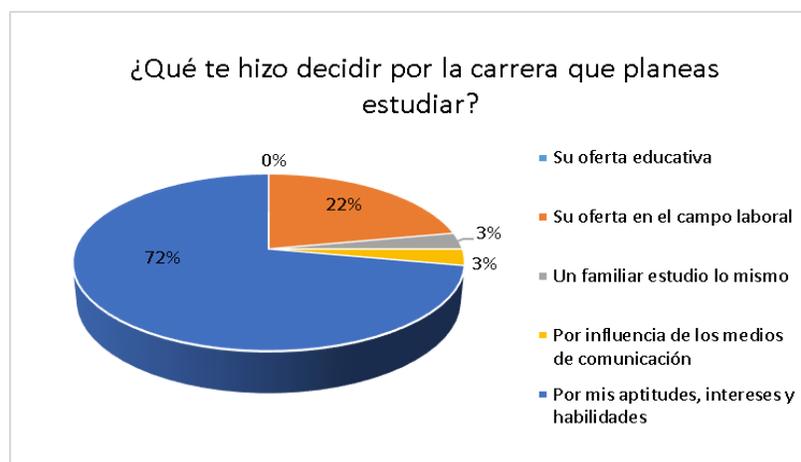
Las carreras que más predominaron entre los estudiantes están dentro de las áreas de: ciencias políticas y sociales, economía y administración, ciencias de la salud, nutrición y biomédica.

Gráfica 12. Aptitudes



Los adolescentes creen conocer las aptitudes de la carrera que desean estudiar y refieren con cuales de estas aptitudes cuenta: el 83% menciona que, si las conocen y refieren algunas de las aptitudes necesarias para la carrera de su interés, como son: compromiso, empático, liderazgo, etc. Por otro lado, el 17% desconocen las aptitudes que se requieren para su carrera, algunos de ellos expresaron no saberlas y los demás no respondieron; es aquí un dato preocupante ya que algunos aún no tienen claro que estudiar, y los que han elegido alguna carrera no saben en su totalidad que se necesita para desempeñar dicha profesión.

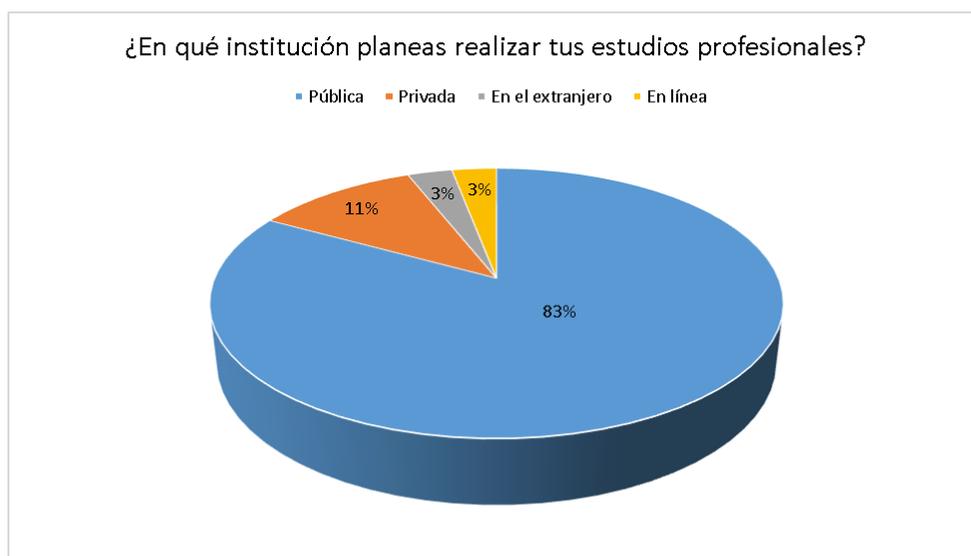
Gráfica 13. Elección de carrera



El 72% mencionaron que tomaron esa decisión basándose en sus aptitudes, intereses y habilidades con las que cuentan y que descubrieron a través de los test vocacionales, el 22% la eligen por su oferta en el campo laboral, ya que la preocupación de que trabajo desempeñarán con dicha carrera, les hace cuestionarse y tomar este aspecto con gran importancia para tomar esa decisión.

El 3% es porque un familiar estudio lo mismo, al igual que la influencia de los medios de comunicación; y la opción de oferta educativa no tuvo relevancia.

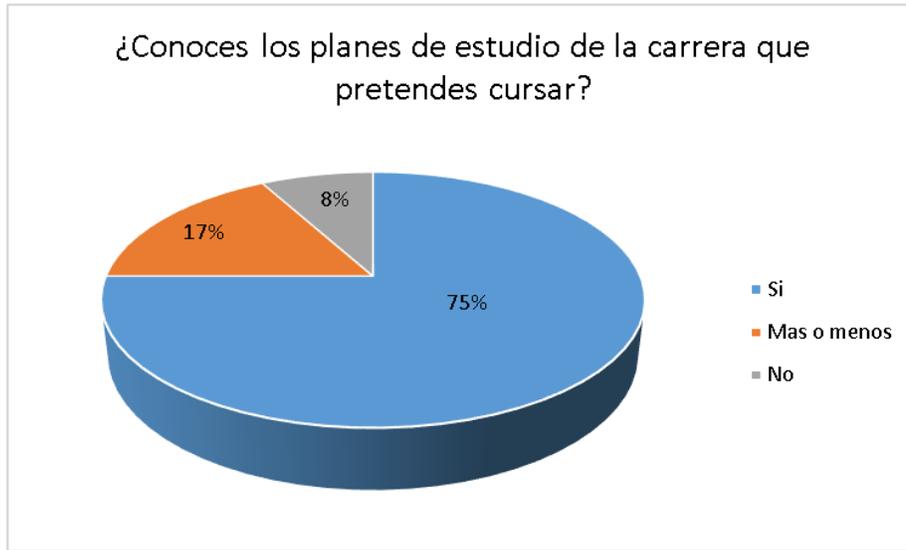
Gráfica 14. Instituciones a nivel Superior



En qué instituciones desean continuar sus estudios y por qué eligen esa institución: el 83% de los alumnos mencionan que quieren estudiar en una institución pública, esto es por qué, son muy accesibles económicamente hablando, ya que, al ser instituciones de gobierno, los pagos de las colegiaturas son mínimos, además que hacen referencia a que son instituciones reconocidas y su nivel académico es de calidad.

El 11% han pensado en ingresar a una institución privada porque tienen la posibilidad de hacerlo, además de que les queda más cerca de sus domicilios, y mencionan que por la carrera que eligieron es mejor opción. Y con el 3% mencionaron que, si les gustaría ir a estudiar al extranjero, por las oportunidades que esto les puede brindar y con otro 3% dicen poder hacerlo en línea por el tiempo que le quieren invertir para hacer otras actividades, como trabajar, por ejemplo; sólo hubo un estudiante que no respondió, pero va ligado a que tampoco sabía aún que quería estudiar.

Gráfica 15. Planes de estudios



El 75% de los estudiantes afirman si conocer el plan de estudios de su carrera, el 17% responde que sabe más o menos de que tratan, y el 8% niega saberlo. En este aspecto los alumnos deben indagar más sobre los planes de estudios del abanico de carreras que se ofrecen en las instituciones y con base en ello también puedan tomar una mejor decisión. Es una decisión muy importante para su vida y su futuro por ello deben estar muy bien informados y conscientes de lo que va implicar desempeñar esa carrera.

Gráfica 16. Aptitudes y habilidades



Esta pregunta va ligada un poco con la anterior, ya que se debe saber que plan de estudios tiene la carrera y si cuentan con las herramientas necesarias para desarrollarlas durante toda la carrera. El 73% de los alumnos menciona si conocerlas, el 19% dice conocer más o menos cuales son y el 8% no sabe qué se necesita, aunque es un porcentaje menor, es preocupante que no tengan noción sobre que conlleva elegir una carrera.

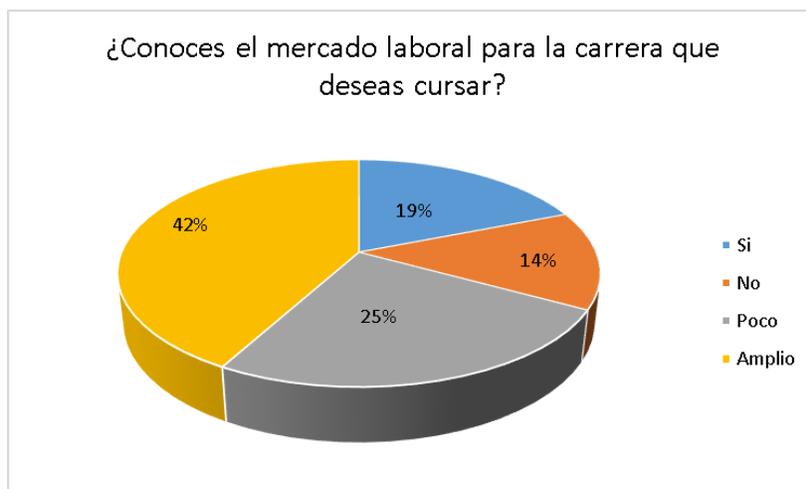
Gráfica 17. Trabajo a desempeñar



La siguiente pregunta es de manera abierta, ya que son distintas las carreras que han elegido los estudiantes, el campo laboral es algo en donde también le prestan interés, y es por ello que el 39% menciona que se dedicaría a ayudar o a colaborar con otras personas, refiriéndose con esto a que les gustaría que a través de su profesión poder ayudar a las personas, pero también les gusta trabajar en equipo para un proyecto en común.

El 22% menciona que se dedican a aspectos empresariales, y el 39% mencionan otros tipos de trabajos como, por ejemplo, dedicarse a realizar diseños, entrar a la marina o ser un militar, etc.

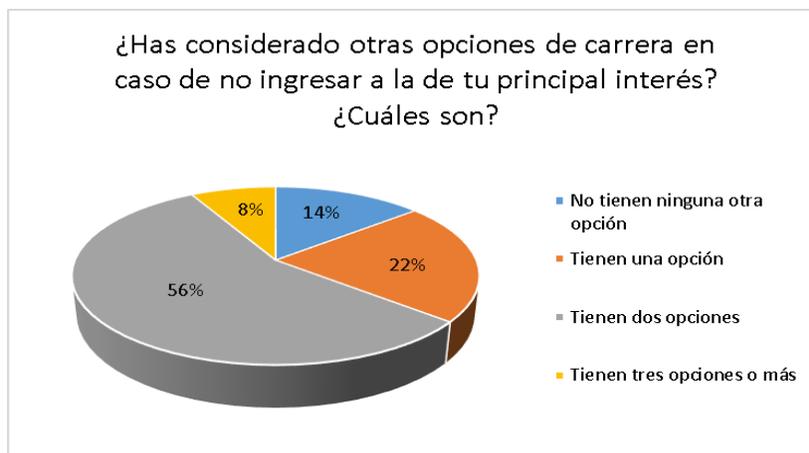
Gráfica 18. Mercado laboral



Deben tomar en cuenta el mercado laboral al que se van a enfrentar y qué posibilidades le ofrece la carrera; el 42% de los alumnos menciona que es muy amplio el mercado laboral de su carrera, en donde pueden conseguir trabajo en distintos lugares y en diversas áreas, esto les permite centrarse en la realidad de la situación laboral del país, en donde pueden ellos desempeñarse. El 25% refieren que son muy pocos los trabajos donde pueden estar, ya que muchas veces son carreras que en este país no tienen tanta oferta laboral como en otros países o simplemente se limitan a un área, es así como los adolescentes perciben sus carreras.

El 19% se limitaron a solo contestar que sí, sin hacer referencia de que les gustaría trabajar o en donde y el 14% dice no saberlo, es en estos aspectos donde la orientación debe poner atención y brindarles asesoría, para que el adolescente busque información oportuna y adecuada para elegir su carrera.

