



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTONOMA DE MEXICO**



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ACATLAN**

**“LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACION  
EN EL ADOLESCENTE Y LA INFLUENCIA QUE  
TIENE EN SU DESEMPEÑO ESCOLAR”**

# **SEMINARIO EXTRA CURRICULAR DE TITULACION**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA  
PRESENTA:

**NADIA ZUÑIGA GARCIA**

ASESOR: MARICELA TANGONA ROIG



NOVIEMBRE DEL 2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# La importancia de la autorregulación en el adolescente y la influencia que tiene en su desempeño escolar.

## **Introducción**

### **Capítulo 1. Marco teórico**

- 1.1 El Constructivismo de Piaget o Psicológico.
- 1.2 El Constructivismo de Vigotsky o Social.
- 1.3 Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel

### **Capítulo 2. Orientación Educativa.**

- 2.1 Definiciones
- 2.2 Modelos de la Orientación Educativa.

### **Capítulo 3. La Adolescencia**

- 3.1 Concepto de adolescencia.
- 3.2 La etapa adolescente según Erikson.
- 3.3 El adolescente y su identidad.
- 3.4 El adolescente y sus entornos sociales.
- 3.5 El adolescente y su conducta.

### **Capítulo 4. La autorregulación en el adolescente.**

- 4.1 La disciplina
- 4.2 El desempeño escolar.

### **Capítulo 5. Metodología.**

- 5.1 Descripción de la población.
- 5.2 Instrumento de medición.

### **Capítulo 6. Modelo de intervención.**

Taller de Autorregulación.

## **Bibliografía**

## INTRODUCCIÓN

La libertad es un concepto efímero, de la cual podemos decir que es limitada, ya que el hombre no es un ser aislado, y por lo tanto su libertad termina.

Ninguno de nosotros tenemos el mismo tipo de libertad, ésta adopta un estilo de vida. Es un descubrimiento y una conquista de sí mismo primeramente y después debe elegir esos medios que han de servir para adoptar en la línea de la creación de mi personalidad y no de la repetición de otras personalidades que se me impongan de una manera consciente e inconsciente.

Debemos de cuidarla y saber que la libertad se nos ha sido dada para mejorar y crecer como seres humanos íntegros, los adolescentes siempre la reclaman, sin embargo, es necesario fomentar que esta libertad sea siempre positiva y no se convierta en libertinaje. Uno de los aspectos que ayudarán a esto es la autorregulación, es decir, la regulación de nosotros mismos.

En el presente trabajo se realiza una investigación sobre la importancia que tiene la autorregulación siguiendo diferentes líneas lo cual tiene como finalidad señalar los factores que intervienen en la construcción de la autorregulación en los alumnos y su influencia en el desempeño escolar.

La intención de este trabajo consiste en sensibilizar a los padres de familia, a los profesores, pero sobre todo a los adolescentes a identificar la importancia y los beneficios que se obtienen al fomentar la autorregulación.

La educación de los adolescentes no solo necesita de información sino también de actividades en las cuales se desarrollen no solo elementos académicos sino aspectos que dan formación más que información.

La comunicación con los alumnos, no dará referentes para el cuestionamiento y la problematización de la situación que viven tanto en la escuela como en su propia familia, dándole a esto significación y reflexión de los mismos.

Asimismo, la experiencia y la interrelación con ellos nos ayudarán a tener un panorama más amplio, analizando los diferentes aspectos del adolescente, tanto cuando está en grupo, como en lo individual, así como de su preparación y sus expectativas, para conocerle más a fondo, ya que no hay que olvidar que la adolescencia es una etapa de cambios importantes en la que deben asumir nuevos roles y hacer frente a nuevas tareas evolutivas.

Una de estas tareas tiene que ver con la adquisición de unos niveles de autorregulación cada vez mayores respecto a su entorno social.

El adolescente debe prepararse para abandonar el hogar familiar y funcionar como un adulto con autorregulación, es razonable esperar de él comportamientos cada vez más independientes, y este trabajo pretende sensibilizar al alumno respecto a lo antes dicho.

## CAPÍTULO 1. Marco Teórico

El constructivismo es una posición compartida por diferentes tendencias de la investigación psicológica y educativa. Entre ellas se encuentran las teorías de Piaget (1952), Vygotsky (1978), Ausubel (1963), Bruner (1960), y aun cuando ninguno de ellos se denominó como constructivista sus ideas y propuestas claramente ilustran las ideas de esta corriente.

El constructivismo, es en primer lugar una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano. El constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo.

El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. "Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente conforme a sus experiencias."<sup>1</sup>

Partiendo de las ideas constructivistas, el aprendizaje no es un sencillo asunto de transmisión y acumulación de conocimientos, sino "un proceso activo" por parte del alumno que ensambla, extiende, restaura e

---

<sup>1</sup> Bisquerra Alzina, Rafael. Modelos de orientación e intervención psicológica. Ed. CISS-Praxis.

interpreta, y por lo tanto **"construye"** conocimientos partiendo de su experiencia e integrándola con la información que recibe.

En este trabajo nos interesamos por el enfoque constructivista, ya que éste busca ayudar a los estudiantes a internalizar, reacomodar, o transformar la información nueva. Esta transformación ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas, que permiten enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad.

Así "el constructivismo" percibe el aprendizaje como actividad personal enmarcada en contextos funcionales, significativos y auténticos.<sup>2</sup>

En este proceso de aprendizaje constructivo, el profesor cede su protagonismo al alumno quien asume el papel fundamental en su propio proceso de formación. Es él mismo quien se convierte en el responsable de su propio aprendizaje, mediante su participación y la colaboración con sus compañeros, lo cual es el objetivo principal de fortalecer la autorregulación en el alumno, quien habrá de lograr la transferencia de lo teórico hacia ámbitos prácticos, situados en contextos reales.

Todas estas ideas han tomado diferentes formas, podemos destacar tres de los autores más importantes que han aportado más al constructivismo:

- ✓ Piaget con el "constructivismo psicológico"
- ✓ Vigotsky con el "constructivismo social".
- ✓ Ausubel con el "aprendizaje significativo"

---

<sup>2</sup> Ausubel-Novak-Hanesian .1983)  
Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2° Ed.TRILLAS México

## 1.1 El constructivismo de Piaget o constructivismo psicológico

Desde la perspectiva del constructivismo psicológico, el aprendizaje es fundamentalmente asunto personal.

Y este asunto personal toma importancia cuando nace el deseo de saber y esto en toda actividad constructivista debe existir una circunstancia que haga cuestionarse las estructuras previas de conocimiento y obligue a un reacomodo del viejo conocimiento para asimilar el nuevo.

Así, el individuo aprende a cambiar su conocimiento y creencias del mundo, para ajustar las nuevas realidades descubiertas y construir su conocimiento.

En situaciones de aprendizaje académico, se trata de que exista aprendizaje por descubrimiento, experimentación y manipulación de realidades concretas, pensamiento crítico, diálogo y cuestionamiento continuo.<sup>3</sup> Detrás de todas estas actividades descansa la suposición de que todo individuo, de alguna manera, será capaz de construir su conocimiento a través de tales actividades.

En síntesis, en esta visión del constructivismo la mente puede lograr sus cometidos estando descontextualizada.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> De Ballesteros, Emilia Elías. Ciencia de la Educación. Editorial Patria. Quinta Edición, México. 1970.

<sup>4</sup> Coll-Palacios-MarchESI (1992). Desarrollo Psicológico y Educación II. Ed.Allanza. Madrid

## 1.2.El constructivismo de Vigotsky o constructivismo social

En esta teoría, el aprendizaje tiene una interpretación diferente: *Sólo en un contexto social se logra aprendizaje significativo*<sup>5</sup>. Es decir, contrario a lo que está implícito en la teoría de Piaget, no es el sistema cognitivo lo que estructura significados, sino la interacción social. El intercambio social genera representaciones interpsicológicas que, eventualmente, se han de transformar en representaciones intra psicológicas, siendo estas últimas, las estructuras de las que hablaba Piaget.<sup>6</sup>

El constructivismo social no niega nada de las suposiciones del constructivismo psicológico, sin embargo considera que está incompleto. Lo que pasa en la mente del individuo es fundamentalmente un reflejo de lo que pasa en la interacción social.

El origen de todo conocimiento no es entonces la mente humana, sino una sociedad dentro de una cultura dentro de una época histórica. El lenguaje es la herramienta cultural de aprendizaje por excelencia<sup>7</sup>. El individuo construye su conocimiento por que es capaz de leer, escribir y preguntar a otros y preguntarse a sí mismo sobre aquellos asuntos que le interesan. Aun más importante es el hecho de que el individuo construye su conocimiento no por que sea una función natural de su cerebro sino por que literalmente se le ha enseñado a construir a través de un dialogo continuo

---

<sup>5</sup> Vigotsky, Dubrovsky Silvia (comp.) Su proyección en el pensamiento actual. Novedades Educativas. México 2000.

<sup>6</sup> Onativia, Oscar. Bases psicológicas de la Educación. Editorial Guadalupe, Buenos Aires. 1987.

<sup>7</sup> Ayma, Victor. Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque Constructivista. Febrero 2001

con otros seres humanos.<sup>8</sup> No es que el individuo piense y de ahí construye, sino que piensa, comunica lo que ha pensado, confronta con otros sus ideas y de ahí construye. Desde la etapa de desarrollo infantil, el ser humano esta confrontando sus construcciones mentales con su medio ambiente.

Hay un elemento de importancia en el constructivismo social. No se niega que algunos individuos pueden ser más inteligentes que otros. Esto es, que en igualdad de circunstancias existan individuos que elaboren estructuras mentales más eficientes que otros. Pero para el constructivismo social esta diferencia es totalmente secundaria cuando se compara con el poder de la interacción social.

La mente para lograr sus cometidos constructivistas, necesita no sólo de sí misma, sino del contexto social que la soporta. La mente, en resumen, tiene marcada con tinta imborrable los parámetros de pensamiento impuestos por un contexto social.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Vigotski. Dubrovsky Silvia (comp.) Su proyección en el pensamiento actual. Novedades Educativas. México 2000.

<sup>9</sup> Novak, J – Gowin. Aprendiendo a Aprender. Martínez Roca. Barcelona. 1988.

### 1.3. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE DAVID AUSUBEL

Durante mucho tiempo se consideró que el aprendizaje era sinónimo de cambio de conducta, esto, porque dominó una perspectiva conductista de la labor educativa; sin embargo, se puede afirmar con certeza que el aprendizaje humano va más allá de un simple cambio de conducta, conduce a un cambio en el significado de la experiencia.

La experiencia humana no solo implica pensamiento, sino también afectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia.<sup>10</sup> Para entender la labor educativa, es necesario tener en consideración otros tres elementos del proceso educativo: los profesores y su manera de enseñar; la estructura de los conocimientos que conforman el currículo y el modo en que éste se produce y el entramado social en el que se desarrolla el proceso educativo.

Lo anterior se desarrolla dentro de un marco psicoeducativo, puesto que la psicología educativa trata de explicar la naturaleza del aprendizaje en el salón de clases y los factores que lo influyen, estos fundamentos psicológicos proporcionan los principios para que los profesores descubran por si mismos los métodos de enseñanza más eficaces, puesto que intentar descubrir métodos por "Ensayo y error" es un procedimiento ciego y, por tanto innecesariamente difícil y antieconómico<sup>11</sup> La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, ofrece en este sentido el marco apropiado para el desarrollo de la labor educativa, así como para el diseño de técnicas educacionales coherentes con tales principios, constituyéndose en un marco teórico que favorecerá dicho proceso.

---

<sup>11</sup>Ausubel, David..Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2ª Ed.TRILLAS México 1998.

## Teoría Del Aprendizaje Significativo

Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva"<sup>12</sup>, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja así como de su grado de estabilidad.

Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel, ofrecen el marco para el diseño de herramientas metacognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con "mentes en blanco" o que el aprendizaje de los alumnos comience de "cero", pues no es así, sino que, los educandos tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

---

<sup>12</sup> Arnay Jose. La construcción del conocimiento escolar. Ed. Paidós 1997.

## **Aprendizaje Significativo Y Aprendizaje Mecánico**

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son relacionados de modo espontáneos o naturalmente con lo que el alumno ya sabe." Por relación espontánea o natural se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición".<sup>13</sup>

Esto quiere decir que en el proceso educativo, es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este proceso tiene lugar si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta"<sup>14</sup> con un concepto relevante preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras.

---

<sup>13</sup> Casanova, Elsa. Para comprender las ciencias de la educación, Editorial Verbo Divino. Navarra, España, 1991.

<sup>14</sup> Ausubel-Novak-Hanesian .Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2° Ed.TRILLAS . México1983

La característica más importante del aprendizaje significativo es que, produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones (no es una simple asociación), de tal modo que éstas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial, favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de los subsensores preexistentes y consecuentemente de toda la estructura cognitiva.<sup>15</sup>

El aprendizaje mecánico, contrariamente al aprendizaje significativo, se produce cuando no existen subsensores adecuados, de tal forma que la nueva información es almacenada arbitrariamente, sin interactuar con conocimientos pre-existentes, un ejemplo de ello sería el simple aprendizaje de fórmulas en física, esta nueva información es incorporada a la estructura cognitiva de manera literal y arbitraria puesto que consta de puras asociaciones arbitrarias, [cuando], "el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativo".<sup>16</sup>

Obviamente, el aprendizaje mecánico no se da en un "vacío cognitivo"<sup>17</sup> puesto que debe existir algún tipo de asociación, pero no en el sentido de una interacción como en el aprendizaje significativo. El aprendizaje mecánico puede ser necesario en algunos casos, por ejemplo en la fase inicial de un nuevo cuerpo de conocimientos, cuando no existen conceptos relevantes con los cuales pueda interactuar, en todo caso el aprendizaje significativo debe ser preferido, pues, este facilita la adquisición de significados, la retención y la transferencia de lo aprendido.

---

<sup>16y17</sup> Ausubel, David. *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2ª Ed. TRILLAS México 1998.

## **Aprendizaje por descubrimiento y aprendizaje por recepción.**

En el aprendizaje por recepción, el contenido o motivo de aprendizaje se presenta al alumno en su forma final, sólo se le exige que internalice o incorpore el material (leyes, un poema, un teorema de geometría, etc.) que se le presenta de tal modo que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.

En el caso anterior la tarea de aprendizaje no es potencialmente significativa ni tampoco convertida en tal durante el proceso de internalización, por otra parte el aprendizaje por recepción puede ser significativo si la tarea o material potencialmente significativos son comprendidos e interactúan con los conocimientos existentes en la estructura cognitiva previa del educando.

En el aprendizaje por descubrimiento, lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re-construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente en la estructura cognitiva<sup>18</sup>.

El aprendizaje por descubrimiento involucra que el alumno debe reordenar la información, integrarla con la estructura cognitiva y reorganizar o transformar la combinación integrada de manera que se produzca el aprendizaje deseado.

Si la condición para que un aprendizaje sea potencialmente significativo es que la nueva información interactúe con la estructura cognitiva previa y que exista una disposición para ello del que aprende, esto implica que el aprendizaje por descubrimiento no necesariamente es significativo y que el aprendizaje por recepción sea obligatoriamente mecánico.

---

<sup>18</sup> De Ballesteros, Emilia Elías. *Ciencia de la Educación*. Editorial Patria. Quinta Edición, México. 1970.

Tanto uno como el otro puede ser significativo o mecánico, dependiendo de la manera como la nueva información es almacenada en la estructura cognitiva.

El "método del descubrimiento"<sup>19</sup> puede ser especialmente apropiado para ciertos aprendizajes como por ejemplo, el aprendizaje de procedimientos científicos para una disciplina en particular, pero para la adquisición de volúmenes grandes de conocimiento, es simplemente poco posible y necesario según Ausubel, por otro lado, el "método expositivo"<sup>20</sup> puede ser organizado de tal manera que propicie un aprendizaje por recepción significativo y ser más eficiente que cualquier otro método en el proceso de aprendizaje-enseñanza para la asimilación de contenidos a la estructura cognitiva.

Finalmente es necesario considerar lo siguiente: "El aprendizaje por recepción, si bien es más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento, surge paradójicamente ya muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva"<sup>21</sup>.

---

<sup>19,20 y 21</sup> Ausubel-Novak-Hanesian .Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2° Ed.TRILLAS . México1983.

## Requisitos Para El Aprendizaje Significativo

Al respecto Ausubel dice:

"El alumno debe manifestar una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria"<sup>22</sup>

- ✓ Que el material sea potencialmente significativo, esto implica que el material de aprendizaje pueda relacionarse de manera no arbitraria y sustancial (no al pie de la letra) con alguna estructura cognoscitiva específica del alumno, la misma que debe poseer "significado lógico" es decir, ser relacionable de forma intencional y sustancial con las ideas correspondientes y pertinentes que se hallan disponibles en la estructura cognitiva del alumno, este significado se refiere a las características inherentes del material que se va aprender y a su naturaleza.
  
- ✓ Cuando el significado potencial se convierte en contenido cognoscitivo nuevo, diferenciado e idiosincrático dentro de un individuo en particular como resultado del aprendizaje significativo, se puede decir que ha adquirido un "significado psicológico" de esta forma el emerger del significado psicológico no solo depende de la representación que el alumno haga del material lógicamente significativo, " sino también

---

<sup>22</sup> Ausubel, David. *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2º Ed. TRILLAS México 1998

que tal alumno posea realmente los antecedentes ideativos necesarios"

- ✓ El que el significado psicológico sea individual no excluye la posibilidad de que existan significados que sean compartidos por diferentes individuos, estos significados de conceptos y proposiciones de diferentes individuos son lo suficientemente homogéneos como para posibilitar la comunicación y el entendimiento entre las personas.
  
- ✓ Disposición para el aprendizaje significativo, es decir que el alumno muestre una disposición para relacionar de manera sustantiva y no literal el nuevo conocimiento con su estructura cognitiva.
  
- ✓ Así independientemente de cuanto significado potencial posea el material a ser aprendido, si la intención del alumno es memorizar arbitraria y literalmente, tanto el proceso de aprendizaje como sus resultados serán mecánicos; de manera inversa, sin importar lo significativo de la disposición del alumno, ni el proceso, ni el resultado serán significativos, si el material no es potencialmente significativo, y si no es relacionable con su estructura cognitiva.

## **Tipos de aprendizaje significativo.**

Es importante recalcar que el aprendizaje significativo no es la "simple conexión" de la información nueva con la ya existente en la estructura cognoscitiva del que aprende, por el contrario, sólo el aprendizaje mecánico es la "simple conexión", arbitraria y no sustantiva; el aprendizaje significativo involucra la modificación y evolución de la nueva información, así como de la estructura cognoscitiva envuelta en el aprendizaje.

Ausubel distingue tres tipos de aprendizaje significativo: de representaciones conceptos y de proposiciones.

### **✓ Aprendizaje De Representaciones**

Es el aprendizaje más elemental del cual dependen los demás tipos de aprendizaje.

Consiste en la atribución de significados a determinados símbolos:

"Ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan"<sup>23</sup> Este tipo de aprendizaje se presenta generalmente en los niños.

### **✓ Aprendizaje De Conceptos**

Los conceptos se definen como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos" partiendo de ello podemos afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones.

---

<sup>23</sup> Ausubel, David. *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2° Ed. TRILLAS México 1998

Los conceptos son adquiridos a través de dos procesos. Formación y asimilación. En la formación de conceptos, los atributos de criterio (características) del concepto se adquieren a través de la experiencia directa, en sucesivas etapas de formulación y prueba de hipótesis.

✓ **Aprendizaje de proposiciones.**

Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones.

El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva.

Es decir, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal e ideosincrática provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición.

## Principio De La Asimilación

El Principio de asimilación se refiere a la interacción entre el nuevo material que será aprendido y la estructura cognoscitiva existente origina una reorganización de los nuevos y antiguos significados para formar una estructura cognoscitiva diferenciada, esta interacción de la información nueva con las ideas pertinentes que existen en la estructura cognitiva propician su asimilación.

Por asimilación entendemos el proceso mediante el cual " la nueva información es vinculada con aspectos relevantes y preexistentes en la estructura cognoscitiva, proceso en que se modifica la información recientemente adquirida y la estructura preexistente al respecto Ausubel recalca: Este proceso de interacción modifica tanto el significado de la nueva información como el significado del concepto o proposición al cual está afianzada.<sup>24</sup>

La teoría de la asimilación considera también un proceso posterior de "olvido" y que consiste en la "reducción" gradual de los significados con respecto a los subsunores. Olvidar representa así una pérdida progresiva de disociabilidad de las ideas recién asimiladas respecto a la matriz ideativa a la que estén incorporadas en relación con la cual surgen sus significados

Resumiendo, la esencia la teoría de la asimilación reside en que los nuevos significados son adquiridos a través de la interacción de los nuevos conocimientos con los conceptos o proposiciones previas, existentes en la estructura cognitiva del que aprende, de esa interacción resulta de un

---

<sup>24</sup> Ausubel, David. *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2ª Ed. TRILLAS México 1998

producto en el que no solo la nueva información adquiere un nuevo significado sino, también el subsundor adquiere significados adicionales

Dependiendo como la nueva información interactúa con la estructura cognitiva, las formas de aprendizaje planteadas por la teoría de asimilación son las siguientes.

#### ✓ **Aprendizaje Subordinado**

Este aprendizaje se presenta cuando la nueva información es vinculada con los conocimientos pertinentes de la estructura cognoscitiva previa del alumno, es decir cuando existe una relación de subordinación entre el nuevo material y la estructura cognitiva preexistente.

El aprendizaje de conceptos y de proposiciones, hasta aquí descritos reflejan una relación de subordinación, pues involucran la subsunción de conceptos y proposiciones potencialmente significativos a las ideas más generales e inclusivas ya existentes en la estructura cognoscitiva.

Ausubel afirma que la estructura cognitiva tiende a una organización jerárquica en relación al nivel de abstracción, generalidad e inclusividad de las ideas, y que, "la organización mental".<sup>25</sup>

El aprendizaje subordinado puede a su vez ser de dos tipos:

- ✓ Derivativo
- ✓ Correlativo.

---

<sup>25</sup> Ausubel-Novak-Hanesian .Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2º Ed.TRILLAS . México1983.

El primero ocurre cuando el material es aprendido y entendido como un ejemplo específico de un concepto ya existente, confirma o ilustra una proposición general previamente aprendida. El significado del nuevo concepto surge sin mucho esfuerzo, debido a que es directamente derivable o está implícito en un concepto o proposición más inclusiva ya existente en la estructura cognitiva. El aprendizaje subordinado es correlativo, "si es una extensión elaboración, modificación o limitación de proposiciones previamente aprendidas. En este caso la nueva información también es integrada con los subsensores relevantes más inclusivos pero su significado no es implícito por lo que los atributos de criterio del concepto incluido pueden ser modificados. Este es el típico proceso a través del cual un nuevo concepto es aprendido"<sup>26</sup>.

#### ✓ **Aprendizaje Supraordinado**

Ocurre cuando una nueva proposición se relaciona con ideas subordinadas específicas ya establecidas, "tienen lugar en el curso del razonamiento inductivo o cuando el material expuesto implica la síntesis de ideas componentes"

#### ✓ **Aprendizaje Combinatorio**

Este tipo de aprendizaje se caracteriza por que la nueva información no se relaciona de manera subordinada, ni supraordinada con la estructura cognoscitiva previa, sino se relaciona de manera general con aspectos

---

<sup>26</sup> Ausubel-Novak-Hanesian .Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2° Ed. TRILLAS . México 1983.

relevantes de la estructura cognoscitiva. Es como si la nueva información fuera potencialmente significativa con toda la estructura cognoscitiva.