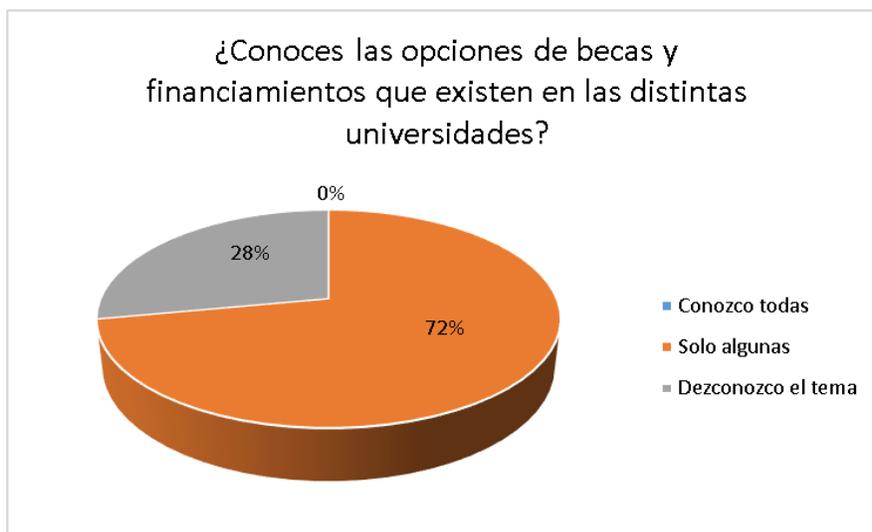
Gráfica 19. Opciones de carrera



Se les pregunta si han considerado otras opciones de carrera en caso de no ingresar a la de su principal interés y ¿Cuáles son?, el 56% de los alumnos tienen dos opciones como alternativas, el 22% solo han considerado una opción, el 8% cuenta con tres o más opciones de carreras que le han interesado, y el 14% mencionaron que no tienen ninguna otra opción, ya que están convencidos y no quieren otra carrera que no sea la que ya han elegido.

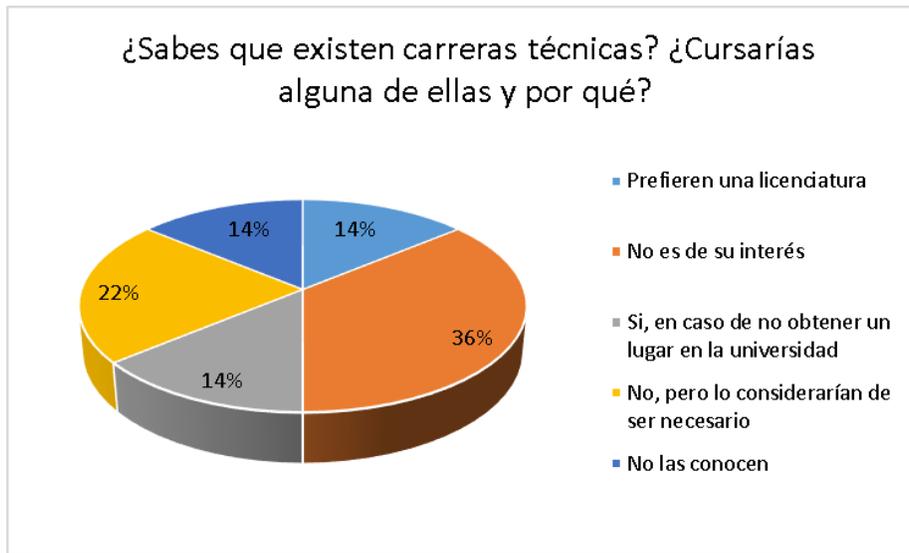
La mayoría de los estudiantes que eligieron otra opción, están dentro de la misma área que su principal opción, esto quiere decir que se van encaminando hacia carreras con las cuales comparten afinidades, mientras que el resto eligen una carrera muy distinta a su principal opción. Al ser una decisión muy importante en su vida es normal que divaguen un poco para que son buenos, es por ello que es importante guiarlos para que se conozcan mejor.

Gráfica 20. Opciones de financiamiento para la carrera



Cuando el aspecto económico en ocasiones se vuelve un impedimento para que los adolescentes sigan estudiando, se debe considerar poder pedir una beca, las cuales ofrece el gobierno y las instituciones del nivel superior, los alumnos al preguntarles si conocen las becas o el apoyo de financiamientos que ofrecen las instituciones, el 72% de los alumnos conocen algunas de ellas, el 28% desconocen el tema. En este punto se tendría que orientar al adolescente a investigar qué requisitos pide la institución para brindarle un apoyo económico y por cuánto tiempo, toda esta información será de gran utilidad, en caso de así requerirse, además de que será de gran ayuda para concluir sus estudios.

Gráfica 21. Carreras técnicas



Las carreras técnicas son de corta duración en cuanto a sus planes de estudios y la posibilidad de tener experiencia laboral, mientras están estudiando, por ello esta pregunta hace referencia a ello, preguntándoles si conocen las carreras técnicas y si se interesa en estudiar alguna de ella. Una desventaja que ven los adolescentes es que no tienen tanto prestigio como una licenciatura, para el 36% de los alumnos no es de su interés, el 14% prefieren estudiar una licenciatura, otro 14% menciona que, si la estudiarían solo en caso de no obtener un lugar en la universidad, el 22% menciona que no les gustaría pero que lo considerarían de ser necesario y por último un 14% dice no conocer las carreras técnicas.

Comentarios de resultados

Con base a los resultados obtenidos en el diagnóstico que se les aplicó a los estudiantes de tercer grado de la preparatoria, para saber qué tanto conocen acerca del proyecto de vida, y como la orientación educativa se ha convertido en una parte fundamental para los adolescentes, a la hora de tomar decisiones y para su elección vocacional, podemos describir lo siguiente:

Como podemos ver, en la escuela es donde la mayoría ha escuchado sobre lo que es un proyecto de vida, y es en este espacio donde los jóvenes empiezan a tomar conciencia de que es y por qué es importante realizarlo ahora en esta etapa de su vida. Los alumnos saben el concepto del proyecto de vida, pero a pesar de ello no tiene bien estructurado su propio proyecto y esto se puede deber a un problema de escasa madurez para enfrentar las consecuencias a futuro de las acciones que se están tomando en el presente.

En este nivel educativo es donde los orientadores deben guiar a los adolescentes a tomar la mejor decisión, basada en aspectos como:

- Sus habilidades, intereses y aptitudes
- Contar con la información adecuada y oportuna sobre las instituciones que tienen la carrera que desean estudiar
- Conocer los programas de becas que se les brinda a los alumnos.
- Realizar dentro de su proyecto de vida, metas a corto, mediano y largo plazo, e ir trazando cuales serían sus alternativas al no funcionar quizás su plan original.

Es necesario generar conciencia en los adolescentes, pues nos encontramos en tiempos, en donde se requiere personas capacitadas, inteligentes e íntegras, que, con su preparación e innovación, puedan construir proyectos que favorezcan no solo a su comunidad sino también a su país.

Los jóvenes son el futuro de la sociedad y deben estar capacitadas para enfrentarse a un mundo cada vez más exigente y que está en constantes cambios, y los jóvenes deben estarse capacitando y actualizando para estar preparados para responder dichas exigencias.

Es por ello que después de aplicar estos instrumentos y la recolección de los datos, se consideró la necesidad de elaborar un taller sobre su proyecto de vida y ligado a la orientación vocacional, el cual les ayudará para conocerse y poder tomar una decisión acertada sobre su elección de carrera.

Es necesario mencionar que una propuesta pedagógica es el conjunto de actividades que permitirán planificar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza, los cuales favorecen el aprendizaje del contenido y esta va vinculada a una teoría del aprendizaje.

Ahora hay que definir que es un taller, Sosa (2002) menciona que un taller es una estrategia o técnica educativa, para generar aprendizaje significativo TEAS, tanto individual como colectivamente. Esto implica que se den cambios de actitud, conocimientos y emociones en las personas al respecto de algo, llámese problemas teóricos, prácticos o sociales (p.9).

Un taller va a permitir el aprendizaje y va ser posible el desarrollo de habilidades y destrezas, las cuales se permitirán construir en grupo, cuyo propósito será que puedan transformar su realidad.

Lespada (1989) nos menciona una clasificación de los talleres:

- Según sus participantes
 - Taller abierto: En donde los participantes ingresan, permanecen y egresan cuando así lo desean.
 - Taller cerrado: La actividad comienza con un cierto número de personas y las mantienen hasta finalizar el taller.
 - Taller mixto: Se conforma por ser un taller tanto abierto como cerrado.

- Edad de los participantes
 - Taller Horizontal: Se conforma por alumnos de la misma edad o etapa.
 - Taller Vertical: Se conforma por alumnos de distintas edades y participaran en un mismo proyecto
 - Taller total: Este incluye a todos los docentes y alumnos de la escuela en la propuesta de trabajo.

- Áreas o materias
 - Taller unitario: Está organizado con base a una materia o área.
 - Talleres combinados: Son aquellos que reúnen dos o más materias o temas.

Es por eso que esta propuesta de taller, les servirá como guía y les brindará las herramientas necesarias para realizar su proyecto de vida y su decisión vocacional, ya que es fundamental, porque al tener ideas vagas sobre su futuro, es en este momento donde deben plantearse ideas concretas y basadas en su realidad. Cada adolescente es diferente, cada uno de ellos cuenta con ciertas habilidades, las cuales deben ser bien dirigidas hacia su objetivo a lograr, en los diferentes aspectos de sus vidas, como lo familiar, social, profesional, etc.

4.8 TALLER DE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES

Introducción: En este taller se les brindan herramientas a los adolescentes del nivel Medio Superior para apoyarlos a conocer su personalidad, habilidades, intereses, fortaleza y debilidades. Mediante este taller, el adolescente podrá auto reflexionar acerca de su futuro, qué metas tiene y cómo lograr cumplir cada una. En cada una de las unidades se trata un tema específico a trabajar con los adolescentes y en cada sesión se realiza una actividad en la cual ellos tendrán que pensar muy bien hacia qué camino se están dirigiendo. Cada una de estas actividades se guarda para formar un portafolio de evidencia en el cual ellos puedan consultar y modificar pequeñas cosas de su vida o les permita reafirmar lo que van descubriendo de sí mismos.

Problemática: En la actualidad durante la adolescencia se encuentran los jóvenes en búsqueda de su personalidad, pero también de su vocación, y no cuentan con un proyecto de vida el cual los pueda guiar y dirigir hacia lograr sus metas y objetivos planeados.

Nos encontramos a adolescentes que tienen el concepto de proyecto de vida muy claro, sin embargo, cuando se les pregunta si ya lo tienen, la mayoría no sabe exactamente qué debe contener, pero sobre todo están con la incertidumbre y el miedo a no lograr lo que se propusieron. Por ello muchas veces dejan todo al azar.

Es por ello necesario e importante que los adolescentes tengan claro sus habilidades, debilidades y fortalezas para la construcción del proyecto de vida, ya que con ello será más difícil desviarse de su camino, de igual manera sabemos que las cosas en algún momento llegan a cambiar y es por eso que las metas deben ser flexible, pero es ahí donde la tenacidad y fortaleza de cada adolescente se pondrá a prueba. Elegir un proyecto de vida ayuda a planificar metas a corto y largo plazo, a luchar por ellas y encauzar la energía de forma positiva. Además, el saber a dónde va y cómo va a hacerlo, hará que se sienta más seguro de sí mismo y que desarrolle una alta autoestima. Por eso es importante que los padres ayuden a su hijo adolescente en esta tarea.

Para poder elegir un proyecto de vida es imprescindible que los jóvenes se conozcan a sí mismos y que se sientan libres para tomar sus decisiones. Este proyecto de vida iniciado en la adolescencia nos guiará toda la vida y deberemos ir actualizándolo constantemente según las nuevas relaciones y metas que vayamos consiguiendo.

Objetivo General:

Proponer herramientas para adolescentes a nivel Medio superior para la creación de su proyecto de vida a fin de que ellos elijan asertivamente su vocación.

Objetivos Específicos:

Que los alumnos:

- Conozcan los rasgos de su personalidad para diferenciar sus fortalezas y debilidades.
- Identificar y distinguir sus valores, intereses y habilidades con el fin de fortalecer su autoconocimiento.
- Vincular los intereses y habilidades del alumno con el camino profesional a futuro para la toma de decisiones.
- Analicen qué es lo que desean lograr a futuro y cómo poder llegar a ello, realizando su proyecto de vida.

Perfiles

Perfil de Ingreso:

Los estudiantes de nivel medio superior que estén cursando actualmente el 3er año de Preparatoria. Los adolescentes interesados en tomar el taller, que estén interesados en la importancia que tiene contar con un proyecto de vida.

Perfil de Egreso:

Los estudiantes al concluir el taller:

- Identificarán los elementos que conforman su personalidad
- Reconocerán sus habilidades, destrezas, sus capacidades y conocimientos para que puedan desarrollarlas y utilizarlas en su proyecto de vida.
- Reflexionaran acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y convenientes para su vida futura.
- Aceptaran sus propias debilidades, limitaciones y aceptándose sin avergonzarse de ello.

Metodología

En este taller sobre proyecto de vida de los adolescentes, se desarrolla mediante el modelo del constructivismo ya que está centrado en la persona, en sus experiencias previas de las cuales se realizan nuevas construcciones mentales. Y que el aprendizaje no se considera como una actividad individual, sino más bien social. En ella se valora la importancia de la interacción social en el aprendizaje. El constructivismo tiene como finalidad que el alumno construya su propio aprendizaje, en el cual el orientador debe animar a los alumnos a tomar

conciencia de sus propios procesos y estrategias y así mejorará su rendimiento y su eficacia del aprendizaje.

El alumno construirá la percepción del mundo que lo rodeo por medio de sus experiencias, este recibe nueva información, asimilando e incorporándolo a su conocimiento previo.

Castillo (2008) refiere que la postura constructivista no sólo permite advertir las dificultades que suelen tener los alumnos para aprender, sino también aporta una guía para desarrollar estrategias de enseñanza y aprendizaje más eficientes, empleando un proceso de enseñanza, donde el protagonista central es el alumno, considerando sus intereses, habilidades para aprender y necesidades en el sentido más amplio (p.177).

Por ello se realizan actividades que serán de forma individual y en grupo donde mediante las actividades y cuestionarios, ellos tienen que reflexionar sobre las habilidades e intereses con los que cuentan. Así mismo se realizarán con trabajos escritos donde puedan ellos observar e identificar sus metas y objetivos de vida. Además de poder representar su futuro, debatir y compartir ideas con sus compañeros, podrán interactuar entre ellos, comunicarse y apoyarse en las actividades a realizar.

PRESENTACIÓN DEL TALLER

TEMARIO DEL TALLER

Unidad 1: La personalidad

Sesión 1. Conocerme

Sesión 2. Como me veo yo y como lo hacen los demás

Sesión 3. Ser más proactivos que reactivos

Unidad 2: Autoconocimiento

Sesión 4. Valores personales

Sesión 5. Actividades que me gustan y me disgustan

Sesión 6. Visualizando tus metas

Unidad 3: Camino profesional

Sesión 7. Representación de mi futuro

Sesión 8. La rutina de mi vida

Sesión 9: Rompecabezas a ciegas

Unidad 4: Mi futuro

Sesión 10. Misión en la vida

Sesión 11. Buena inversión del tiempo

Sesión 12. Abrir en caso de emergencia.

EVALUACIÓN DEL TALLER

La evaluación de este taller se llevará a cabo en la sesión 12 mediante una carpeta de evidencia donde se les pedirá que todos los cuestionarios y actividades que se realizaron en forma grupal e individual las guarden en esa carpeta, la cual podrán ponerle su sello personal y posteriormente decorarla a su gusto.

El facilitador verificar que están todas las actividades en la carpeta y una vez hecho esto se le regresará inmediatamente al alumno pidiéndole que la conserve y que la estén revisando constantemente para las decisiones que vayan tomando en su vida.

Se dará por finalizado el taller agradeciendo nuevamente su tiempo, compromiso, participación y tiempo a los alumnos para la realización de este taller, esperando les haya gustado, pero principalmente les sirva para su proyecto de vida.

CARTA DESCRIPTIVA

TALLER DE PROYECTO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES.

Unidad 1: La personalidad					
N°de Sesión	Tema	Propósito	Actividades	Recursos Materiales	Duración
1	Conocerme	El autoconocimiento del adolescente en cuanto su personalidad que tanto se conocen ellos mismos.	Contestar un cuestionario sobre su personalidad individualmente y posteriormente comentarlo al grupo.	*Cuestionario para cada alumno. *Bolígrafo o lápiz.	60 minutos
2	Como me veo y como lo hacen los demás	Descubrir la percepción que tienen los demás hacia los otros y como se describen a sí mismos.	Escribirán en una hoja en blanco como se ven y dejarán que los demás escriban como los ven.	*Hojas blancas *Lápiz o bolígrafo *Aula disponible	60 minutos
3	Ser más proactivos que reactivos	Distinguir y elegir qué actitud tomarán ante las circunstancias de la vida y su responsabilidad ante esta y a su vez forjar una personalidad más fuerte y proactiva.	Cómo reaccionaría ante diversas situaciones y como lo solucionarían.	*Pizarrón *Marcadores	40 Minutos

Unidad 2 Autoconocimiento					
N°de Sesión	Tema	Propósito	Actividades	Recursos materiales	Duración
4	Valores personales	Reconocer y aceptar sus valores que los puedan defender con argumentos sólidos frente a los demás.	Reconocer que valor les parece más importante personalmente. Que significa para ellos y si lo han empleado en algún momento de su vida.	*Hojas blancas *Bolígrafo o lápiz	50 minutos
5	Actividades que me gustan y me disgustan	Determinar las actividades que le gustan hacer a los adolescentes.	Escribir las actividades que les gustan	*Hojas blancas *Bolígrafos	45 minutos
6	Visualizando tus metas	Analizar y hacer conciencia de lo importante que es realizar un proyecto de vida.	Contestar un cuestionario, plasmando sus metas a corto, mediano y largo plazo.	*Bolígrafo *Lápiz *Goma	25 minutos

Unidad 3 Camino Profesional					
N°de Sesión	Tema	Propósito	Actividades	Recursos materiales	Duración
7	Representación de mi futuro	Identificar una profesión que les parezca atractiva y reflexionar sobre ella.	Investigar sobre la carrera que desean estudiar y exponerlo ante el grupo en equipos	*Información impresa de su carrera *Vestuario de acuerdo a su profesión	60 minutos

				* Un aula disponible y amplia.	
8	La rutina de mi vida	Concientizar a los adolescentes acerca de su toma de decisiones.	En equipos dialogar acerca de las decisiones que han tomado desde hace un año, un mes, el día de hoy.	*Hojas blancas *Lápiz o bolígrafo .	30 minutos
9	Rompecabezas a ciegas	Destacar que su proyecto de vida se va conformando de muchos aspectos y cada uno se va complementando con los otros.	Se les entregará un rompecabezas el cual tendrán que armar sin saber qué forma tenía.	*Material recortable Hojas en blanco *Pegamento	30 minutos

Unidad 4 Mi futuro					
N°de Sesión	Tema	Propósito	Actividades	Recursos materiales	Duración
10	Misión en la vida	Reflexionar sobre lo que es lo más importante para la vida del adolescente	Responder un cuestionario sobre qué es lo más importante y lo menos importante	*Cuestionario *Lápiz y goma *Un aula disponible	30 minutos
11	Una buena inversión del tiempo	Analizar y determinar cómo los alumnos invierten su tiempo para lograr sus principales	Se les entrega una hoja donde escribirán sus actividades según el orden de importancia	*Hoja de los cuadrantes *Pizarrón *Marcadores Bolígrafo o lápiz.	40 minutos

		objetivos y metas	en cada cuadrante		
12	Abrir en caso de emergencia	Reconocer sus capacidades y puedan buscar alternativas para enfrentar sus próximos retos.	Realizar una carta para sí mismos, colocándole fecha y escriban sus experiencias y las adversidades a las que se han encontrado.	*Un aula amplia silenciosas *Hojas blancas Un sobre para cartas *Bolígrafos	60 minutos

Presentación ante el grupo:

Se le dará la bienvenida al taller, agradeciendo su tiempo y su compromiso. Se presentará el facilitador y pedirá que cada alumno se presente también para conocerlos mejor. Se les indicará que el taller constará de 12 sesiones, cada una tiene un tiempo aproximado de media hora o de hasta una hora y cada una de las actividades que se realicen, se tendrán que guardar, además de colocarles su nombre y número de sesión según corresponda, para que al finalizar el taller estas actividades sean guardadas en un folder de costilla o engargolado, ya que el propósito de esto es que lo conserven, para futuras consultas y modificaciones

UNIDAD 1: LA PERSONALIDAD

Objetivo: Conocer los rasgos de su personalidad para diferenciar sus fortalezas y debilidades.

SESIÓN 1

Tema: “CONOCERME”

Propósito: Es el autoconocimiento del adolescente en cuanto a su personalidad, que tanto se conocen a ellos mismos.

Actividades:

- El facilitador comenzar por hablarles sobre lo que es la personalidad, ya que es importante tener conocimiento sobre quiénes somos, conocer nuestras fortalezas y debilidades para nuestro proyecto de vida y para nuestras decisiones, ya que no se puede realizar algo sin antes saber quiénes somos, ya que el desconocerlo provocará que se tomen casi a ciegas las decisiones, para posteriormente y probablemente fracasar. Tienen que verse a sí mismos y la manera en que lo proyectan a los demás. Todos absolutamente todos son buenos en algo, y muchos también tienen defectos, pero el saberlos más que desanimarse, les permite saber qué es lo que son y qué cosas hay que mejorar o incluso cambiar, para surja lo mejor de sí mismos.
- Después de esto se les entregará un cuestionario (Anexo 6) a cada alumno.
- Se les pedirá que analicen y reflexionen cada pregunta, así mismo que respondan honestamente.
- Enseguida se les pedirá a los alumnos que quieran participar, que compartan alguna de sus respuestas y puedan darse cuenta que cada uno de ellos es único y que todos tienen rasgos de personalidad muy distintos entre sí.
- **Duración:** 60 minuto
- **Material:** Un cuestionario para cada alumno, lápiz o bolígrafos.

SESIÓN 2:

Tema: COMO ME VEO YO Y COMO LO HACEN LOS DEMÁS

Propósito: Descubrir la percepción que tienen los demás hacia los otros y como se describen a sí mismos.

Actividades:

- Se sentarán formando un círculo amplio y sin dejar lugares vacíos.
- Se les proporcionará dos hojas en blanco, en ambas colocará cada alumno su nombre completo. En una pondrán la pregunta ¿Cómo me veo? Y escribirán 5 puntos. En la otra hoja colocaran la pregunta ¿Cómo me ven los demás?
- En la primera hoja que escribirán es en la de ¿Cómo me veo?, el facilitador podrá apoyarlos con una lista de adjetivos. Esta actividad tendrá un tiempo de 10 minutos.
- A continuación, le pasaran a su compañero de la derecha su hoja con la pregunta ¿Cómo me ven los demás? Cada alumno colocará un adjetivo que describa cómo ven a su compañero de quien es la hoja. No es necesario poner su nombre. Estos adjetivos tienen que ser de manera objetiva y respetuosa.
- Al final los adolescentes volverán a tener su hoja y se tomarán unos 5 minutos para reflexionar cómo se ven a sí mismo y si coinciden con lo que sus compañeros escribieron de ellos.
- El facilitador pedirá una reflexión grupal, que compartan cómo se sintieron con la actividad y mencionar que muchas veces no podemos apreciar del todo quiénes somos y nos damos cuenta hasta que las personas no lo hacen saber, a veces puede lograr cambiar el concepto de que tenemos acerca de su personalidad.

Duración: 60 minutos

Material: Hojas blancas, lápiz o bolígrafo y aula disponible

SESIÓN 3

Tema: “SER MÁS PROACTIVOS QUE REACTIVOS”

Propósito: Distinguir y elegir qué actitud tomarán ante las circunstancias de la vida y su responsabilidad ante estas y a su vez forjar una personalidad más fuerte y proactiva.