Para este trabajo el constructivismo fue la teoría a seguir, a que trasladando esto al hecho de la autorregulación, lo que se pretende es que el alumno reconozca los valores, hábitos y disciplinas que ya tiene y construya con mayor fuerza el control de éstos para beneficio de su desempeño académico.

## **CAPÍTULO 2 ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

La orientación nace como una necesidad a principios del siglo XX en los Estados Unidos de América bajo el principio de guiar a los estudiantes hacia una adecuada elección de trabajo.

La orientación ha evolucionado conforme lo pide la sociedad; pues los avances científicos y tecnológicos han requerido mayor exigencia en cuanto a preparación de los individuos, pero no es suficiente, ya que día a día la humanidad va evolucionando. Esto es por las diferentes etapas que se han tenido históricamente entre 1920 y 1940 en la cual, la orientación toma un nuevo giro al estar influenciada por la nueva educación, la cual estaba basada en la libertad del individuo, respetando y desarrollando su personalidad, sus aptitudes intelectuales, artísticas y sociales con un espíritu de cooperación de la sociedad.

Dentro de esta perspectiva de libertad en la educación se pretende dar un cambio social a través de la orientación, la cual le da gran importancia a la personalidad del individuo; por lo que son fundamentales las pruebas psicológicas para recopilar cualquier tipo de información y poder elaborar diagnósticos personalizados.

Después de la Revolución industrial comenzó la aparición de la Orientación Educativa, ya que en el cambio de una sociedad rural a una sociedad industrial, los roles y responsabilidades dentro de la familia cambiaron así como en el ámbito laboral, lo que provocó la necesidad de recurrir a una orientación externa, que fue incluida en los currículos escolares.

De ahí que se comprenda por que la Orientación Vocacional es la más reconocida. Pues al establecerse una sociedad industrial nacieron diferentes profesiones principalmente par<sup>27</sup>a los jóvenes.

La Orientación Educativa ha tenido diferentes etapas, entre las cuales se encuentran las siguientes:

- ✓ Frank Parsons en 1908, presentó un sistema actuarial, de rasgos y factores, que hoy en día se entiende por Orientación Vocacional, pues este determina como su nombre lo dice, las habilidades, aptitudes y actitudes, que sean afines a una determinada profesión, por medio de una estadística aplicada a las ciencias humanas y sociales.
- ✓ Observacional, en la cual se determinan factores por medio de métodos cualitativos.
- ✓ Empírica, que a diferencia de la observacional, en esta se utilizan métodos cuantitativos más que los cualitativos.
- ✓ La Psicología Dinámica, fue representada por Freud, A. Adler, C. Jung, Rank y Horney, que están clínicamente ligada al Psicoanálisis, en el cual se determinan los factores inconscientes del Sujeto, para de esa forma, entender la estructuración de la personalidad del individuo. La cual podríamos también definir como teórica experimental.

---

<sup>27</sup> Álvarez Rojo, Víctor. Orientación Educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica. EOS Madrid. 1994.

- ✓ Tecnológica, en la cual se tiene más intervención con programas tanto de tipo remedial como preventivos, empleando métodos de diseño, análisis estadístico y revisión teórica.
  
- ✓ En 1950 la orientación se concibe como una relación voluntaria entre orientador y orientado. Durante este periodo la orientación toma gran impulso, todo ello gracias al National Defense Education, con el fin de proporcionar una mejor calidad de los servicios educativos.<sup>28</sup>
  
- ✓ En la actualidad, la Orientación Educativa tiene una panorámica tanto de tipo individual como grupal y en México se ha reconocido desde hace 70 años. En 1970 la profesionalización de la orientación se produce cuando se recalca un interés por incluir actividades dentro del currículo para hacerla más exclusiva y dinámica a los orientados.
  
- ✓ En 1980 surge la necesidad de una formación más especializada, es decir, diferentes tipos de orientación en áreas como : Familiar, escolar, educativa, personal y profesional entre otras. Con ello, se hace necesaria una colaboración interdisciplinaria entre pedagogos, psicólogos, educadores, médicos, orientadores, etc. Con el fin de hacer más completa la tarea orientadora en cualquier tipo de problema.

En conclusión, la orientación es una parte del proceso educativo que toma en cuenta las capacidades, intereses y necesidades del individuo para poder aconsejar en todo tipo de problemas personales, así como en la formulación de planes para poder aprovechar al máximo sus facultades y

---

<sup>28</sup> Tyler Lleona E. La función del orientador. Edit. Trillas. México, 1996

ayudarle a tomar decisiones para su bienestar escolar, profesional y personal.

Lo anterior con el fin de que el individuo llegue a un conocimiento de sí mismo y el mundo que lo rodea, aceptando sus potencialidades y sus limitaciones sin tener temor a equivocarse, teniendo una armonía razonable entre su ambiente interno y externo. La orientación debe ser un proceso continuo, iniciándose desde el seno familia y continuando en el sistema educativo.

## 2.1 DEFINICIONES

Han sido muchas las definiciones que se han dado a la Orientación Educativa, las cuales varían en cuanto a autores y épocas, sin embargo, casi todos coinciden, a grandes rasgos, en que se trata de "... un proceso de ayuda profesionalizada hacia la consecución de promoción personal y de madurez social...".<sup>29</sup>

- ✓ La Orientación Educativa es también una actividad de guiar a otro para prevenir o remediar algún aspecto dentro de la institución escolar, desde la toma de decisiones, el bajo rendimiento académico hasta el detectar problemas de aprendizaje, no sólo desde la visión de que el alumno es el único que puede presentar este tipo de situaciones, sino también lo que le corresponde a los docentes, padres de familia e institución escolar.

---

<sup>29</sup> Pérez, Orientación Educativa. 1985.

- ✓ La orientación es una guía constante de todos y cada uno de los individuos. Su campo es el sujeto como unicidad y su objetivo ayudar a éste a un encuentro propio y con los otros.
  
- ✓ La actividad orientadora incluye diversas técnicas de recopilación de información ya sea por observación, entrevista, pruebas psicológicas, etc. Una vez organizados los medios y estudios detenidamente, se procede a orientar. En este momento se denomina consejo, ayuda explícita a un individuo determinado. Así aparece el consejo como fase culminante en el proceso orientador, intento de solucionar cualquier problema. Este momento culminante de la orientación precisa determinadas características, condiciones y técnicas, establecido antes que todo una buena relación, entre ambas partes.<sup>30</sup>

La orientación educativa se propone a ayudar a las personas, vistas desde diferentes formas, como por ejemplo:

1. A los individuos para que desarrollen sus capacidades de aprovechamiento, así como afrontar las dificultades que surgen al encarar las exigencias del aprendizaje, planear y desempeñar en su experiencia educacional de modo que cursa los estudios con óptimos resultados.

---

<sup>30</sup> Gordon, IRAJ. *El maestro y su función orientadora*. Edit UTEMA, México, 1992. p.p. 73-90

2. **A los estudiantes a madurar en los procesos y técnicas selectivas, especialmente en lo que se refiere a planeación educativa o vocacional.**
3. A la familia a mejorar su función educativa y a solucionar sus problemas socio-económicos.
4. **Al individuo para que llegue a un conocimiento de sí mismo y de su realidad y tome sus propias decisiones que le hagan capaz de resolver los problemas de su vida.**
5. A dotar de personal adecuado a los centros de trabajo con los conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes que son necesarios para desempeñar su labor, permitiéndoles estar actualizados ante el creciente desarrollo tecnológico.
6. Fomentar la salud mental ayudando a los individuos a enfrentar su realidad en forma constructiva.

Por todo lo anteriormente mencionado, podemos concluir que la orientación deberá cumplir con diferentes objetivos, los cuales tendrán que ser:

- ✓ Ser una actividad que comienza con el ingreso del individuo al sistema educativo, como adaptación al medio y exploración de su personalidad.

- ✓ Ser una guía consciente que incide sobre todas las necesidades del individuo como miembro de la sociedad.
- ✓ Ser una ayuda para que el individuo descubra y comprenda aspectos de su personalidad y aprenda a actuar a partir de estos.
- ✓ Una ayuda al individuo en las tareas de su vida, adaptando según su etapa de vida a la sociedad y a las situaciones que en ella emergen y formar un ser seguro de sí mismo, satisfecho de lo que es y lo que hace.

No debemos olvidar que la Orientación Educativa busca transmitir valores éticos morales y estéticos para moldear el comportamiento del individuo y hacerle tomar conciencia de que es un ente social, creando un vínculo afectivo entre el orientador y el orientado para ayudarlo en el conocimiento de la realidad y lograr su ubicación oportuna en ella, lo cual para este trabajo sobre la importancia de la autorregulación será algo de notable importancia.

#### **La acción orientadora se da en tres momentos:**

1. Prevención primaria. En este momento se busca estructurar algún programa de intervención, al tener las primeras nociones de algún problema que se pudiera suscitar, sea de forma individual o grupal.

2. Intervención educativa. En la cual se provee al alumno de las herramientas indispensables para el saber hacer y el ser.
3. Intervención social y ecología. En este momento se contempla no solo al sujeto, sino también a sus contextos, es decir, a su micro - entorno y macro – entorno, con una visión holística.

En muchos de los casos la orientación educativa se reconoce por sus servicios más comunes, las cuales las enunciaremos a continuación.

- ✓ La ayuda por consejo, que ya hemos mencionado, en la que se intenta reforzar diferentes aptitudes del orientado, para que alcance el dominio de resolución de sus propios problemas.
- ✓ La guía en el momento en que se ingresa a una nueva institución escolar, esto con el fin de informar sobre los planes de estudio, la organización escolar, así como, el ideario educativo.
- ✓ La evaluación permanente en cuanto al desarrollo individual del estudiante, a sus logros, a sus fortalezas y también a sus debilidades, todo bajo un estricto margen psicopedagógico.
- ✓ La información que se le da al alumno, en cuanto a las opciones del mundo laboral, con el fin de facilitar el paso del mundo escolar, al mundo del trabajo.
- ✓ La investigación y seguimiento, para ayudar a aquel que abandona la escolaridad a ajustarse al mundo ocupacional y para evaluar la calidad y oportunidad de las ofertas curriculares de la institución escolar.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Álvarez Rojo, Víctor. Orientación Educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica. EOS Madrid. 1994. pp

## 2.2 MODELOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La Orientación Educativa se clasificado en diferentes modalidades, algunas de estas las describiremos brevemente en este capítulo, y son, desde un punto de vista muy particular, algunas de las más afines para este trabajo de investigación.

➤ *La Orientación Consultiva.*

Este tipo de Orientación consiste en el acercamiento de forma cooperativa, es decir, a través de la colaboración de diferentes profesionales y protagonistas de la orientación, en la cual se busca el desarrollo y construcción de caminos ideales y aceptables para resolver los conflictos, tensiones o desacuerdos que ocurran en sus contextos.

Además, se examina con más detenimiento la forma de cómo enfrentar el conflicto y apoya al orientado a ser más directivo en cuanto a sus objetivos y alternativas, pero también se preocupa por el cambio en el centro del sistema que envuelve al consultante como lo es la familia, profesores y administración escolar.<sup>32</sup>

A los profesores, en cuanto a los aspectos motivacionales para con el alumno, las deficiencias que dentro del aula se detectan, así como en el vínculo que se crea entre alumno – maestro.

---

<sup>32</sup> Brown, Brown. El modelo de Orientación en Consultoría. 1981.

A la familia, en cuanto a la información profesional y académica en función de los alumnos, los valores formativos, su desarrollo cognitivo, emocional y psicológico de sus hijos.

➤ *Orientación preventiva.*

En este tipo de intervención se busca el tratar de evitar que suceda algo en una población determinada.

El papel del orientador es el sujeto preventivo que se centra primero en el alumno y posteriormente con los adultos que lo rodean, como lo son los padres de familia y los docentes. La tarea del orientador, será el sugerir procedimientos metodológicos para usar con los alumnos.