Actividades:

- Se les hablara sobre las diferencias de ser personas proactivas o reactivas.
 - Las personas reactivas: toman decisiones con base a sus impulsos
 - Las personas proactivas: toman decisiones con base a sus valores, piensan antes de actuar, reconociendo que no pueden controlar todo lo que les sucede, pero sí pueden controlar lo que pueden hacer al respecto.
- Posteriormente en el pizarrón con un marcador, el facilitador dividirá el pizarrón en dos en uno pondrá “Como reaccionamos” y del otro lado “como lo solucionamos”
- Enseguida leerá los ejemplos (Anexo 7) y les preguntará a los alumnos cómo reaccionarían ante esta situación y a otro alumno como lo solucionarían. La intención es que todos los alumnos participen y se involucren para formar una nube de ideas y propongan más ejemplos.
- El facilitador reafirmará que, así como estas situaciones, existen muchas situaciones en las que no se tiene control total, más sin embargo cada uno puede controlar lo que siente y cómo lo afronta.

Duración: 40 minutos

Material: Pizarrón y Marcadores.

UNIDAD 2: AUTOCONOCIMIENTO

Objetivo: El alumno identificará y distinguirá sus valores, intereses y habilidades con el fin de fortalecer su autoconocimiento.

SESIÓN 4

Tema: VALORES PERSONALES

Propósito: Reconocer y aceptar sus valores y que los puedan defender con argumentos sólidos frente a los demás.

Actividades:

- El coordinador de la actividad leerá distintas frases en voz alta de la hoja “mis valores personales” (Anexo 8)
- Por equipos de 4 personas, tomarán las hojas blancas necesarias para esta actividad, y escribirán cada uno de los integrantes del equipo un valor que les parece más importante personalmente, pero no se tiene que repetir con alguno que haya escogido algún otro integrante del mismo equipo. Y responderán a dos sencillas preguntas ¿Qué significa ese valor? ¿Alguna situación de su vida en la que emplearon ese valor?
Posteriormente entre los 4 integrantes del equipo escogerán un valor que no haya elegido nadie de ellos mismos y responderán las mismas preguntas.
- Cada equipo tendrá 25 minutos para realizar la actividad, después de este tiempo se tendrá que presentar cada equipo al frente del grupo y decir sus valores personales cada uno de ellos y al último el valor que eligieron entre todos los compañeros del equipo, y así sucesivamente con los demás equipos y los demás compañeros podrán expresar comentarios si así lo deciden.

Duración: 50 minutos

Material: Hojas blancas y bolígrafos o lápiz

SESIÓN 5

Tema: ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN Y ME DISGUSTAN

Propósito: Determinar las actividades que les gusta hacer a los adolescentes, que los hacen sentir bien y cuya realización genera satisfacción y a la hora de ejecutar dicha actividad son los mejores.

Actividades:

- En el ejercicio del (Anexo 9) escribirán en la primera hoja:
 - Actividades que hago por gusto
 - Aspecto personal
 - Escolar
 - Familiar
 - Social

- En la segunda hoja escribirán:
 - Actividades que realizo, aunque me disgusten
 - Aspecto personal
 - Escolar
 - Familiar
 - Social

- Por último, en la tercera hoja escribir las actividades me gustaría realizar en un futuro en:
 - Aspecto personal
 - Escolar
 - Familiar
 - Social

- El facilitador de la actividad pedirá participación voluntaria para exponer con el grupo acerca de lo que escribieron y una pequeña conclusión del tema.

Duración: 45 minutos

Material:

- *Hojas blancas
- * Bolígrafos

SESIÓN 6

Tema: VISUALIZANDO TUS METAS

Propósito: Analizar y hacer conciencia de lo importante que es realizar un proyecto de vida, con base a los elementos que se han trabajado en las otras sesiones, para esto deben pensar que metas quieren cumplir y sueños que quieren volver realidad, pero para ello deben saber en cuánto tiempo lo lograrán y cómo lo harán.

Actividades:

- Se le repartirá el (Anexo 10) a cada uno de los alumnos. Este instrumento debe ser contestado de manera individual y conforme sus metas que desean corto, mediano y largo plazo y en los diferentes aspectos que se les mencionan, además de completar una serie de oraciones.
- El facilitador una vez que terminen de responder los alumnos, les pedirá que recuerden todos los aspectos que han visto durante las sesiones pasadas, ya que es momento de tenerlos presente su proyecto de vida, el cual les va servir de guía para desarrollarse personal y profesionalmente, teniendo en cuenta tres principales puntos:
 - **Personal**
Basado en sus necesidades e intereses. Sus metas personales, las cuales son decisión de cada uno y de nadie más.
 - **Realista, objetivo y coherente**
Las metas deberán corresponder a tu realidad, a tus posibilidades, capacidades, aptitudes y habilidades.
 - **Flexible**
Recordándoles que este proyecto de vida, puede irse modificando, dependiendo las circunstancias, pero siempre teniendo presentes sus metas en mente, visualizándolas hasta lograrlas.

Duración:

25 minutos

Material:

Bolígrafo o lápiz, goma o corrector

UNIDAD 3: CAMINO PROFESIONAL

Objetivo: Vincular los intereses y habilidades del alumno con el camino profesional a futuro para la toma de decisiones.

SESIÓN 7

Tema: REPRESENTACIÓN DE MI FUTURO

Propósito: Identificar una profesión que les parezca atractiva a los alumnos o de la cual tengan conocimiento y así reflexionar si es lo que en verdad desean.

Actividades:

- Se les pedirá unos días antes de la sesión que investiguen sobre la carrera que les interesa estudiar, donde pueden estudiar esa carrera, que se necesita para ingresar, cual es el perfil de ingreso, cuáles son sus posibilidades económicas para dicha carrera, el mercado laboral, etc.
- Después por equipo de 4 alumnos, se organizarán para realizar un guión para la representación de su profesión. En donde vinculen cada una de sus profesiones, en esta representación deben vestirse de acuerdo a la profesión, y decir donde trabajaría y por qué le gusta su profesión.
- El facilitador al igual que alumnos podrán preguntar más sobre por qué esa elección de carrera. Y hacer alguna actividad que les permita observar cuales son las habilidades que se requieren para la profesión elegida.

Duración: 60 minutos

Materiales:

Información impresa o escrita a mano de la profesión que les interesa

Vestuario de acuerdo a su profesión, puede ser alguna ropa que tengan o hecha con diferentes materiales.

Un aula grande donde puedan estar cómodos todos. Que haya espacio suficiente para la representación y que los demás alumnos tengan un lugar para sentarse.

SESIÓN 8

Tema: LA RUTINA DE MI VIDA

Propósito: Concientizar a los adolescentes acerca de las decisiones que son tomadas en cada momento y día tras día.

Actividades:

- El encargado de la actividad empezará con una pequeña introducción a la sesión explicando que la toma de decisiones es una acción que se toma una vez se tiene la información y los escenarios posibles acerca del comportamiento de la decisión tomada. Para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema sugerir algunos temas para que no se “pierdan”
- Posteriormente se pondrán en equipos de 4 personas, ambos platicaran en las decisiones que han tomado desde hace un año, la decisión que tomaron hace un mes y las decisiones que tomaron el día de hoy. Y que influyó para ello, lo económico, la personalidad, la familia, etc.
- Todos los integrantes escribirán sus decisiones en una hoja una vez que hayan escrito, la compartirán con su equipo y tomarán las decisiones más difíciles que les haya resultado tomar.
- Se le pedirá a un voluntario que explique las decisiones que comentaron dentro de su equipo. Después recibirán comentarios de cómo lo hubieran podido resolver los demás si hubieran estado en esa situación.

Duración: 30 minutos

Materiales:

Hojas blancas

Lápiz o bolígrafo

SESIÓN 9

Tema: ROMPECABEZAS A CIEGAS

Propósito: Destacar que su proyecto de vida se va conformando de muchos aspectos, y cada uno se va complementando con los otros.

Actividades:

- Les pedirá a los alumnos que formen un círculo con sus sillas.
- El facilitador le repartirá a cada alumno el (Anexo 11) que previamente lo tendrá que recortar por las líneas para formar un rompecabezas. (se podrá repartir las piezas en bolsitas de plástico o amarrado con una liga, para mejor manipulación)
- Teniendo sus piezas las resolverán un poco y después se les dará una hoja en blanco, y se les pedirá que armen el rompecabezas y lo peguen en la hoja que se les dio. Se les dará un tiempo para esto (8 minutos)
- Ahora el facilitador les preguntara si les fue difícil armarlo y por qué.
- Cierra esta sesión pidiéndoles que reflexionen sobre su propia vida y sus muchas piezas que la forman, todos quisiéramos tener un instructivo de nuestra vida, pero la realidad es que con base a nuestras decisiones y experiencias vamos formando nuestro futuro y que cada pieza es fundamental para nuestro proyecto de vida.

Duración:

30 minutos

Material:

Fotocopia del dibujo

Hojas en blanco

Pegamento

UNIDAD 4: MI FUTURO

Objetivo: Que el alumno analice qué es lo que desea lograr a futuro y cómo poder llegar a ello, realizando su proyecto de vida.

SESIÓN 10

Tema: MISIÓN EN LA VIDA

Propósito: Reflexionar sobre lo qué es lo más importante para la vida del adolescente – estudiante en su vida, cuál es el principal objetivo que quieren alcanzar y cómo lograrlo.

Actividades:

- Se le entregará un cuestionario (Anexo 12) donde responderá asignando con el número 10 el motivo más importante y con el 1 al menos importante. Buscando un motivo de importancia 5 y califica cada uno de los restantes con las calificaciones correspondientes, evitando asignar posiciones repetidas.
- El facilitador de la actividad una vez que termine todos pedirá que realicen un círculo, e irá mencionando cada una de las misiones, pidiendo que la persona que eligió esa como más importante es decir le coloco el numero 10 den un paso adelante, quienes pusieron el numero 1 den un paso atrás.
- Y así sucesivamente con las demás misiones. Los compañeros tendrán diferentes motivos para colocarle a las misiones son 10 o un 1. Hay que respetar su decisión y aceptar que cada uno ve por su futuro e intereses.
- Voluntariamente los alumnos podrán participar indicando sus tres objetivos más importantes a cubrir en el futuro y dar algunas ideas de cómo lograrlo o con un mapa conceptual o mental.

Duración: 30 minutos

Material:

Un aula con espacio suficiente y amplio

Lápiz y goma

SESIÓN 11

Tema: UNA BUENA INVERSIÓN DEL TIEMPO

Propósito: Analizar y determinar cómo los alumnos invierten su tiempo para lograr sus principales objetivos y metas.

Actividades:

- Se le brindará a cada alumno el cuadrante de Covey (Anexo 13),
- A continuación, el facilitador le explicará de manera de síntesis la importancia de cada cuadrante y de ser necesario lo escribirá en el pizarrón para una mejor visualización de los siguientes puntos:
 - **Cuadrante 1. Importante y urgente:**
Se debe agregar aquellas tareas que si no las realizas tendrás problemas. Por ejemplo: exámenes, proyectos, etc.
 - **Cuadrante 2. Importante y no urgente:**
Son las tareas que son imprescindibles que sean realizadas y se logren, no tienen una fecha a cumplir o esa fecha no es determinante. Por ejemplo: Desarrollo personal, ejercicio físico, metas, etc.
 - **Cuadrante 3. No importante y urgente:**
Son las tareas que deben ser cumplidas con tiempo y son menos importantes. Por ejemplo: Llamadas, reuniones, actividades que hacen para complacer a los demás, etc.
 - **Cuadrante 4. No importante y no urgente:**
Estas actividades se refieren al ocio y al tiempo. Por ejemplo: distracciones, redes sociales, demasiada televisión y videojuegos.
- Después los alumnos responderán sus cuadrantes de forma de listado e individual y con base a sus actividades de su semana en curso. Tiempo aproximado de 10 minutos para responder.
- Posteriormente el facilitador hará el mismo cuadrante de la administración del tiempo en el pizarrón en grande.
- Se les pedirá ahora la participación grupal y ordenadamente, pidiendo que mencionen qué actividades pondrían en cada uno de los cuadrantes y por qué. El facilitador irá escribiendo las ideas de los alumnos en cada cuadrante.
- Se finalizará la sesión reflexionando sobre el tema y motivando a los alumnos a que este cuadrante lo reproduzcan las veces que sean necesarias de hoy en adelante, esto les permitirá tener un mejor control de su tiempo y planificará mejor sus actividades para lograr sus metas.

Duración: 40 minutos

Material: Pizarrón, Bolígrafo o lápiz, Marcadores

SESIÓN 12

Tema: “ABRIR EN CASO DE EMERGENCIA”

Propósito: Reconocer sus capacidades y puedan buscar alternativas para enfrentar sus próximos retos.

Actividades:

- Para finalizar este taller es indispensable que los alumnos se sensibilicen con ellos mismos, se quieran y se acepten tal y como son. Nadie mejor que ellos mismos saben a qué dificultades se enfrentaron y a cuáles se pueden enfrentar en la vida, pero todos tiene la capacidad de resolver sus problemas. Es por ello que tienen que entender que las palabras de ánimo y fortaleza deben venir principalmente de uno mismo.
- Se les pedirá que cierren los ojos, que se relajen, que sientan sus manos, sus ojos, que perciban que escuchan alrededor. Que recuerden los momentos buenos y malos por los que han tenido que pasar hasta el día de hoy.
- Una vez relajados, abrirán los ojos y escribirán una carta dirigida a ellos mismos donde le colocaran fecha y le contarán las experiencias que recuerdan, cómo resolvieron sus dificultades, cómo se sintieron en ese momento y cuáles son sus planes a corto, mediano y largo plazo.
- Una vez terminada la doblarán y guardarán en un sobre, donde le pondrán la leyenda “abrirse en caso de emergencia”, y pegarán este sobre en una hoja blanca.
- Se les mencionara que esta carta solo debe abrirse realmente en un caso de emergencia, cuando sientan que ya no pueden continuar, piensen que no logran dicho objetivo, lean estas palabras y recuerden por todo lo que tuvieron que pasar para estar ahí y que si salieron de eso saldrán de lo que estén pasando en ese momento.

Duración: 60 minutos

Materiales:

Una sala con suficiente espacio y con muy poco ruido

Hojas blancas

Un sobre para carta

Bolígrafos

CONCLUSIONES

Cómo lo refiere el objetivo de esta propuesta es mostrar cómo la orientación educativa contribuye al proyecto de vida de los adolescentes en especial cuando se encuentran cursando el nivel medio superior.

En esta etapa es donde los adolescentes se enfrentan a grandes desafíos, experimentar cosas nuevas, buscar y encontrar su identidad para ser ellos mismos, pero también es momento de tomar grandes decisiones respecto a que sigue después de concluir el bachillerato. Es por esto que existe la necesidad de una formación actual para los estudiantes, con las necesidades educativas del momento.

A lo largo de este trabajo nos damos cuenta también de los problemas a los que se enfrentan los jóvenes ya que se encuentran en una etapa de extrema vulnerabilidad en la cual buscan encontrarse a sí mismo, pero a la vez quieren ignorar lo que sucede en su entorno; por otra parte, no todo son problemas, los adolescentes también cuentan con gran potencial para adaptarse a nuevas cosas, pero uno de los principales obstáculos al que se enfrentan los jóvenes, es que tienen muchas inquietudes y desean hacer muchas cosas, sin embargo, a veces no siempre reciben la orientación suficiente para alcanzar su verdadero potencial.

La educación media superior va a contribuir a que desarrollen sus capacidades de los estudiantes, el bachillerato no solo debe limitarse a enseñar conocimientos básicos si no también tiene que trabajar las actitudes, valores y los comportamientos de sus estudiantes. El poder contar con espacios de orientación educativa es fundamental, ya que es aquí en donde los orientan respecto a sus aptitudes e intereses, elevando así su nivel de formación y a través de ella, lograrían su construcción personal y apoyara a los adolescentes en el proceso de elección de su carrera.

Pero además de elegir su vocación también es hora de anticipar sus metas e ideas y diseñar su proyecto de vida, el cual incluirá los planes y sueños. El adolescente debe estar consciente que es el único que puede construir, ajustar o cambiar este proyecto de vida, pues dependerá del momento y las circunstancias en las que se encuentre. Se les debe orientar que con el paso del tiempo muchas cosas cambian y otras pueden permanecer igual, pero se debe contar con herramientas necesarias para poder identificar que es momento de cambio.

El contar con un proyecto de vida desde joven es idóneo ya que es el momento de anticiparse a los hechos y hacer planes de vida, ya que muchas de las decisiones tomadas en esta etapa serán determinante para lo que ocurra en el futuro. Uno de los objetivos de esta investigación es que los adolescentes puedan tomar el control de su propia vida, para que logre su propia independencia, se conozca a sí mismo, pueda establecer sus prioridades y con ello lograr un equilibrio entre la vida personal, profesional, familiar y social.

Aunque se debe tener claro que el tener un proyecto de vida propio no necesariamente significa que este será exitoso y que se realizará tal cual cómo lo imaginan, se debe estar consciente de que se tendrá que vencer varios obstáculos que se vayan presentado para lograr lo que se proponen. Es en esos momentos en donde se pondrá a prueba su fortaleza, valores y la capacidad de enfrentar los conflictos; en donde además de ser necesario se realicen ajustes al proyecto de vida, en el que se reacomodaran las metas.

No solo se trata de realizar un proyecto de vida, sino también como mantenerlo vigente, por ello se debe constituir de su presente, como también de su futuro; esto les va ayudar a lograr más fácilmente sus metas establecidas, el proyecto de vida es el que les va dar significado de seguir reconstruyéndose cada día y les permitirá tener metas, anhelos y motivos para poder lograr manejar las dificultades y problemas de la vida cotidiana a los que se enfrenten.

Por ello es primordial la contribución de la orientación, esto se demuestra en el diagnóstico aplicado en donde nos arroja como resultado, que es por medio de la escuela en donde escuchan y reciben información acerca del proyecto de vida, es por la institución que tienen noción del significado de ello.

Los orientadores a nivel bachillerato tienen la responsabilidad de apoyar a los adolescentes por medio de asesorías las cuales le permitan resolver dificultades en su proceso de aprendizaje, así como proporcionarle información útil, pertinente y actual para la toma de decisiones. La orientación educativa debe estarse actualizando constantemente para atender las necesidades de los adolescentes y proponer intervenciones efectivas, realistas y acordes a la actualidad.

El fin de esta propuesta es que se le pueda brindar a los adolescentes un espacio y tiempo para este tema, con talleres donde se les brinde una orientación útil y oportuna, que les permita reflexionar y ampliar su visión, permitiéndoles plasmar en su proyecto de vida metas claras y concretas con ayuda de la orientación, si bien el objetivo es que tomen asertivamente su vocación, también les ayudará a planear sus otros aspectos igual de importantes de su vida.

REFERENCIAS

Acevedes, Y., & Simental, L. (2013). *La orientación educativa en México su historia y perfil del orientador*. Revista Pilquen, Sección Pedagógica, año XV. No.10, Universidad Autónoma de Baja California. Mexicali, B.C. México.

Alonso, José Ma. (2006). *Manual de Orientación educativa y tutoría. Educación media y media superior*. (3ª ed.). Madrid, España. Universidad la Salle y Plaza y Valdez.

Anzaldúa, R. E. (2015). "Subjetividades juveniles" en Fernández, A, C. (coord.) *Jóvenes: entre sus tramas convocantes y sus potencias creadoras*. México. UPN. Horizontes educativos.

Anzaldúa, R.E. (2011). "La orientación educativa: Una práctica paradójica.", en María Luisa Murga Meler (coord.). *Lugar y proyecto de la orientación educativa. Reflexiones en la contemporaneidad*. México: UPN. Horizontes Educativos.

Bachillerato escolarizado. Recuperado de: http://www.sems.gob.mx/es_mx/sems/cetis

Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Universidad de Barcelona. Madrid. Narcea.

Borbolla, J. (2011). *Profesión mamá: adolescencia la maestría*. México. Producciones educación aplicada.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Castañeda, L. (2005). *Un Plan de Vida para Jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida?* Decimonovena reimpresión. México: Ediciones Poder.

Castillo, G. (2016). *Adolescencia, mitos y enigmas*. España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Castillo, S. (2008). *Propuesta pedagógica basada en el constructivismo para el uso óptimo de las TIC en la enseñanza y el aprendizaje de la matemática*. Revista Latinoamericana de Investigación en Matemática Educativa. Vol.11. núm. 2. Distrito federal.

Censo Nacional de Población (2010) http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ccpv/cpv2010/iter_2010.aspx

CIDE. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. (2ª ed.). DOI: http://www.apega.org/attachments/article/379/orientacion_educativa.pdf

Colegio de Ciencias y Humanidades. Recuperado de: www.cch.unam.mx

Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP)
<https://www.gob.mx/conalep/acciones-y-programas/quienes-somos-28279>

Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica. Fecha de publicación 05 de junio de 2017. Actividades extraescolares CONALEP. Recuperado de:
<https://www.gob.mx/conalep/acciones-y-programas/actividades-extracurriculares-95356>

Covey, Stephen.R. (1997). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona, España: Paidós plural.

Covey, S. (2008) *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos: La mejor guía práctica para el éxito juvenil*. (7ma reimpresión). Nueva York. Editorial Debolsillo.

Crouzel, C.M. (2016) *Acompañando la elección vocacional de los hijos: Ideas para fortalecer la autonomía adolescente*. (1ª ed.) Ciudad autónoma de Buenos Aires. Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.

De Codés, Mª., Quintanal, J., & Téllez, J.A. (2002). *La orientación escolar fundamentos y desarrollo*. Madrid, España: Dykinson.

Decide tu bachillerato. Recuperado de :
<http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/elige-tu-bachillerato/tipos-bachillerato/bachillerato-tecnologico>

Departamento de psicopedagogía de CCH. Recuperado de :
<https://www.cch.unam.mx/estudiantil/?q=node/6>

Delval, Juan. (1998). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.

Diario oficial de la federación. Acuerdo 445. Recuperado de:
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5064952&fecha=21/10/2008

Dirección General del Bachillerato (8 de mayo de 2013) Recuperado de :
https://www.dgb.sep.gob.mx/bachillerato_general.php

Documento base del bachillerato general (mapeo)
https://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/pdf/Doc_Base_22_11_2018_dgb.pdf

Dolto, F. (2004). *La causa de los adolescentes*. México. Editorial Paidós.

Duran, B (2017) "Ninis: Factores determinantes" en INEGI. *Realidad, datos y espacio revista internacional de estadística*. Vol.8. No 3 Recuperado de:
<https://www.inegi.org.mx/rde/2017/12/18/ninis-factores-determinantes/> 7-Nov-2018

Fierro, A. (2006) "La identidad personal" en Pérez, M. (copilador) *Desarrollo de los adolescentes III identidad y relaciones sociales: Antología de lecturas*. Aguascalientes. Recuperado de:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abu_so/Articulos/Libros_Adolecencia.pdf

Gaceta del Colegio de Bachilleres. 2013. Recuperado de : http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/recursos/docs/Mas_informacion_CB.pdf

González Núñez, J, J. (2001) *Psicopatología de la adolescencia*. México. Editorial el manual moderno.

Gorostiaga, M. (2010) *Como colaborar con la orientación vocacional de los jóvenes: Herramientas para orientadores, profesores y padres*. (1ª ed.) Buenos Aires. Aique Grupo Editor.

Instituto Politécnico Nacional. Recuperado de: <https://www.ipn.mx/>

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) Recuperado de: <https://www.oecd.org/centrodemexico/publicaciones/>

Lespada, J, C. (1989). *Aprender haciendo: los talleres en la escuela*. Humanitas.

Ley General de educación https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_educacion.pdf

Lineamientos de orientación. http://cobaem.edomex.gob.mx/sites/cobaem.edomex.gob.mx/files/files/COBAEM/cobaem_pdf_lineamiento_orienta.pdf

Loyo, Engracia (2006). “La educación de los indígenas. Polémica en torno de la ley de escuelas de instrucción rudimentaria (1911-1917)”, en Margarita Moreno- Bonett y María del refugio González (coords.), *La génesis de los derechos humanos en México*, México, UNAM.