Desde una perspectiva psicopedagógica, se busca detectar los factores negativos, para que después se trabaje sobre estos.

En el caso de la orientación preventiva, el trabajo se enfoca principalmente de forma grupal más que individual, en estos grupos previsible de conflictos, se busca de que estos factores negativos ya antes detectados, no lleguen crear problemas o desajustes.

Existen dos modalidades por medio de las cuales se maneja la orientación preventiva:

- a) Directa: Aquí se interviene directamente en el grupo sobre el que se intente prevenir algún problema o desajuste.

- b) Indirectamente: Aquí se trata de modificar los aspectos del medio que influyen directamente sobre el grupo al que se intente prevenir.

En particular, el tipo de orientación educativa en el que nos deseamos enfocar es precisamente en la preventiva, ya que se realizarán actividades como es el taller de sensibilización para fortalecer la autorregulación al inicio del curso escolar, dando pie a una actividad preventiva más que remedial.

Para este trabajo preventivo debemos tomar en cuenta , como nos advierte Rousseau, que cada persona tiene un espíritu propio, y según éste espíritu debe ser gobernado.

Es decir, debemos de comprender primeramente la naturaleza de cada individuo, sus aptitudes, intereses y temperamentos y esto debe de lograrse en un plazo no tan largo, ya que mientras más adelante se identifique ésta personalidad, menos preventivo será y se convertirá en remedial.

La orientación educativa se enfoca a diferentes ámbitos, los cuales reconoceré a continuación, por la importancia que tiene para este trabajo sobre autorregulación.

➤ La consejería

La consejería es un proceso de información, educación, comunicación y apoyo, en el que partiendo de las necesidades y las percepciones de los adolescentes, se abordan aspectos relacionados con su vida, de una

forma integral. Es una conversación que se propone que el adolescente tome decisiones informadas en el momento adecuado.<sup>33</sup>

- ✓ **La orientación escolar.** Es un paso más para que el individuo se llegue a independizar cada día más de la familia, pues las escuelas se convierten en algo fundamental para la preparación que requieren los alumnos para cambiar sus condiciones de vida, la familia ya no va a ser determinante en las funciones que estaba desempeñando comúnmente. Cada día que pase la orientación va a ser una necesidad económica, social y también moral. Particularmente considero la secundaria una etapa en donde los chicos deben de tener una orientación de tipo más personalizada, pues en definitiva la autorregulación en cada uno se dará de diferente forma.
  
- ✓ **La orientación familiar.** No es una regla, pero en la mayoría de los casos, la familia y su contexto socioeconómico explican con frecuencia la conducta del alumno en el aula. Ante esto, el orientador deberá ayudar a la familia para que ésta mejore su tipo de vida y sus relaciones familiares, personales e interpersonales. Todo esto en beneficio del alumno en cuanto a su vida personal y su desempeño académico. "La familia puede ser concebida de dos maneras principales, relacionadas la una con la otra: primero, como un campo de fuerzas interpersonales, en el cual la cualidad de las relaciones afecta a la estabilidad, el grado de sentimiento hogareño, el sentimiento de comodidad, valor, seguridad del joven, segundo como una agencia de enseñanza que muestra y trasmite una forma de vida."<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Manual de consejería para adolescentes.

<sup>34</sup> Gordon, Ira. El maestro y su función orientadora. Edit UTEMA, Méx. 19992.

El ambiente emocional del hogar siempre va a influir en la forma de hacer las cosas en la familia y su interpretación de esta es lo que el adolescente aprende desde la infancia. La mayoría de los procesos de aprendizaje están relacionados con la calidad de amor que trasmite la familia.<sup>35</sup>

- ✓ **La orientación personal.** Tuvo bases en la nueva educación aunque fue muy criticada y no fue desarrollada. Su origen real fue en los años de 1940 a 1960. La Segunda Guerra Mundial fueron los principios fundamentales para el desarrollo de la orientación personal. Los psicólogos y psiquiatras judíos que llegaron huyendo de la persecución nazi en la década de los cuarenta a los sesenta, hicieron estudios sobre la condición humana produciendo un fuerte impacto en la psicología tradicional experimental norteamericana surgiendo figuras como Maslow, Rollo May y Rogers. Gracias a ellos se formó una organización de la orientación como profesional para ayudar a describir nuevos objetivos profesionales.

La orientación personal se enfocaba a los problemas normales del desarrollo del individuo, cuyo proceso de ayuda que se le ofrece a un individuo es para que llegue al conocimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea que le permita afrontar y resolver los problemas de su vida.

---

<sup>35</sup> Musito, Gonzalo. Familia y Educación. Labor Universitaria. Primera edición, México, 1988.

Este tipo de orientación aumenta la comprensión de sí mismo y la aceptación de todo tipo de responsabilidades; el autoconcepto y el sí mismo serán una de las bases principales para poder explotar la personalidad del individuo.

La autocomprensión, la autoaceptación y la autorregulación son aprendizajes que se adquieren con el tiempo en el lapso de la niñez, juventud y la edad adulta.

“La maduración del adolescente aumenta su comprensión hacia el mundo de la educación y el trabajo para lograr una relación armoniosa entre educación y el trabajo para poder lograr que esté bien informado para un mejor desarrollo personal de uno mismo, y lograr ayudarlo a crecer como una persona autorregulada, decidida y que tenga la capacidad de elegir sus acciones así como resolver sus propios problemas”<sup>36</sup>.

Este proceso no se da de la noche a la mañana, es un proceso de desarrollo de larga duración interviniendo los padres de familia, los educadores y orientadores.

---

<sup>36</sup> Coll-Palacios - Marchesi. Desarrollo Psicológico y Educación II. Ed. Alianza. Madrid 1992

## CAPÍTULO 3. LA ADOLESCENCIA

Este trabajo de investigación gira en torno al adolescente y la importancia de la autodisciplina en el, por lo tanto, este capítulo describirá las características tanto sociales como psicológicas más sobresalientes del adolescente.

### **3.1 Concepto de adolescencia.**

La palabra adolescencia se deriva de la palabra “*adoleceré*” cuyo significado es crecer o desarrollarse hacia la madurez.

Sociológicamente significa; periodo de transición que se encuentra entre la niñez dependiente y la edad adulta e independiente.

Psicológicamente adolescencia es; periodo de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el periodo comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta.<sup>37</sup>

Existen diversas definiciones de adolescencia, en cuanto a autores, enfoques y épocas, sin embargo, la mayoría de ellas coinciden en que la adolescencia comienza con la pubertad o “pubescencia” que es un conjunto de cambios físicos, sociales, biológicos, psicológicos y cognitivos que se sitúa entre la infancia y la edad adulta, en la cual para algunos se presentan conductas socialmente inaceptadas, aunque solo por un tiempo, y para otros es un proceso normal de adaptación e integración progresiva.

---

<sup>37</sup> Howard, Warren (compilador), Diccionario de psicología. Fondo de Cultura Económica. México, 1989.

Para Erikson, la pubescencia se caracteriza por el crecimiento físico acelerado, la madurez genital y la conciencia sexual, en donde el individuo se presenta con una "revolución fisiológica"<sup>38</sup> dentro de sí mismo que altera su imagen corporal y su identidad.

La adolescencia es el periodo en el cual se busca establecerse una identidad positiva ante el mismo y ante los ojos de los demás.

---

<sup>38</sup> Muuss, Rolf. Teorías de la adolescencia. Pág. 49

### **3.2 La etapa adolescente según Erikson.**

De acuerdo con Erikson , la principal tarea de la adolescencia es resolver el conflicto de Identidad vs confusión de identidad. El resultado deseable es el sentido de uno mismo como ser humano único con un papel significativo para practicar en sociedad.

La búsqueda de identidad es una búsqueda de toda la vida, la cual se enfoca durante la adolescencia. La identidad del yo significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros mismos. Sin embargo, en algunas ocasiones existe una identidad del yo muy fuerte, lo cual hace que el adolescente se otorgue un rol muy particular de la sociedad, provocando la inexistente tolerancia, que marca otra característica del joven, su idealismo y su tendencia a ver las cosas solo desde su percepción, por lo que también son muy identificados los adolescentes.

En la mayoría de las ocasiones se pierde la seguridad y confianza en uno mismo y de la mayoría de los adultos que lo rodean, por tal motivo el adolescente crea una ruptura entre él y sus padres, tomando como apoyo a sus pares y en algunos casos a maestros con los que se puedan sentirse identificados.

Erikson enfatiza que este esfuerzo por encontrar un sentido de si mismo y del mundo es un proceso sano y vital que contribuye a la fuerza y seguridad en el adulto.

### 3.3 El adolescente y su identidad

La adolescencia es la edad del verdadero razonamiento humano, el cual consiste en formar ideas complejas de las ideas simples de los demás. "En la búsqueda de un nuevo sentimiento de continuidad y mismidad, los adolescentes deben volver a librar muchas de las batallas de los años anteriores, aún cuando para hacerlo deben elegir artificialmente a las personas bien intencionadas para que desempeñen los roles de adversarios y están siempre dispuestos a establecer ídolos e ideas perdurables como guardianes de la identidad final".<sup>39</sup>

La crisis de identidad se manifiesta por diferentes etapas, se derivan de la existencia de conflictos originados en la infancia y que se expresan por medio de:

- ✓ Las características psicológicas y sociales.
- ✓ Urgencia por satisfacer necesidades afectivas y sexuales
- ✓ Las contradicciones entre los roles de la dependencia familiar y el niño adulto del entorno social.
- ✓ Inconformidad con las instituciones, social, familiar, educativa, etc.

La consolidación y proyección de las experiencias adquiridas a lo largo de la niñez son determinantes para una modelación integral en la edad adulta, con su respectiva influencia del entorno social cambiante.

Los valores sociales guían hacia la identidad, enfrentando los valores de la ideología y de la aristocracia, ambos dentro de una imagen definida del mundo triunfando los mejores individuos en el mundo adulto y demostrando lo mejor de sí. Las relaciones de esta época intentan resolver la profunda

---

<sup>39</sup> Cueli, Reidl. Teorías de la personalidad. Edit. Trillas. México, 1997. p.p. 187

necesidad de la juventud de redefinir su identidad en un mundo que cambia a una gran velocidad.

Por otro lado, el aspecto social de la identidad está explicado dentro de la misma comunidad en la que el individuo debe encontrarse a sí mismo.

Si el adolescente realiza sus tareas correspondientes en su núcleo social al que pertenece, podrá dominar su impulsividad y acepta su propio yo, canalizando de esta manera su energía y actuando con eficacia ante las fuerzas sociales y culturales que chocan entre sí.<sup>40</sup>

En muchas ocasiones la crisis de identidad no se manifiesta en los individuos, pero en otras personas es como un segundo nacimiento que se intensifica con las contradicciones colectivas o el conflicto individual.

La formación de la identidad posee un rasgo negativo que a lo largo de la vida permanece como una rebeldía. Generalmente la adolescencia se concibe como un sinónimo de adaptación que constituyen problemas, pues en esta etapa aparece actitudes y conductas asociales.

---

<sup>40</sup> Hurlock, Elizabeth B. *Psicología de la Adolescencia*.

### 3.4 El adolescente y sus entornos sociales.

En la adolescencia las relaciones sociales se amplían mucho, sobre todo en los grupos de iguales y grupos de amistad comenzando a debilitarse la integración a la familia. El alejamiento respecto a la familia, es quizá uno de los rasgos más destacados de la nueva situación del adolescente.

Las diferencias entre familias constituyen uno de los problemas más grandes que el adolescente ha de afrontar en la búsqueda de su independencia.

En esta etapa el adolescente no siente tener algún tipo de afinidad con los padres, ya que no tiene prioridades, pues solo vive el presente sin tener enfoque al futuro, es por esto que cada fuente de influencia predomina en áreas distintas<sup>41</sup>.