Machuca, R y Meléndez, R. (2018) *Autoestima en adolescentes*. Monografía. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Camarja, Recuperado de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/774/monografia-22AGO18.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, J.F & Palacios, A. (2012). *Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes en los colegios de bachilleres de SLP*. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. Vol.1, No.2. [en línea] [Fecha de consulta: 23 de octubre del 2018] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5055993.pdf>

Mercado, R (2013). *Orientación vocacional*. 1ed. México. Trillas.

Modelo educativo de transformación académica. Bachillerato General. Sf recuperado el 2- marzo-2019 de: https://epo-271.weebly.com/uploads/2/4/0/7/24077591/plan_de_estudios_bach_gral-meta.pdf

Montanero Fernández, Manuel, Áreas prioritarias de la orientación en el contexto educativo. Una propuesta de revisión. Educación XX1 [en línea] 2002, [Fecha de consulta: 27 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org:9081/articulo.oa?id=70600509>

Moreno, T (2017, septiembre 12) El Universal. Recuperado de <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/ocde-mexico-ultimo-en-acceso-universidad>

Nieto, J.M., & Botías, F. (2000). *Los equipos de orientación educativa y psicopedagógica*. Barcelona, España: Ariel.

Organización Mundial de la Salud (1994) Glosario de términos de alcohol y drogas. España. Ministerio de sanidad y consumo.

Orientación educativa en DEGTEI. Recuperado de: http://cetis107.edu.mx/portal/archivos/MANUAL_OE.pdf

Pardo, I. (2005) *Jóvenes construyendo su proyecto de vida*. (2ª ed.). Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

Periódico Excelsior (2015) recuperado el 9- noviembre-2018 www.excelsior.com.mx/nacional/2015/09/24/1047538

Programa de Orientación Educativa (CONALEP). Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/217222/GuiadeOrientacion2011.pdf>

Rosas, L. (2016). *Orientación Educativa 5º año de preparatoria*. México. Editorial Gardenia. pp. 82-85.

Secretaría de Educación Pública (2008). *Glosario. Términos utilizados en la Dirección General de Planeación y Programación*. (1ª ed.) México, D.F. recuperado de : <http://cumplimientopof.sep.gob.mx/2010/Glosario%202008%2024-jun-08.pdf>

Secretaría de Educación Pública. Programa de Orientación Educativa. (2010) Recuperado el 2- marzo-2019 de: <https://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/orientacioneducativa/FI-POE.pdf>

Sonia Martín. 22-06-2018. *Todo por un like*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/20180622/45311330899/todo-por-like-nueva-medida-aceptacion-social-brl.html>

Sosa, G; M. (2002). *El taller: estrategia educativa para el aprendizaje significativo TEAS*. Bogotá. Circulo de lectura Alterhativa.

Storino, S y Equipo Editorial (2009) *Que quiero estudiar. Orientación vocacional para descubrir que quiero ser*. Montevideo, Rep. Oriental de Uruguay: Arquetipo Grupo Editorial.

Subsecretaría de Educación Media Superior – SEMS. Recuperado de: http://www.sems.gob.mx/es_mx/sems/educacion_tecnologica_industrial_dgeti

Subsecretaría de Educación Medio superior. Recuperado de: http://www.sems.gob.mx/en_mx/sems/colbach

Súper, D. (1967). *Psicología de los intereses y las vocaciones*. Ed. Kapelusz. Buenos aires. Argentina.

UNAM. 1-marzo-19. Recuperado de: <http://dgenp.unam.mx/acercaenp/anteced.html>

Universia México (3-octubre-2017). Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/12/04/986494/principales-problemas-jovenes-hoy-dia.html>

Valdés, V. (2014). *Orientación profesional un enfoque sistémico*. (4ª ed.) Editorial. Pearson educación. México.

Weiss, E, et al. (2012) *Jóvenes y bachillerato*. México, D.F.; ANUIES, Dirección de medios editoriales. (colección biblioteca de la educación superior. Serie investigaciones). (subtema) ¿Para que ir a la escuela? Los significados que los jóvenes atribuyen a los estudios de bachillerato. Ma. Irene Guerra Ramírez y Ma. Elsa Guerrero Salinas.

Zorrilla Alcalá, Juan F., et al. (2012) *La educación media superior en México. Balance y perspectivas*. Coord. Miguel Ángel Martínez Espinosa. México: FCE, SEP, Subsecretaria de educación Media Superior. (subtema) La educación media superior: situación actual y reforma educativa. Teresa Bracho y Francisco Miranda

ANEXOS

Introducción:

Realizare una breve explicación de lo que se encuentra en este apartado de anexos.

A continuación, se presentan unos instrumentos los cuales pueden servir de herramientas para que los orientadores trabajen con los adolescentes y su proyecto de vida:

El instrumento del anexo 1: Les servirá para conocer el grado de afición que sienten por distintas actividades, como estudios, empleos y pasatiempos, esto con el fin de saber qué área es de su mayor agrado.

El instrumento del anexo 2: Les servirá para conocer sus intereses y habilidades por áreas.

El instrumento del anexo 3: Sirve para conocer los rasgos de su personalidad, si son más extrovertidos, Introvertidos, se dejan guiar por el juicio, percepción, sensación, intuición, pensamiento o sentimiento.

En el anexo 4 y 5 se presentan los instrumentos sobre proyecto de vida y orientación vocacional, los cuales se aplicaron a los alumnos de la Escuela Preparatoria Núm. .89 para el diagnóstico de esta propuesta.

Los anexos del 6 al 13 son los instrumentos que se utilizan para las actividades del taller de proyecto de vida, los cuales el facilitador de taller poda emplear a los alumnos, conforme a cada sesión.

ANEXO 1:

El objetivo de este instrumento es conocer el interés que tiene el adolescente por realizar alguna de estas actividades, esto con el fin de saber el área, con base a sus respuestas, por la cual está teniendo mayor preferencia.

Cada área involucra una serie importante de carreras y profesiones. Se debe contestar todas las preguntas, subrayando solo una opción y al final del cuestionario, se encuentra la valoración.

1. En tus ratos libres, ¿Qué actividad te parece más entretenida?
 - a) Resolver problemas de ingenio
 - b) Arreglar algún artefacto del hogar o ambiente de tu casa
 - c) Leer un libro de literatura

2. Ante una situación problemática:
 - a) Muestras interés por analizarla a profundidad
 - b) Te preocupas por ella si provoca daño en tus semejantes
 - c) Te interesa plantear respuestas prácticas para solucionarla

3. Acudirías a la casa de un conocido a media noche:
 - a) Si necesita ayuda médica
 - b) Si necesita ayuda para arreglar un cortocircuito
 - c) Si necesita ayuda para elaborar un proyecto

4. Si tuvieras que elegir uno de estos tres libros ¿Cuál elegirías?
 - a) Una novela histórica
 - b) Un libro de mecánica de autos
 - c) Un libro de computación

5. ¿Con cuál de estas actividades te sientes más cómodo?
 - a) Realizar un dibujo
 - b) Escuchar los problemas de un amigo
 - c) Calcular gastos para una obra

6. Si debes organizar una fiesta, ¿En cuál de estas actividades participarías?
 - a) La presentación y decoración del salón
 - b) El cálculo y la compra de los alimentos
 - c) La animación de la fiesta

7. ¿Cuál de estos programas de televisión te resulta más atractivo?
- a) Un documental sobre pueblos originarios
 - b) Un programa de alta cocina
 - c) Un informativo
8. Si pudieras elegir, ¿Qué actividad realizarías en un edificio?
- a) Organizar eventos deportivos y sociales
 - b) Administrar el dinero del consorcio
 - c) Diseñar y llevar adelante obras de mantenimiento
9. Estas informado sobre:
- a) Los últimos adelantos de las ciencias médicas
 - b) Los últimos adelantos de la física
 - c) Las expresiones artísticas de tu ciudad
10. Si se presenta un paseo, ¿Cuál elegirías?
- a) Un museo de ciencias naturales
 - b) Un museo de arte
 - c) Un museo de trenes y autos
11. Prefieres:
- a) Fabricar un mueble
 - b) Compartir una reunión con amigos
 - c) Leer en tu casa tranquilo
12. Si tuvieras que empapelar una habitación ¿Qué actividad realizarías?
- a) Cortar y pegar el papel
 - b) Elegir el papel y decorar la habitación
 - c) Medir y calcular la cantidad de papel necesaria
13. En un viaje a un lugar desconocido, te apasionas por:
- a) Conocer los animales y plantas del lugar
 - b) Hablar con la gente para conocer sus historias
 - c) Organizar los recorridos y averiguar los sitios turísticos

14. Si estuvieras en una situación de catástrofe:
- a) Te preocuparías por calmar a las personas y ayudarlas a no tener miedo
 - b) Organizarías equipos asignándoles funciones y roles
 - c) Colaborarías en preparar las herramientas e instrumentos necesarios para el salvataje

15. ¿Qué sección del diario te resulta más interesante?
- a) Economía y negocios
 - b) Política
 - c) Ciencia y técnica

16. Pasarías una noche despierto:
- a) Cuidando un enfermo
 - b) Trabajando en la computadora
 - c) Leyendo una investigación científica

17. ¿Cuál de estas materias te atrae más?
- a) Matemáticas
 - b) Sociología
 - c) Diseño

18. Para vender un producto te encargarías de:
- a) Una promoción callejera
 - b) Diseñar una campaña de publicidad
 - c) Relevar la necesidad de los negocios y clientes

PUNTUACIÓN								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
a-1	a-1	a-3	a-3	a-2	a-2	a-3	a-3	a-3
b-2	b-3	b-2	b-2	b-3	b-1	b-2	b-1	b-1
c-3	c-2	c-1	c-1	c-1	c-3	c-1	c-2	c- 2

10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
a-1	a-2	a-2	a-1	a-3	a-2	a-3	a-1	a-3
b-3	b-3	b-3	b-3	b-1	b-3	b-2	b-3	b-2
c-2	c-1	c-1	c-2	c- 2	c-1	c-1	c-2	c-1

Mayoría de preguntas 1

La mayoría de estas respuestas indican que la persona se interesa por actividades en las que se aplican los principios de las ciencias exactas (matemáticas, física, química) a la creación y transformación de objetos y procesos.

Debes, saber que, si esta es tu área de interés, trabajarías con números, formulas y ecuaciones y, al mismo tiempo, con aparatos, instrumentos y todo tipo de tecnología, cuyo uso es frecuente en muchas de las tareas de esta área. En las actividades relacionadas con el interés tecnológico, se valora la capacidad para lograr un producto final concreto, útil y perdurable.

En esta área encontraras carreras que se estudian y se desarrollan en ambientes en los que se valora la capacidad para interpretar una idea e implementar técnicas adecuadas que den respuestas concretas y prácticas.

Las actividades se relacionan con el diseño, la fabricación y el mantenimiento de objetos, maquinarias, instrumentos o servicios.

Mayoría de preguntas 2

La mayoría de estas respuestas indican que la persona se interesa por el área social y las actividades relacionadas con el estudio del hombre, su comportamiento individual y social, así como los procesos culturales que produce y en los que participa.

El área social incluye una amplia gama de carreras que desarrollan un conjunto de actividades diferenciadas.

Asistencia y promoción: En esta sub área encontraras carreras que se estudian y se desarrollan en ambientes en los que se valora el compromiso personal y la actitud solidaria frente al conflicto y a las necesidades humanas.

Área educación: Esta sub área desarrolla actividades relacionadas con los procesos de enseñanza y aprendizaje, a través de los cuales una persona se va formando a lo largo de toda su vida.

Investigación social: En esta sub área encontraras carreras que se estudian y se desarrollan en ambientes de intenso trabajo intelectual, destinado a la producción de conocimiento histórico, geográfico, económico, político, etc.

Asesoramiento y organización: En esta sub área se despliegan actividades que se desarrollan en ambientes donde la habilidad para persuadir, comprender o conciliar son muy valoradas.