El adolescente observa el criterio de los padres, con preferencia al de los compañeros, en decisiones que afectan a su futuro, mientras sigue más a los compañeros, en opciones sobre el presente, sobre sus deseos y necesidades actuales.

Ambas influencias, lejos de contrariarse una a otra, a menudo, en lo que se refiere a valores o moral, tienden a complementarse recíprocamente, al menos cuando los compañeros proceden de la misma clase y grupo social que la propia familia. La contradicción se hace mayor, cuando los compañeros pertenecen a una clase social o a una cultura diferente a la de su familia.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Musito, Gonzalo. Familia y Educación. Labor Universitaria.

<sup>42</sup> Scout, Irving y Landon, Grace. El aprendizaje y las relaciones entre Padres y Maestros.

La nueva relación con la sociedad, no se produce sin problemas. La falta de una clara definición familiar y social de transición de la dependencia a la independencia trae consigo que, junto con los procesos de socialización y a la interiorización de valores, aparezcan conductas típicas de la edad adolescente, que la sociedad define como desviados o problemáticos, y que, sin embargo, pueden ser vistos como conductas de transición, es decir, que es un proceso por el cual el niño tiene que pasar para llegar a la adultez.

El fenómeno, de naturaleza sociocultural, del aplazamiento de la entrada en el status de adulto, trae consigo al fenómeno, de naturaleza conductual y psicológica, de un retraso en la maduración del yo adolescente y también puede contribuir a determinar desajustes, inadaptaciones y conductas asociales.<sup>43</sup>

De acuerdo con Erikson, el pandillismo y la intolerancia son marcas del ambiente social de la adolescencia, son defensas contra la confusión de identidad, estos grupos los forman con el fin de mantenerse juntos, y a falta de una identificación propia entre ellos, dice Erikson, se sobreidentifican<sup>44</sup> provisionalmente con los héroes de pandillas y bandas, hasta el punto de una aparente pérdida completa de individualidad.

Los adolescentes se vuelven exclusivos, intolerables y crueles en cuanto a otros que son diferentes, física, económica y culturalmente. Esto puede suponer un mecanismo de defensa contra el sentimiento de pérdida de identidad.

---

<sup>43</sup> Bales, Louise. El adolescente de 10 a 16 años.

<sup>44</sup> Erikson. Identidad, juventud y crisis.

### **3.5 El adolescente y su conducta.**

El carácter durante el período adolescente va de la mano con importantes tareas adaptativas que el sujeto ha de lograr a lo largo del mismo. El logro de esa adaptación propicia en el adolescente un gran desafío.

Este puede llegar a experimentar cierta ansiedad, por diferentes factores como: el inicio abrupto de los cambios en la pubertad, la prolongación de la duración de la adolescencia, la asincronía en los varios procesos de desarrollo, unos más precoces, otros rezagados, unos más constantes (los fisiológicos), otros más variables (los morales, intelectuales, afectivos, sociales, etc.), las presiones de la sociedad para que el adolescente se esfuerce por adquirir la madurez y el estatus de adulto, mientras, por otro lado, no da a esos esfuerzos garantías de logro.

Todo ello contribuye a favorecer la intensificación de un estrés al cambio típico de la adolescencia, sobre todo en sus primeros años, y asimismo a un fuerte despliegue de inestabilidad emocional, irritabilidad y frecuentes cambios de humor.

Conductas problema tales como la rebeldía y la automarginación juvenil, el consumo de alcohol y drogas y la delincuencia juvenil.

Los adolescentes y sus padres suelen quejarse cada uno de la conducta del otro. Los padres con frecuencia sienten que han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos. Por su parte, los adolescentes, al mismo tiempo que desean que sus padres sean claros y les suministren una

estructura y unos límites, se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad para decidir sobre sí mismos.

Los desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, no sabiendo dónde están sus hijos, quiénes son ellos o qué les está pasando.

La experiencia sugiere que los adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener problemas si sus padres no saben el estilo de vida real que llevan sus hijos adolescentes.

Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse adecuadamente cuando uno está preocupado sobre sí mismo o sobre lo que ocurre en casa. Aunque la presión para hacerlo bien y para aprobar los exámenes suele proceder de los padres o profesores, los adolescentes generalmente desean hacerlo bien y se presionan a sí mismo si se les da la oportunidad. El insistir de forma excesiva al respecto puede ser contraproducente.

Por otro lado debemos recordar que al adolescente le gusta romper reglas y desafiar los límites establecidos, sean asignados por sus padres, por los adultos que representan alguna autoridad para ellos o bien por la misma ley. La mayoría de la gente joven no viola la ley y aquellos que lo hacen son generalmente varones. Las ofensas repetidas pueden reflejar una cultura familiar, aunque también pueden ser resultado de la infelicidad o del malestar

emocional. Es necesario descartar la presencia de estos trastornos ante un adolescente que se mete de forma repetida en problemas.<sup>45</sup>

Otro tipo de problema que se presenta en los adolescentes es el sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en los adolescentes. Si son criticados por su aspecto físico pueden disgustarse consigo mismos y llegar a deprimirse de forma significativa. Sin embargo, estos trastornos ocurrirán con mayor probabilidad si los que se someten a una dieta estricta tienen una pobre opinión de sí mismos, se encuentran bajo tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

En cuanto a las adicciones la mayoría de los adolescentes no usa drogas, y la mayoría de los que lo hace no irá más allá de experimentar ocasionalmente con ellos. A pesar de la publicidad sobre otras drogas, el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a los adolescentes.

Sin duda, la etapa de la adolescencia es un periodo difícil y complicado de entender, sin embargo, es de alegrarse el saber que la mayoría salen airoso de esta etapa de la vida y pocos los que se pierden en ella, por esto hago referencia a la siguiente frase:

***“No hay otra fase del ciclo de vida en la cual la promesa de hallarse y la amenaza de perderse estén tan estrechamente unidas...”<sup>46</sup>***

---

<sup>45</sup> Erikson. *Sociedad y Adolescencia*. Edit. S. XXI. México, 1981.

## CAPITULO 4. LA AUTORREGULACIÓN EN EL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de cambios importantes en la que deben asumir nuevos roles y hacer frente a nuevas tareas evolutivas. Una de estas tareas tiene que ver con la adquisición de unos niveles de autorregulación cada vez mayores respecto a sus padres.

El adolescente debe prepararse para abandonar el hogar familiar y funcionar como un adulto con autorregulación, es razonable esperar de él comportamientos cada vez más independientes. Esta autorregulación puede entenderse como la capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por sí mismo, es decir, como autorregulación.

Dentro de este proceso seguido por los y las adolescentes encaminado a conseguir niveles cada vez mayores de autorregulación, un aspecto fundamental es el referido a la desvinculación afectiva respecto a sus padres.

No hay que olvidar que autores de orientación psicoanalítica como Anna Freud o Peter Blos consideraron que el distanciamiento emocional, e incluso la hostilidad hacia los progenitores es algo natural y deseable cuando los hijos llegan a la pubertad, porque favorecería el establecimiento de vínculos extrafamiliares de carácter heterosexual y la superación de los deseos de carácter incestuoso.

Peter Blos (1962) habló de un *segunda individuación* para referirse a este proceso de desvinculación que podría dejar al adolescente en una situación de vacío emocional que le llevase a mostrar ciertos comportamientos regresivos.

La autorregulación incluye diversos componentes, unos cognitivos como la tendencia a percibir a los padres como personas normales con sus propias necesidades y deseos. Otros componentes tienen un carácter más afectivo como la independencia que llevan al adolescente a construir su propio mundo al margen del de sus padres.

Steinberg y Silverberg encontraron un aumento en los niveles de autonomía emocional a lo largo de la adolescencia, aunque este aumento en el grado de desvinculación respecto a los padres no suponía una autonomía generalizada, ya que iba acompañada de una mayor conformidad ante el grupo de iguales.

La tarea principal de los adolescentes es entre otros aspectos: emanciparse psicológica, emocional y personalmente de sus padres. El adolescente debe dejar de lado la relación de dependencia que tuvo en la niñez. Antes de que pueda desarrollar una relación adulta con sus padres, el adolescente primero debe distanciarse de la forma en que se relacionó con ellos en el pasado.

Es normal que este proceso esté caracterizado por cierta cantidad de rebeldía, desafío, insatisfacción, confusión e inquietud. Las emociones generalmente están exaltadas. Las fluctuaciones amplias del estado de ánimo son comunes.

Los trabajos de Goossens y colaboradores (Goossens y Waeben, 1996; Goossens y Van der Heijden, 1998) encuentran que los adolescentes con una alta autorregulación y un medio familiar favorable tienen mejores puntuaciones en logro de identidad que cuando el medio familiar es negativo,

pero no se diferencian mucho de quienes tienen bajo nivel de autorregulación en un contexto familiar favorable.

Por lo tanto, parece existir un cierto apoyo a la hipótesis de que, cuando las relaciones familiares son apropiadas, la autorregulación tiene unas consecuencias para el desarrollo adolescente, que si bien no llegan a ser positivas, al menos no son tan nocivas como cuando las relaciones entre padres e hijos están marcadas por la frialdad y la falta de apoyo.

Si el contexto familiar es un importante mediador en la relación entre la autorregulación y el nivel de desarrollo adolescente, no hay que despreciar la importancia que puede tener el contexto cultural, y es posible que estas relaciones sean diferentes en distintos países y en distintas culturas.<sup>47</sup>

Por otro lado, también teníamos interés por analizar cuáles son las características socio-emocionales de los chicos y chicas que manifiestan un alto nivel de autorregulación, ya que suponíamos que, si como plantean Ryan y Linch estos adolescentes han establecido una vinculación afectiva insegura con sus padres, su desarrollo socio-emocional se habrá visto afectado negativamente.

Todos los seres humanos en el diario vivir realizamos acciones de autorregulación y no siempre somos conscientes de ello, por cuanto la palabra regulación no tiene una connotación positiva y es asociada de

---

<sup>47</sup> Scout, Irving y Landon, Grace. El aprendizaje y las relaciones entre Padres y Maestros. Editorial Librería del Colegio. Buenos Aires, 1980.

manera inmediata con desconfianza o irresponsabilidad y no con la calidad de nuestro trabajo buscando cada vez disminuir errores y riesgos.

La concepción moderna de regulación interno, se fundamenta en la autorregulación, es decir, una regulación permanente ejercido por cada persona durante el desarrollo de una actividad o proceso, disminuyendo el volumen de agentes reguladores y tecnificando el uso de herramientas de regulación, en procura siempre del mejoramiento continuo.

“Para desarrollar una personalidad y un carácter deseable, el objetivo fundamental de la educación deberá ser el de ayudar al adolescente a aprender la satisfacción adecuada, digna de confianza y realista de sus necesidades, particularmente la necesidad de automejoramiento. De esta manera tenderá a desarrollar y aceptar un más adecuado autoconcepto, sus actitudes mejorarán y el alcanzará más fácilmente la felicidad y la madurez emocional. Lo que esto implica es que él estará elaborando la capacidad de aprender las cosas que mejor convengan a sus requerimientos, las socialmente útiles y deseables las que alimenten sus gustos e intereses personales.”<sup>48</sup>

#### **4.1La disciplina.**

De los problemas primordiales en la educación de la adolescencia es el de la disciplina, el de la autodirección y autorregulación.

En el transcurso de pocos años, el adolescente será adulto, y en su nueva sociedad no tendrá padres ni profesores para vigilarlo, aconsejarlo, orientarlo, evitarle dificultades etc. Si la educación de la familia y de la

---

<sup>48</sup> Hill, George. Orientación escolar y vocacional. Edit. Pax-México, 1983.

escuela no le proporcionó la capacidad de autodirigirse, o si no le facilitó los medios suficientes para juzgar con acierto y orientar la conducta seguramente será un chico con problemas de autorregulación ya que en la dirección de su vida, seguirá tan desamparado como en su infancia.

Si la acción familiar fue demasiado absorbente, de suerte que lo envolvió en una atmósfera de dulzura continua y lo sustrajo al esfuerzo de pensar, de querer y de obrar, o si por el contrario fue de hostilidad y falta de atención, entonces se desarrolla una persona lejana a sus padres y quizá un desordenado incapaz de gobernar sus propios impulsos que puede llegar a ser hasta un inadaptado.

La educación tiene la finalidad, de ser la de preparar al individuo para vivir en su medio y en su tiempo, para que tenga la posibilidad de conducirse con éxito a través de la adversidad de las circunstancias de la vida exterior, para dar origen a un comportamiento individual adaptado a la vez a sus intereses y posibilidades y a las necesidades e imposiciones del medio social. Ya que la educación no solo es un proceso individual, sino también social.<sup>49</sup>

El proceso educativo tiene que motivar el aprendizaje en el sentido de la conciliación entre los intereses y posibilidades individuales y sociales.

La preocupación fundamental del educador será, la de no traicionar las fuerzas del individuo al adaptarlo a la sociedad.

Etimológicamente disciplina es educación. Y debe de haber conexión perfecta entre estas.

---

<sup>49</sup> Weill, Pierre. Relaciones humanas entre los niños, sus padres y sus maestros. Segunda edición, editorial Kapeluz, 1966

Nosotros como educadores, debemos de fomentar la disciplina activa, no pasiva, es una disciplina de fuerzas que se ordenan para ejecutar alguna cosa definida, para obrar en un sentido determinado.

“Somos disciplinados, en fin, cuando examinamos los motivos de nuestra deliberación y tenemos fuerza para seguir con seguridad esa deliberación venciendo seducciones y obstáculos, cuando, conscientes de la razón de nuestros actos, los ejecutamos en vista de sus fines.”<sup>50</sup>

En el caso de enfrentarse con un comportamiento indeseable del adolescente, el deber del educador es desviar la energía que estaba siendo invertida de modo antisocial o asocial para conducirla en dirección constructiva.

#### **4.2 El desempeño escolar.**

El desempeño escolar se refiere no solo al nivel de conocimientos de un alumno, sino también se deben considerar los niveles intelectuales, las variables de personalidad, la motivación externa e interna, sexo, aptitud, actitud, habilidades, conducta, relaciones sociales, familia, hábitos de estudio, etc. Al hablar de desempeño escolar es hablar de diferentes aspectos como son:

- ✓ Biológico
- ✓ Psicológico
- ✓ Social

1. El aspecto biológico tiene que ver con la función del sistema nervioso central así como los procesos perceptuales. En este se pueden encontrar alteraciones tales como: inmadurez neurológica, inmadurez perceptual,

---

<sup>50</sup> Dewey, John. Educación democrática. Cap. Disciplina y autodirección. New York 1946

en donde si los procesos preceptuales o el sistema nervioso no han alcanzado la madurez necesaria, el sujeto presentará un retraso en comparación con su edad cronológica.

2. En el aspecto psicológico, dentro del cual merecen un lugar importante los problemas de tipo emocional. Tomando en cuenta que el adolescente es un individuo que atraviesa una etapa de cambios fisiológicos y sociales, que al mismo tiempo originan cambios psicológicos y todos estos cambios provocan un desajuste de tipo emocional, del mismo modo, el factor emocional interfiere en el funcionamiento de los procesos psicológicos del aprendizaje. Si un adolescente no se siente emocionalmente bien, sin duda su desempeño se verá afectado, pues su atención pasa a otros aspectos.

3. Dentro del aspecto social se encuentran problemas tales como privación cultural, en donde si el ambiente del sujeto es muy limitado no tendrá oportunidad de ampliar sus puntos de vista, por lo que no podrá poner en conflicto cognoscitivo sus estructuras mentales. Por otra parte si el sujeto no tiene oportunidad de establecer contacto con los objetos del mundo que le rodea y no puede descubrir primeramente sus propiedades físicas, no será capaz de establecer relaciones entre ellos y no desarrollará su pensamiento lógico-matemático. Lo que le impedirá alcanzar niveles de conceptualización más abstractos, por lo que su pensamiento no evolucionará. La escuela es un factor sociocultural muy importante en la vida del individuo, es una fuente de información de donde el sujeto extrae muchos conocimientos. Considerando los puntos anteriores, es de suponer que la autorregulación también depende de estos muchos factores, y que de esta forma propiciará el desempeño positivo o negativo de los alumnos adolescentes.

## CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA

Este trabajo fue dirigido bajo una línea de estudio de caso, ya que en específico hablamos de la autorregulación en una población específica. El estudio de las personas o grupos siempre están en transición sobre todo si se trata sobre la influencia de la cultura en la personalidad. Todo investigador se hallará siempre limitado en un estudio de caso, ya que por los tiempos y los cambios de la cultura y la personalidad los resultados varían continuamente, sin embargo, por medio de la observación, de la interrelación y de la experiencia con estos grupos se obtendrá información definitivamente confiable.<sup>51</sup>

Este estudio de caso está enfocado a una población específica que son, los adolescentes de secundaria, lo cual nos lleva también a una línea descriptiva en la cual nos preocupamos no solo por mencionar factores y hechos sino también por detallarlos, ésta investigación se aplica adecuadamente en el análisis de los datos que se presentan en los hechos de la realidad, el cual se describirá sistemáticamente para evitar errores.

### 5.1 Descripción de la población

Como ya hemos mencionado, en este trabajo, durante la adolescencia el alumno tiende a alterar su comportamiento y desempeño escolar y personal.

Durante mi experiencia laboral he podido observar que la falta de disciplina y control en el alumno adolescente afecta no solo en su proceso de Aprendizaje, sino en su desempeño escolar y personal.

---

<sup>51</sup>Ideario CUDEC 2001

En este trabajo únicamente buscamos los elementos concretos que ayuden a identificar el nivel de autorregulación que tienen los alumnos a nivel secundaria.

La población a la que se observa y se intervendrá cuenta con las siguientes características que a continuación se describen.

#### Descripción de población

La ESDEC (Escuela Secundaria Doctor Emilio Cárdenas) es una institución que pertenece al Centro Universitario Doc. Emilio Cárdenas, la cual ofrece los servicios de la ESDEC y de la UDEC, Universidad Doc. Emilio Cárdenas.

Esta escuela es una de las más solicitadas en la zona norte del Estado de México, se encuentra ubicada cerca del centro de Tlalnepantla.

La población de la ESDEC está conformada por alumnos entre los 11 y los 15 años de edad distribuidos en los 3 grados:

Primeros	Segundos	Terceros
De 11 a 12 años	De 12 a 14 años	13 a 15 años

En un estudio realizado en el año del 2001 en torno al ambiente familiar de donde provienen nuestros alumnos, con el fin de comprender su conducta y desempeño independientemente de las características tan ya estudiadas del adolescente.

La información fue la siguiente:

- Familia nuclear 54%
- Familia uniparental 29%

Del cual viven con:

- Papá 1.6%
- Mamá 27.4%
- Familia extensa 7%
- Familia modificada 6.3%
- otros 3.7%

En cuanto al nivel socioeconómico que prevalece, se puede considerar un nivel medio en un 90% y un 10% de un nivel medio alto a alto. Y sólo el 15% de la población se encuentra becada o con algún descuento en pago.

A los alumnos se les preguntó, ¿quién está al pendiente de tu desempeño escolar, en cuanto al trabajo diario en casa?

- Mamá 76%
- Papá 9.4%
- Mamá y papá 13%
- otros 1.6%

Los alumnos de ESDEC, en su mayoría viven en las colonias vecinas como: Viveros de la loma, Satélite, Lomas Verdes, Valle Dorado, Vallejo, El Rosario y Azcapotzalco.

En cuanto a la institución...

La ESDEC es una institución que recientemente se certificó con la norma de calidad ISO 9000-2001, por lo que durante el año escolar pasado, todo el personal, tanto directivo, docente, como intendente y administrativo fuimos expuestos a una auditoria, y después de un año se logro. Su enfoque pedagógico es a nivel Constructivista.

La misión de CUDEC.

- Somos una comunidad de aprendizaje en mejora continua.
- Estamos comprometidos a contribuir en la formación integral de jóvenes con alto nivel académico.
- Nos basamos en comunicación, liderazgo y trabajo en equipo.
- Promovemos y fortalecemos permanentemente los valores del ser humano.
- Contribuimos al desarrollo de la sociedad, con personas íntegras, responsables y con espíritu de servicio.

La Política de calidad.

CUDEC es una institución educativa con enfoque hacia la familia, en la que los padres y alumnos encuentran y conforman un ambiente formativo y agradable lográndose en nuestros educandos los perfiles de calidad humana y de competencia indicados por las entidades incorporantes que les permitan cursar con éxito y competitividad la siguiente etapa educativa y en la que

existe el compromiso a la revisión, la adecuación y la mejora continua de la eficacia de su sistema de gestión de la calidad.

En realidad la escuela se preocupa mucho no sólo por tener una buena relación con el alumno, sino también con los padres de familia, considerándolos el pilar de la educación de nuestros alumnos.

Por ello, CUDEC ofrece continuamente pláticas, talleres, seminarios, diplomados y cursos en torno a integración familiar, medicina sistémica, sexualidad, inteligencia emocional, aprendizaje significativo, entre otros.

Además de la planta docente la escuela cuenta con un departamento de disciplina que se conforma de 3 prefectos (uno por grado), subdirector y directora de dicho departamento.

Tres orientadoras educativas (una por grado) y tres consejeras (una por grado) cuya función es ser un puente de información entre los alumnos y directivos, maestros y orientadores. Dichas inquietudes o cuestiones las manifiestan en el consejo escolar realizado al final de cada bimestre y se asigna un día para cada grado, después estos resultados son expuestos por la consejera a los maestros y directivos.

#### NECESIDADES DE LOS ALUMNOS.

Las necesidades que yo como docente puedo detectar en la institución son:

- Mayor tiempo de atención para el grupo debido a que los grupos están formados entre 42 y 46 alumnos y las clases tienen una duración de 45 minutos, por lo que existen momentos en que los docentes tenemos que decir revisar tareas o dar clase, resolver dudas grupal o

individualmente. Y en ocasiones los alumnos demandan un tiempo específico ya sea para resolver dudas o para entablar un cierta cercanía con su profesor.

- Llevar a cabo al 100% el enfoque que maneja la escuela, ya que éste es constructivista , una de las prioridades es que los alumnos obtengan los aprendizajes de forma significativa, para la cual es necesario que las actividades o cesiones sean más prácticas que teóricas por lo que regresando al factor del tiempo es casi imposible lograrlo. Al alumno se le maneja este tema, sin embargo, ellos mismos demandan realizar más actividades durante las clases.

#### MODELO EDUCATIVO.

- Criterio de consistencia subjetiva
- Contextualización y desarrollo integral multiétnico y pluricultural
- Conservación y reproducción integral de vida.
- Desarrollo integral sostenible
- Consistencia en procedimientos intersubjetivos.
- Construcción de sentido y significado
- Operativo de factibilidad, eficiencia y éxito.

## 5.2 Instrumento de medición.

### CUESTIONARIO

Instrucciones. Elige una respuesta tachando el inciso que corresponda a esta. Sé sincero ya que esta encuesta es confidencial.

1. Diariamente estudio:

- a. de 2 a 3 horas
- b. de 1 a 2 horas
- c. de media hora a 1 hora
- d. de 10 a 30 minutos

2. Procuras estudiar...

- a. diariamente
- b. 3 veces a la semana
- c. solo cuando tengo tarea
- d. solo cuando tengo examen

3. Cuando estudias lo haces por...

- a. compromiso escolar
- b. gusto
- c. obligación
- d. por que mis papás me obligan

4. Al estudiar para un examen lo haces durante...

- a. 2 a 3 horas
- b. 1 a 2 horas
- c. 30 min. A una hora
- d. menos de media hora

5. Cuando vas a presentar un examen estudias...

- a. continuamente
- b. desde una semana antes
- c. tres días antes
- d. un día antes

6. Cuando estudias lo haces en...

- a. en un lugar especial para estudiar
- b. en el comedor
- c. en mi recamara
- d. en el parque

7. cuando estudias prefieres...