Mayoría de preguntas 3

La mayoría de estas respuestas indican que la persona se interesa por el planteo y la resolución de problemas lógicos, el razonamiento matemático y el cálculo científico: investigar y analizar principios matemáticos, físicos o químicos, formular hipótesis, y experimentar e interpretar los resultados de las investigaciones para aplicarlos en otros campos de la ciencia o la tecnología. Se puede dividir esta área en:

Análisis y cálculo: En esta sub área encontrarás carreras que se estudian y desarrollan en ambientes de intenso trabajo intelectual. El interés se centra en analizar, indagar, descubrir aplicaciones originales, encontrar nuevos procedimientos y diseñar instrumentos relacionando la lógica y la creatividad.

Investigación y medición: En esta sub área encontrarás carreras que se estudian y se desarrollan en ambientes de alta complejidad científica y técnica. Al trabajo intelectual (formulación y comprobación de teorías, análisis de datos) se suman tareas de minuciosa precisión y control, manejo de instrumentos y aparatos, que exigen pasar de actividades de laboratorio a trabajos de campo, en distintos ambientes físicos o geográficos.

Fuente: Instrumento re tomado textualmente de: Soriano Storino (2009) *Que quiero estudiar. Orientación vocacional para descubrir que quiero ser.* (p.43-44).

ANEXO 2

Intereses y habilidades

Preguntas

- ¿Eres hábil para realizar problemas de ingenio?
- ¿Realizas con facilidad cálculos matemáticos?
- Ante un problema, ¿elaboras en tu mente varias respuestas posibles?
- ¿Te interesa el ajedrez y los juegos de táctica?
- ¿Te interesan los procesos físicos?
- ¿Te desempeñas bien en los trabajos de laboratorio?
- ¿Manejas con habilidad instrumentos de medición?
- ¿Puedes prever el resultado de un proceso?
- ¿Eres metódico en el trabajo?
- ¿Eres ordenado con tus elementos de estudio?
- ¿Eres cuidadoso?
- ¿Prefieres las actividades sedentarias a las deportivas?
- ¿Te interesan las novedades científicas?
- ¿Eres observador?

SI	NO

- Respuesta:

Si has respondido más de ocho preguntas afirmativamente, tienes habilidades e intereses relacionados con las ciencias exactas. Principalmente se basan en los conocimientos matemáticos. Algunas carreras ligadas a esta área son: Ciencias biológicas, Oceanografía, Física, Geología, Química, Ciencias de la Atmósfera, Matemáticas, Paleontología, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Ciencias del Ambiente, Biodiversidad y Bioinformática.

PREGUNTAS

- ¿Eres hábil en el manejo de fórmulas y cálculos matemáticos?
- ¿Te interesan los fenómenos económicos?
- ¿Te llaman la atención los procesos de producción?
- ¿Te preocupa la problemática social?
- ¿Te interesa el mundo de la empresa?
- ¿Eres hábil para comunicar tus ideas?
- ¿Posees capacidad de decisión?
- ¿Eres analítico?
- ¿Puedes prever los resultados de un proceso?
- ¿Te gusta manejar computadoras y sistemas de información?
- ¿Te sientes cómodo trabajando con otros?
- ¿Te interesa la venta de bienes y servicios?
- ¿Te sentirías cómodo trabajando en un banco?
- ¿Tienes visión de futuro?

SI	NO

- Respuesta

Si contestaste más de ocho respuestas afirmativamente, tienes habilidades e intereses relacionados con el área de las ciencias económicas como son: Administración de empresas, Contador público, Mercadotecnia, Ventas, etc.

PREGUNTAS

- ¿Te interesa el contacto con niños y jóvenes?
- ¿Te preocupa la situación de la infancia?
- ¿Tienes interés por los procesos de transmisión de saberes?
- ¿Eres comunicativo?
- ¿Tienes un carácter estable?
- ¿Crees importante la transmisión de valores?
- ¿Te interesan los aspectos psicológicos del hombre?
- ¿Eres hábil para planificar y llevar adelante proyectos?
- ¿Te preocupa la problemática educativa?
- ¿Tienes habilidad para transmitir ideas y conceptos?
- ¿Eres paciente?
- ¿Puedes expresarte tanto de manera oral como escrita?
- ¿Lees con entusiasmo?
- ¿Te interesan las manifestaciones culturales?

SI	NO

- Respuesta

Si contestaste más de ocho preguntas afirmativamente, tienes intereses y habilidades relacionados con el área de la educación como son: Pedagogía, Filosofía, Lengua y literatura, etc.

Fuente: Instrumento re tomado de: Soriano Stotino. (2009). *Que quiero estudiar. Orientación vocacional para descubrir que quiero ser.* (p.46-50)

ANEXO 3

Ejercicio: Cuestionario de rasgos de personalidad

Asignar a cada afirmación un puntaje según lo más característico de ti:

0. De ninguna manera
1. Es un rasgo muy raro en mí
2. Es un rasgo que en ocasiones me representa
3. Es uno de mis rasgos principales

I. Extroversión

- a) Cuando viajo en un transporte público observó a la gente que me rodea. []
- b) Es fácil que entable una conversación con alguien desconocido. []
- c) Soy un observador cuidadoso de los detalles del lugar que visito por primera vez. []
- d) Me siento muy bien cuando expreso mis palabras en forma oral []
- e) Soy una persona de acción []
- f) La mayor parte del tiempo estoy enterado de lo que sucede en mi grupo de amigos. []
- g) Prefiero vivir las experiencias a que me las cuenten. []
- h) Me gusta hablar por teléfono []
- i) Soy rápido para realizar las tareas que tengo que hacer. []
- j) Cuando tengo que realizar una actividad que no conozco prefiero que otra persona me explique cómo hacerlo. []

Puntaje total del I_____

II. Introversión

- a) Cuando viajo en un transporte publico me distraigo con mis pensamientos. []
- b) Soy una persona callada []
- c) No me concentro en los detalles []
- d) Me siento muy bien cuando expreso mis palabras por escrito []

- e) Soy una persona que piensa antes de actuar []
- f) Nunca me entero de lo que sucede en mi grupo de amigos []
- g) Prefiero que otras personas me cuenten de las experiencias que han vivido en lugar de vivirlas yo. []
- h) No me gusta hablar por teléfono. []
- i) Para realizar las tareas que debo hacer me doy tiempo. []
- j) Cuando tengo que realizar una actividad que no conozco prefiero leer un manual con las instrucciones de la tarea. []

Puntaje total del II _____

III. Juicio

- a) Considero que la meta es más importante que el proceso necesario para lograrla. []
- b) Procuero resolver los problemas que se me presentan lo mas rápido posible. []
- c) Me siento más a gusto cuando las actividades que realizo forman parte de un plan. []
- d) Soy una persona ordenada []
- e) Me siento cómodo cuando tengo el control de mis acciones []
- f) Me gusta tomar decisiones y llevar a cabo las acciones necesarias derivadas de ellas. []
- g) Soy una persona estructurada []
- h) Prefiero terminar una tarea que interrumpirla por cumplir con algo urgente. []
- i) Me siento muy satisfecho cuando termino un proyecto, tarea o actividad. []
- j) Termino mis proyectos o tareas a tiempo []

Puntaje total del III _____

IV. Percepción

- a) Me gusta tener toda la información antes de tomar una decisión []
- b) Me doy el tiempo que considero necesario para resolver los Problemas que se presentan. []
- c) Me siento más cómodo cuando las actividades que realizo son espontáneas. []
- d) Soy una persona flexible []
- e) Me siento a gusto cuando comprendo la razón de mis acciones. []

- f) Me cuesta trabajo tomar decisiones, ya que siempre me hace falta información para optar por la mejor. []
- g) Soy una persona abierta a la experiencia. []
- h) Cuando realizo una tarea soy flexible. []
- i) Me adapto a las situaciones con facilidad. []
- j) Puedo hacer cambios de último minuto a proyectos que he terminado. []

Puntaje total IV _____

V. Sensación

- a) Confió en la información que obtengo por medio de mis sentidos (oído, olfato, gusto, tacto, vista). []
- b) Tomo en cuenta los hechos de una situación. []
- c) Tengo en cuenta los detalles. []
- d) Me fijo en lo que ocurre “aquí y ahora” . []
- e) Soy una persona realista. []
- f) Soy capaz de recordar datos. []
- g) Puedo trabajar con mucha información sin caer en confusión []
- h) Me siento seguro cuando sigo un procedimiento para realizar una tarea. []
- i) Cuando resuelvo un problema aplico mis conocimientos previos. []
- j) Soy capaz de realizar trabajos que requieren concentración y cuidado. []

Puntaje total del V _____

VI. Intuición

- a) Actuó con base en mis creencias. []
- b) Al considerar una situación tomó en cuenta lo que me imagino o supongo de ella []
- c) Observo la totalidad de las situaciones. []
- d) Me fijo en lo que puede ocurrir “allá y entonces”. []
- e) Soy una persona soñadora. []
- f) Mi principal fuente para resolver problemas es mi inspiración. []
- g) Me confunden los problemas que tienen mucha información. []
- h) Me gusta explorar nuevas soluciones para problemas parecidos. []
- i) Cuando resuelvo un problema soy creativo y género nuevas soluciones. []

- j) Me gusta trabajar sin presiones de tiempo ni de precisión. []

Puntaje total del VI _____

VII. Pensamiento

- a) Soy una persona analítica. []
b) Con frecuencia uso la lógica para pensar. []
c) Soy una persona racional. []
d) Me gusta saber las causas o los efectos de las situaciones. []
e) Actuó de manera objetiva. []
f) Tengo en cuenta las consecuencias de mis acciones. []
g) Me gusta basar mis acciones en premisas o leyes. []
h) Soy hábil para descubrir los defectos de cosas, personas, o hechos. []
i) Tengo habilidad para ordenar en forma lógica situaciones o sucesos. []
j) Los sentimientos de otras personas no son muy importantes para mí. []

Puntaje total del VII _____

VIII. Sentimiento

- a) Soy una persona que toma en cuenta los valores de los demás. []
b) Tomo muy en cuenta mis sentimientos cuando actué. []
c) Soy una persona para quien la amistad es un valor muy importante. []
d) Al considerar una situación la relaciono con mis gustos y creencias. []
e) Actuó de manera subjetiva. []
f) Me empeño en tener un ambiente cordial ya agradable con las personas que convivo. []
g) Me gusta basar mis acciones en el conocimiento de las personas y sus sentimientos. []
h) Soy hábil para hacer sentir bien a las personas. []
i) Tengo sensibilidad para tratar con tacto situaciones que pueden lastimar a otras personas. []
j) Los sentimientos de otras personas son muy importantes para mí. []

Puntaje total de VIII _____

Anota en el siguiente cuadro los puntajes totales en cada sección del cuestionario

ASPECTO	TIPOS	PUNTAJE TOTAL
¿Cómo se relaciona con el mundo?	Extrovertido	
	Introvertido	
¿Cómo toma decisiones?	Basado en los juicios	
	Basado en las percepciones	
¿Cómo adquiere la información del mundo?	Basado en la sensación	
	Basado en la intuición	
¿Cómo juzga la realidad?	Basado en el pensamiento	
	Basado en los sentimientos	

Fuente: Instrumento basado en el libro de Valdés, V. (2014).p. 41-46

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO SOBRE EL PROYECTO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES.

A continuación, se presentan una serie de preguntas, únicamente con el propósito de saber qué información y conocimientos tienes acerca del proyecto de vida. Se te pide contestar con toda sinceridad.

Edad _____

Sexo: F () M ()

1. ¿Conoces y sabes que es un proyecto de vida?

Si () No () Más o menos ()

2. ¿En dónde has escuchado hablar de un proyecto de vida?

- a) En la escuela
- b) Con la familia
- c) Con amigos y compañeros
- d) Medios de comunicación
- e) Libros

3. ¿Qué es para ti un proyecto de vida?

4. ¿Crees que es importante tener un proyecto de vida?

Si () No ()

¿Por qué?

5. ¿Has pensado en qué problemas u obstáculos pueden influir en tu proyecto de vida?