- a. Silencio absoluto
- b. Escuchar música clásica
- c. Escuchar tu música favorita
- d. Estar con mucha gente

8. Consideras que tu disciplina en la escuela es..
- Muy buena
  - Buena
  - Regular
  - Mala
9. Prefieres salir con tus amigos por las tardes...
- Siempre
  - Casi siempre
  - Rara vez
  - Nunca
10. Cuando tus compañeros deciden matar clase tu lo haces...
- Siempre
  - Casi siempre
  - Rara vez
  - Nunca
11. Si tu profesor no se encuentra en el salón tu disciplina es..
- muy buena
  - Buena
  - Regular
  - Mala
12. Si tus padres no te obligan a ir a la escuela tu prefieres...
- Asistir
  - Quedarte en casa
  - Salirte con tus amigos
  - Asistir y no entrar a la escuela
13. Consideras que respetas las reglas y normas...
- Siempre
  - Casi siempre
  - Rara vez
  - Nunca
14. El aceptar una persona que representa autoridad para ti te es...
- fácil
  - no te causa problema
  - te incomoda
  - te molesta
15. Consideras que una persona con autoridad son..
- tus padres
  - tu maestro
  - tus amigos
  - nadie solo tu

16. Tus apuntes son...
- a. ordenados y completos
  - b. funcionales
  - c. entendibles
  - d. desordenados e ilegibles
17. Tus libros de texto están...
- a. completos
  - b. algo maltratados
  - c. le faltan paginas
  - d. rayados e incompletos
18. Cumples con tus trabajos de investigación y tareas.
- a. siempre
  - b. casi siempre
  - c. rara vez
  - d. nunca
19. Asistir a la escuela para ti significa...
- a. compromiso y gusto
  - b. obligación y derecho
  - c. obligación como adolescente
  - d. aburrimiento y perdida de tiempo
20. sientes que hay situaciones en tu hogar que pudieran alterar y perjudicar tus calificaciones en la escuela...
- a. definitivamente no
  - b. algunas veces
  - c. casi siempre
  - d. definitivamente si
21. Cuando no cumples con un compromiso u obligación te sientes...
- a. irresponsable
  - b. arrepentido
  - c. inquieto
  - d. indiferente
22. Que sentimiento experimentas al reprobar una materia...
- a. tristeza
  - b. arrepentimiento
  - c. enojo
  - d. indiferencia
23. Cuando reprobas regularmente es...
- a. por que no cumpliste con tareas
  - b. por que no te gusta la materia
  - c. por que no tenías apuntes
  - d. por que no te interesa estudiar.

**¡GRACIAS POR TU COOPERACIÓN!**

En el cuestionario anterior se busca conocer los siguientes factores:

- ✓ de la pregunta No. 1 a la 7 están enfocadas hacia lo que son hábitos de estudio. Considerando algunos puntos óptimos para cumplir con estos.
- ✓ De la pregunta 8 a la 10 están en relación a la influencia que tiene su grupo de amigos sobre ellos.
- ✓ De la 11 a la 12, y 20 se enfocan los factores externos.
- ✓ De la 13 a la 15 se busca descubrir su nivel de aceptación a la autoridad.
- ✓ De la 16 a la 19 está enfocado al material que el adolescente requiere para estudiar.
- ✓ De la 21 a la 23 buscamos un reflejo del compromiso que el alumno tiene consigo mismo.

## CAPÍTULO 6. MODELO DE INTERVENCIÓN

### TALLER DE AUTORREGULACIÓN

#### **AUTORREGULACIÓN. Sesión 1**

Nadia Zúñiga García

**Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.**

#### INTRODUCCIÓN

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Bienvenida y Presentación del taller	Explicar los contenidos y actividades del taller de forma general	*Acetatos *Retroproyector	10 minutos	Comentarios y participación
2	Breve historia de la escuela CUDEC	Exponer por medio de un video el surgimiento y la historia de la institución.	Pelicula "La historia de un sueño...CUDEC"	25 minutos	Preguntas a cerca del video
3	Sensibilización y pertenencia	Sensibilizar al alumno sobre la pertenencia que ahora debe desarrollar en su nueva institución	*Misión Cudec *Política de calidad Cudec *objetivos de calidad Cudec	20 min.	Atención y comprensión.
4	*** "soy totalmente Cudec"	Reconocer el nuevo lugar que ocupan como alumnos de Cudec	*papel estraza *crayolas de colores *rotafolios	20 min.	Silueta terminada

\*\*\* En esta actividad, el alumno tendrá que dibujar su silueta de forma completa en un papel estraza ayudado por otro compañero, después de elaborar la silueta le pondrá su nombre completo y le dibujará una playera que tendrá que decir Cudec y la pegarán en el pizarrón de corcho.

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 2

Nadia Zúñiga García

Objetivo General. **Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.**

### *Adolescencia*

ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación del tema	Explicar los contenidos de la exposición sobre el tema adolescencia	*Acetatos *Retroproyector	10 minutos	Comentarios
Teorización	Explicar los diferentes conceptos de adolescencia	Acetatos y manual	10 minutos	Participación grupal
Exposición de los diferentes cambios en la adolescencia	Explicar los cambios físicos, biológicos y psicosociales.	Acetatos y manual	15 minutos	Participación grupal
Collage	Identificar de manera individual sus características como adolescente	*Cartulina *Tijeras *Pegamento *revistas	20 min.	Plenaria Comentarios sobre la experiencia de la técnica.
Cierre	Reconocer las características del adolescente		5 min.	Comentarios

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 3

Nadia Zúñiga García

Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.

### AUTORREGULACIÓN

ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
Examen diagnóstico	Identificar diferentes aspectos que intervienen en la autorregulación	Exámenes	15 minutos	Exámen
Presentación del tema	Explicar los contenidos de la exposición sobre el tema autorregulación	*Acetatos *Retroproyector	10 minutos	Comentarios
Teorización	Explicar los diferentes conceptos de autorregulación	Acetatos y manual	10 minutos	Participación grupal
Lluvia de ideas por equipo	Identificar los conceptos que el alumno realiza con sus propias palabras sobre la definición de autorregulación	*Rotafolios *Plumones *cinta adhesiva	15 min.	Elaboración y exposición de los rotafolios
Plenaria y cierre	Identificar que la autorregulación es un aspecto necesario para obtener mejores resultados en la institución.	*Pizarron	10 min.	Comentarios

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 4

Nádia Zúñiga García

Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.

### Disciplina

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Teorización	Explicar la importancia de la disciplina como elemento fundamental para lograr un buen desempeño académico	Acetatos y manual	20 minutos	Participación grupal
2	Reglamento Cudec	Explicar los diferentes puntos del reglamento de la institución	Reglamento Cudec	15 min.	Plenaria
3	Contrato de clase Cudec	Elaborar junto con los alumnos un contrato de clase individual	Manual	20 min	Contrato elaborado
4	Cierre	Reconocer la importancia de las reglas y normas dentro de una institución educativa.		5 min	Comentarios

## AUTORREGULACIÓN.Sesión 5

Naïa Zúñiga García

Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.

### Valores

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Teorización	Explicar la importancia de los valores en el adolescente y su relación con el autorregulación	Acetatos y manual	20 minutos	Participación grupal
2	Reacción en cadena	Experimentar la forma en como somos vulnerables a la reacción de los demás.	Papel periódico	15 min.	Plenaria Comentarios sobre la experiencia de la técnica.
3	Escala de valores	Elaborar el ejercicio de la escala de valores en el manual	Manual	20 min	Plenaria a cerca de la forma en que cada uno vive los diferentes valores
4	Cierre	Reconocer la importancia de los valores		5 min	Comentarios

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 6

Nadia Zúñiga García

Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.

### Hábitos de estudio

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Teorización de Hábitos de estudio	Exponer el significado de hábito de estudio y sus clasificaciones.	Acetatos y manual	20 minutos	Participación grupal y cuestionario
2	Distractores que obstaculizan el estudio	Identificar los hábitos y factores que nos obstaculizan el estudio.	*Lectura *TV *Música *Caja *Celular	15 minutos	Comentarios para valorar cuando y como se facilitó o se obstaculizó el estudio
3	Exposición sobre recomendaciones para adquirir buenos hábitos de estudio.	Reconocer los hábitos de estudio más acertados de acuerdo a nuestra personalidad.	Manual	20 min	Ejercicio del manual
4	Cierre Y reflexion	Identificar la relación que tienen los hábitos de estudio con la autorregulación	Pizarrón	5 min	Comentarios

**AUTORREGULACIÓN. Sesión 7**  
Nadia Zúñiga García

Objetivo General. **Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.**

*Proyecto de vida*

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Teorización	Explicar la importancia de los hábitos de estudio y la fijación de metas	Acetatos y manual	10 minutos	Participación grupal
2	Técnica de los 16 papeles	Identificar nuestra metas principales y el valor que a ella les otorgamos	Hojas y plumas	10 min.	Plenaria Comentarios sobre la experiencia de la técnica.
3	Autobiografía	Identificar las características propias de los alumnos	Hoja blanca	10 minutos	Autobiografía terminada
4	Proyecto de vida	Explicar el significado y la importancia de un proyecto de vida.	Manual	20 min	
5	Cierre	Reconocer la importancia del proyecto de vida		10 min	Comentarios

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 8

Nadia Zúñiga García

Objetivo General. **Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.**

### *Elaboración de mi proyecto de vida*

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Introducción y repaso	Explicar el contenido de la sesión y resumir lo visto en la sesión anterior	Acetatos y manual	5 minutos	Participación grupal
2	Técnica: ¿cuál es mi lugar en la escuela? ¿Cuál es mi lugar en casa? ¿cuál es mi lugar como ser humano?	Identificar el lugar en donde nos encontramos como personas para tener en claro lo que soy y lo que quiero ser.	Hojas y plumas	15 min.	Plenaria Comentarios sobre la experiencia de la técnica.
3	Proyecto de vida a corto plazo	Identificar las metas y objetivos que tienen a corto plazo y elaborar el proyecto	Manual	20 min	Elaboración del proyecto de vida
4	Proyecto de vida a mediano	Identificar las metas y objetivos que tienen a mediano plazo y elaborar el proyecto	Manual	20 min	Elaboración del proyecto de vida
5	Proyecto de vida a largo plazo	Identificar las metas y objetivos que tienen a largo plazo y elaborar el proyecto	Manual	20 min	Elaboración del proyecto de vida

## AUTORREGULACIÓN. Sesión 9

Nadia Zúñiga García

Objetivo General. Sensibilizar al alumno sobre la importancia y necesidad de autorregulación durante la etapa de la adolescencia y su repercusión en su desempeño escolar.

### Desafíos y cierre

	ACTIVIDAD	OBJ. ESPECIFICO	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Presentación de desafíos	Explicar la metodología del programa de desafíos Cudec.	Acetatos y manual	20 minutos	Elaboración de desafíos grupales.
2	Elaboración de desafíos	Elaborar los desafíos de forma individual de acuerdo a sus expectativas.	Hojas de desafío y plumas	10 minutos	Elaboración de desafíos individuales.
3	cierre	Resumir los temas vistos en las sesiones anteriores término del taller		10 minutos	
4	Fotografía grupal	Adquirir una foto grupal que se coloca en cada grupo como un fomento al sentido de pertenencia.	Cámara fotográfica	5 minutos	

## SESIÓN 1 y 2

### LA ADOLESCENCIA

Para desarrollar un buen nivel de autorregulación es necesario identificar el estado en el que nos encontramos, es decir, identificar y conocer que es la adolescencia.

La palabra adolescencia se deriva de la palabra “*adoleceré*” cuyo significado es crecer o desarrollarse hacia la madurez.

Sociológicamente significa; periodo de transición que se encuentra entre la niñez dependiente y la edad adulta e independiente.