- a) Problemas económicos
- b) No obtener un lugar en la Universidad
- c) Situaciones familiares
- d) Falta de oportunidades
- e) Otros:

¿Cuáles?

6. A tú edad ¿Ya tiene hecho tú proyecto de vida?

Si () No ()

¿por qué?

7. ¿Cuáles son tus principales objetivos a cubrir en el futuro?

- a) Profesional, espiritual, material, físico, social y afectiva
- b) Estudios, familia y amigos
- c) Económico, personal y profesional
- d) Afectiva, físico y vocacional
- e) Fama, fortuna y liderazgo

Fuente: El instrumento fue adaptado de preguntas abiertas a opción múltiple para la aplicación del mismo y fue basado en el libro: Pardo, I. (2005).

ANEXO 5

CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO SOBRE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

1. ¿Cuántas veces has solicitado orientación vocacional y qué información has recibido?

- a) Una vez
- b) Varias veces
- c) Nunca

Que información recibiste:

- a) Ninguna
- b) Test vocacionales
- c) Referencias de libros y páginas webs
- d) Otros:

2. Menciona en orden de importancia de mayor a menor los diferentes aspectos o elementos que tomas en cuenta para elegir una carrera profesional:

3. ¿Alguien ha influido en la carrera que deseas estudiar?

- a) Padres
- b) Hermanos
- c) Maestros
- d) Amigos
- e) Otro: _____

4. ¿De qué manera?

5. Explica ampliamente por qué deseas estudiar una carrera y cuál te gustaría estudiar.

6. Conoces las aptitudes necesarias para esta carrera
() Si () No

En caso de responder afirmativo ¿Cuáles crees tener?

7. ¿Qué te hizo decidir por la carrera que planeas estudiar?

- a) Su oferta educativa
- b) Su oferta en el campo laboral
- c) Un familiar estudio lo mismo
- d) Por influencia de los medios de comunicación
- e) Por mis aptitudes, intereses y habilidades

8. ¿En qué institución planeas realizar tus estudios profesionales?

- a) Pública
- b) Privada
- c) En el extranjero
- d) En línea

¿Por qué? _____

9. ¿Conoces los planes de estudio de la carrera que pretendes cursar?

- a) Si
- b) Más o menos
- c) No

10. ¿Conoces las aptitudes y habilidades que debe tener una persona para ingresar a la carrera?

- a) Si
- b) No
- c) Más o menos

11. ¿Cuál es el tipo de trabajo que realiza el profesional de esta carrera?

12. ¿Conoce el mercado laboral para la carrera que desea cursar?

13. ¿Has considerado otras opciones de carrera en caso de no ingresar a la de tu principal interés? ¿Cuáles son?

14. ¿Conoces las opciones de becas y financiamientos que existen en las distintas universidades?

- a) Conozco todas
- b) Solo algunas
- c) Desconozco el tema

15. ¿Sabes que existen carreras técnicas? ¿Cursarías alguna de ellas y por qué?

Fuente: El instrumento fue adaptado de preguntas abiertas a opción múltiple para la aplicación del mismo y fue basado en el libro, Alonso, José. M. (2017)

ANEXO 6

Cuestionario "Conocerme"

Nombre: _____

1. Cuáles son mis tres principales fortalezas:

2. Cuáles son mis tres principales debilidades o defectos:

3. Cuales son tres de mis más grandes miedos de antes y cómo los has enfrentado

4. Cuáles son mis tres grandes miedos de ahora y que quiero hacer para enfrentarlos

5. ¿Qué momentos o actividades han hecho que te sientas feliz?

6. ¿Qué te impulsa o motiva en la vida?

7. ¿Qué actitudes de las personas te molestan?

8. Una experiencia en la que hayas logrado lo que te propusiste:

9. ¿Te gusta experimentar y conocer nuevas cosas o prefieres no arriesgarte?

10. ¿Qué opinas de los cambios? ¿Son malos o buenos?

11. ¿Qué es en lo que piensas la mayor parte del tiempo?

12. Qué piensas sobre el fracaso

ANEXO 7 SER MÁS PROACTIVOS QUE REACTIVOS

Leer las siguientes oraciones una por una. Deteniéndose a reflexionar con el grupo cada una de ellas.

- El transporte no ha pasado, eso significa que llegaré tarde a la escuela.
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Un amigo habló mal de ti a tus espaldas.
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Trabajas todos los días dando lo mejor de ti para ascender de puesto, de pronto un día llega un nuevo empleado y a los pocos días lo ascienden.
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Reprobaste un examen...
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Está lloviendo y tienes que llegar a una cita muy importante...
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Tu hermana o hermano se puso tu sudadera favorita...
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Estás tomando un curso y el profesor falta mucho a sus clases
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Quieres ir a un concierto de tu grupo favorito, pero tus padres no pueden darte más dinero
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

- Llegas a tu casa y tu papá o mamá esta de mal humor y te empieza a gritar
 - Como reaccionas
 - Como lo solucionas

ANEXO 8

“Mis valores personales”

<ul style="list-style-type: none">• La familia• Los amigos• La honestidad• El trabajo• La belleza• El amor• La salud• La diversión sana• La comunidad• La seguridad económica• El éxito• La sabiduría• La libertad• La disciplina• La autenticidad• El compromiso• El respeto• La creatividad• La determinación	<ul style="list-style-type: none">• La bondad• La alegría• La paz interior• La eficacia• La fe• La lealtad• El sentido del humor• La justicia• El orden• La planeación• La previsión• La perseverancia• La sinceridad• La tolerancia• La valentía• La voluntad• La puntualidad• El estudio• La equidad
---	--

ANEXO 9

“Actividades que me gustan y me disgustan”

Actividades que me gustan realizar.

En el aspecto personal:

Escolar:

Familiar:

Social:

Actividades que debes realizar, aunque te disgusten:

En el aspecto personal:

Escolar:

Familiar:

Social:

Actividades que me gustaría realizar en un futuro

En el aspecto personal:

Escolar:

Familiar:

Social:

Fuente: Instrumento tomado textualmente de: Rosas, L. (2016). p. 83-85

ANEXO 10

Visualizando tus metas

	Personal	Profesional	Familiar	Económico	Amistades
Metas a corto plazo					
Metas a mediano plazo					
Metas a largo plazo					

- ¿Qué haré para lograr mis metas?

- ¿Cuáles son mis tres principales valores?

Completa las siguientes oraciones:

- Me prometo que nunca permitiré que.....

- Cuando existan adversidades en el camino hare.....

- Al pensar en una persona que produjo una diferencia positiva en tu vida, ¿Qué cualidades tiene esa persona que te gustaría desarrollar?

- Piensa en algo que te represente: un objeto, un animal, etc... y ¿Por qué te representa?

- Dentro de cinco años, un periódico quiere hacer un reportaje sobre ti, qué te gustaría que dijera sobre ti.

ANEXO 12

¿Cómo visualizas tu misión en la vida?

Tienes que asignar al motivo más importante un 10 y un 1 al menos importante. Busca un motivo de importancia 5 y califica cada uno de los restantes con las calificaciones correspondientes, evitando asignar posiciones repetidas.

Marca la zona que abarca tu calificación, esto te dará una idea muy gráfica de la misión más importante en tu vida.

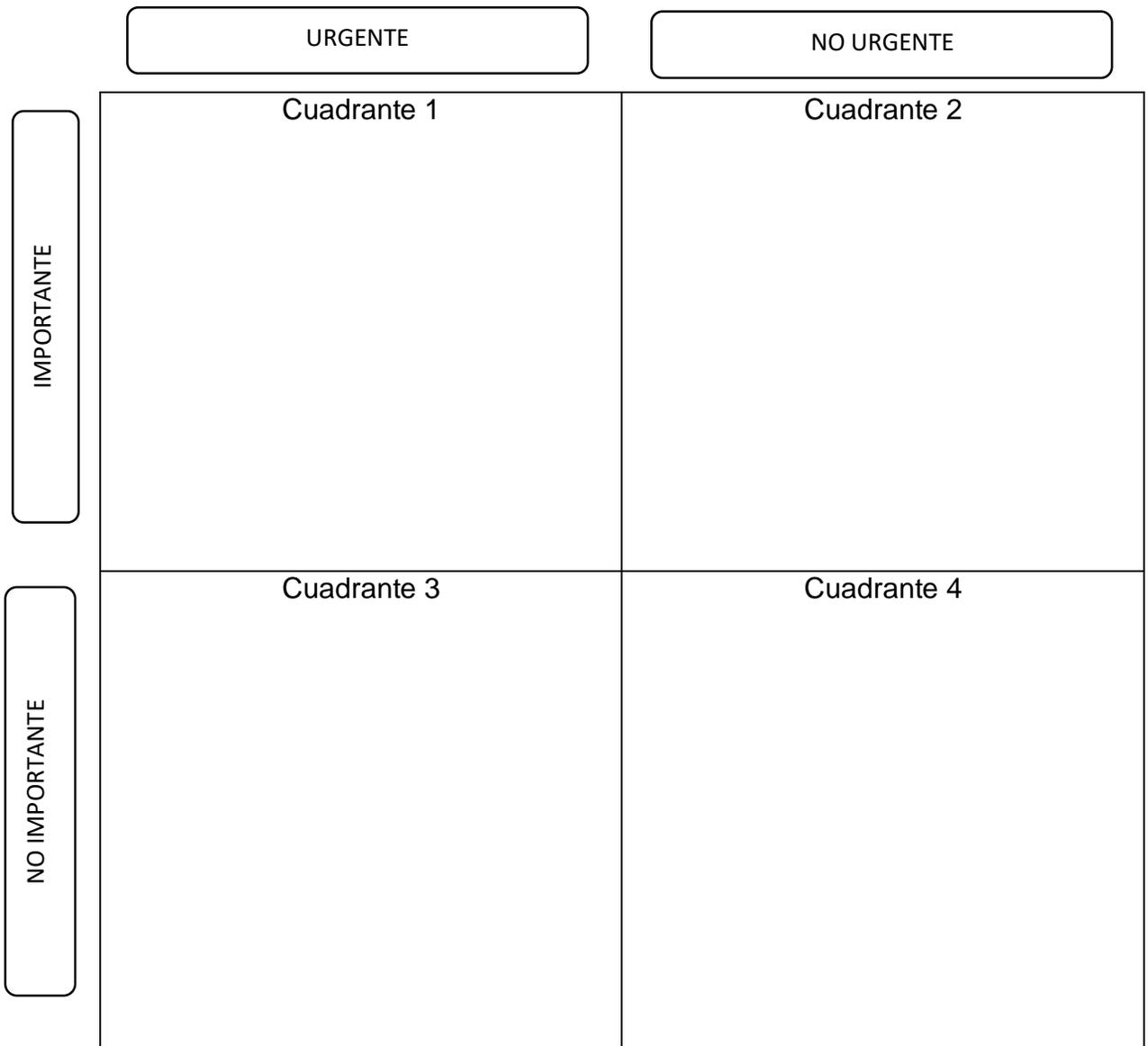
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conseguir una posición económica segura y estable que me evite complicaciones y me provea de lo indispensable										
Disfrutar de la vida, estar contento y divertirme, conocer las cosas buenas de la vida										
Llegar a ser una persona famosa, que hiciese de la admiración de la demás gente por ser un triunfador										
Ser un profesional experto de mi actividad, ser el mejor entre mis colegas										
Dedicarme plenamente a promover valores de orden superior y forjar sueños para un mundo mejor										
Ganar y compartir amor, amistad y afecto en todos los roles de mi vida										
Heredar a las siguientes generaciones, a través de mis obras y mis enseñanzas, un mundo mejor que el que yo viví										
Me gustaría llegar a ser un líder influyente, dirigir a otra gente para lograr metas personales, empresariales o sociales										
Llegar a ser una persona muy reconocida por sus méritos y distinciones ganados, con una alta posición social										

Cubrir las necesidades económicas mías y de mi familia										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

➤ Mis tres objetivos más importantes a cubrir en el futuro son:

ANEXO 13

CUADRANTE DE COVEY



Fuente: Instrumento tomado textualmente de: Covey, Stephen.R. (1997). p.171