Psicológicamente adolescencia es; periodo de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el periodo comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta.<sup>52</sup>

Recordemos que durante esta etapa sufrimos diferentes cambios fisiológicos, algunos de los más notorios son:

- ✓ El crecimiento corporal
- ✓ La menstruación en las mujeres
- ✓ El crecimiento de vello púbico y axilar
- ✓ Cambio de voz en los varones
- ✓ Ensanchamiento de hombros y caderas

---

<sup>52</sup> Howard, Warren (compilador), Diccionario de psicología.

✓ Primeras eyaculaciones

Tu eres el experto, ya que tu estas pasando por esta etapa, por lo que nadie más que tu sabes cuales son esos cambios que te están cambiando poco a poco.

Ejercicio.

Por equipos de 3 a 5 personas elaboren una definición propia de Adolescencia según lo que comprendieron en la lectura anterior.

Escribanla en un rotafolio y expónganla ante el grupo.

Bienvenido, usted se encuentra aquí...

VEJEZ

PUBERTO

NIÑEZ

**ADOLESCENCIA**

ADULTEZ

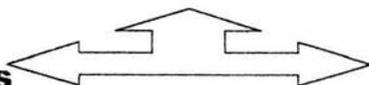
JOVEN

**Adolescencia**



**etapa de cambios**

**asumir nuevos  
roles  
autorregulación**



**adquirir  
niveles de**



**adolescente**



**Emocional**

**estudiante de sec.  
decisiones**

**Toma de**

**grupo de amigos  
y**

**pensamientos**

**hijo adolescente**

**expresión**

**vida sexual**

## ¿Y QUÉ PASA CON NUESTRA FAMILIA?

Las diferencias entre familias constituyen uno de los problemas más grandes que has de afrontar en la búsqueda de tu independencia. En esta etapa el adolescente no siente tener algún tipo de afinidad con los padres, ya que no tiene prioridades, pues solo vive el presente sin tener enfoque al futuro, es por esto que cada fuente de influencia predomina en áreas distintas. El adolescente observa el criterio de los padres, con preferencia al de los compañeros, en decisiones que afectan a su futuro, mientras sigue más a los compañeros, en opciones sobre el presente, sobre sus deseos y necesidades actuales.

Ambas influencias, lejos de contrariarse una a otra, a menudo, en lo que se refiere a valores o moral, tienden a complementarse recíprocamente, al menos cuando los compañeros proceden de la misma clase y grupo social que la propia familia.

La contradicción se hace mayor, cuando los compañeros pertenecen a una clase social o a una cultura diferente a la de su familia, ya que las ideas que durante toda nuestra infancia se nos han enseñado, las cuestionamos de sobremanera al comparar con otras formas y esto provoca en la mayoría de los casos una rebeldía hacia las normas y valores que tenemos en casa. Debido a todo este descontrol tanto físico como emocional que ocurre durante esta etapa de adolescencia, nos volvemos vulnerables a todo lo que nos rodea de forma positiva pero también negativa.

Por este motivo, es importante que fortalezcamos nuestro autocontrol, y a continuación hablaremos de lo que éste significa.

### **Sesión 3**

## **AUTORREGULACIÓN**

La adolescencia es una etapa de cambios importantes en la que deben asumir nuevos roles y hacer frente a nuevas tareas evolutivas. Una de estas tareas tiene que ver con la adquisición de unos niveles de autorregulación cada vez mayores respecto a sus padres.

El adolescente debe prepararse para abandonar el hogar familiar y funcionar como un adulto con autocontrol, es razonable esperar de él comportamientos cada vez más independientes. Esta autorregulación puede entenderse como la capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por sí mismo, es decir, como autorregulación.

Dentro de este proceso seguido por los y las adolescentes encaminado a conseguir niveles cada vez mayores de autorregulación, un aspecto fundamental es el referido a la desvinculación afectiva respecto a sus padres.

No hay que olvidar que autores de orientación psicoanalítica como Anna Freud o Peter Blos consideraron que el distanciamiento emocional, e incluso la hostilidad hacia los progenitores es algo natural y deseable cuando los hijos llegan a la pubertad, porque favorecería el establecimiento de vínculos extrafamiliares de carácter heterosexual y la superación de los deseos de carácter incestuoso.

Peter Blos (1962) habló de un *segunda individuación* para referirse a este proceso de desvinculación que podría dejar al adolescente en una situación de vacío emocional que le llevase a mostrar ciertos comportamientos regresivos.

La autorregulación incluye diversos componentes, unos cognitivos como la tendencia a percibir a los padres como personas normales con sus propias necesidades y deseos. Otros componentes tienen un carácter más afectivo como la independencia que llevan al adolescente a construir su propio mundo al margen del de sus padres.

Steinberg y Silverberg encontraron un aumento en los niveles de autonomía emocional a lo largo de la adolescencia, aunque este aumento en el grado de desvinculación respecto a los padres no suponía una autonomía generalizada, ya que iba acompañada de una mayor conformidad ante el grupo de iguales.

La tarea principal de los adolescentes es entre otros aspectos: emanciparse psicológica, emocional y personalmente de sus padres. El adolescente debe dejar de lado la relación de dependencia que tuvo en la niñez. Antes de que pueda desarrollar una relación adulta con sus padres, el adolescente primero debe distanciarse de la forma en que se relacionó con ellos en el pasado.

Es normal que este proceso esté caracterizado por cierta cantidad de rebeldía, desafío, insatisfacción, confusión e inquietud. Las emociones generalmente están exaltadas. Las fluctuaciones amplias del estado de ánimo son comunes.

## ADQUISICIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN

El proceso de adquisición de la autorregulación se incorporan , introyectan o interiorizan las normas paternas, tanto las sanciones externas como las internas contribuyen a mantener la regulación social en casi todas las sociedades e individuos, según Ausubel. La culpa está determinada por un agente moral interno, que se originó y desarrollo a partir de las sanciones impuestas por los padres y otros agentes primarios de socialización, pero que, en el momento de sentirse, e completamente independiente de las experiencias sociales en curso del individuo. Desde el momento en que la persona selecciona un grupo de referencia cuyos miembros tienen normas similares a las suyas propias, sus autovaloraciones implican indudablemente, una determinación de cómo reaccionarían estos miembros ante su conducta.

Es por ello, que a medida en que el alumno detecta cual es la forma de interactuar con ese grupo social, el busca sus propias estrategias ya se de adaptación o de rebeldía.

*Las siguientes guías generales pueden ayudarte adolescente a superar este período difícil.*

- Defiende ser tratado como un adolescente adulto.
- Evita la crítica en aquellas situaciones en que "no hay caso de ganar
- Acepta que las reglas sociales y las consecuencias te enseñan la responsabilidad fuera de casa.
- Aclara las reglas de la casa y las consecuencias por no respetarlas.
- Participa en la formulación de las reglas de la casa

# AUTORREGULACIÓN

**Regular nuestra conducta  
Para lograr objetivos**



**Se modifica por**

**Estado  
de ánimo  
individual**

**influencia  
del medio  
ambiente  
circundante**

**fortaleza  
a pesar de  
las  
variaciones  
del medio**

# ENTORNO FAMILIAR

Afectivo

no afectivo

**Desarrolla mayor  
Autorregulación  
Positiva**

**Desarrolla  
“autorregulación”  
negativa**

**Antepone sus valores**

**solo busca  
Emancipación  
De los padres**

## **Estrategias**

- ✓ **Define tu escala de valores**
- ✓ **Define tus objetivos**
- ✓ **Planifica y respeta tus tiempos**
- ✓ **Elabora un plan de vida**
- ✓ **Evalúa tus actos día a día**
- ✓ **Aprende a desechar lo negativo**
- ✓ **Aliméntate de las consecuencias positivas**
- ✓ **Identifica tus conductas**

## Sesión 5

### Valores

Los valores son de suma importancia para la consecución de los objetivos personales y laborales de una persona, en la medida en que permite al ser humano desarrollarse, superarse individualmente y vivir en comunidad; también permiten trabajar e interactuar con otras personas; son el marco o guía para el buen comportamiento, proporcionan una mejor convivencia dentro del trabajo y fortalece los comportamientos individuales y sociales, entre otras mas cualidades que otorgan a ser humano.

La actitud de cada individuo es primordial para el logro de los objetivos, en la medida que es una condición interna propia de cada persona que tiene su origen en el hogar, desde la niñez, que se va modificando en la medida que cada cual hace tránsito por facetas diversas de su vida, en la medida que tenga presente y comprenda los valores indispensables para llevar una vida en sociedad.

Por lo tanto, la actitud puede ser regulada por la voluntad, para así mantener relaciones estables y positivas con las personas que constituyen su entorno a todo nivel.

Algunas estrategias para fortalecer la autorregulación son:

- ✓ Elaborar tareas para casa
- ✓ Evaluar nuestras acciones del día
- ✓ Planificar nuestras tareas y tiempos.
- ✓ Planear nuestros objetivos, a corto, a largo y a mediano plazo.
- ✓ Cuestionarnos: ¿qué voy a hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, ¿qué quiero lograr con esto?, ¿en cuanto tiempo?
- ✓ Realizar un proyecto de vida.

*Escala de valores*

Se refiere a la prioridad, importancia y trascendencia que reviste o significa para cada persona un valor más que otro.

Económicos

Vitales

Materiales

Intelectuales

Estéticos

Éticos

Morales

Religiosos

Espirituales

## ESCALA DE VALORES

1. A continuación se presenta una lista de diferentes valores, en la línea que se encuentra al lado de cada uno, coloca el número 1 al valor que para ti es más importante, el 2 al segundo valor más importante y así sucesivamente, hasta llegar al número 15 que representará aquel valor que tiene menos importancia para ti.

- \_\_\_ Dinero
- \_\_\_ Popularidad
- \_\_\_ Familia
- \_\_\_ Libertad
- \_\_\_ Estudio
- \_\_\_ Respeto
- \_\_\_ Pareja
- \_\_\_ Salud
- \_\_\_ Entretenimiento
- \_\_\_ Honestidad
- \_\_\_ Inteligencia
- \_\_\_ Religión
- \_\_\_ Limpieza
- \_\_\_ Belleza
- \_\_\_ Reciprocidad

2. Define y explica brevemente el motivo por el cual elegiste ese valor como número uno

---

---

---

---

3. Define y explica brevemente el motivo por el cual elegiste ese valor con el número 15.

---

---

---

4. ¿Por qué crees que es importante definir tus valores para el alcance de objetivos?

---

---

## TÉCNICA. 16 PAPELES.

### Instrucciones.

1. Recorta 16 papeles pequeños.
2. Divídelos en 4 grupos. (es decir, te quedarán 4 grupos de 4 papeles)
3. En cada grupo de papeles tendrás que anotar lo siguiente:

- ✓ 4 cosas materiales que más quieres. (grupo A)
- ✓ 4 personas más valiosas para ti. (grupo B)
- ✓ 4 valores fundamentales (grupo C)
- ✓ 4 metas que deseas realizar a toda costa. (grupo D)

\*En cada papel anotarás solo una de estas 4 cosas que se te piden.

4. Ahora desecha un papel de cada grupo, los cuales consideras menos importantes.
5. Ahora concéntrate fuertemente en cada uno de los papelitos que tienes en frente y piensa por qué son importantes para ti.
6. A continuación tendrás que desechar otros 2 papeles de cada grupo, dejando solo un papel del grupo A, B, C y D.
7. Los demás tendrás que tirarlos a la basura.
8. Cierra tus ojos, sujetando fuertemente en una mano los papelitos que decidiste guardar contigo.
9. La persona que lleve la técnica tendrá que arrebatarse los 4 papeles de cada persona.
10. Contesta las siguientes preguntas.
  - ¿por qué decidiste quedarte con esos papeles hasta el final?
  - ¿qué sentiste cuando te fueron arrebatados tus papeles más valiosos?
  - ¿crees que en la vida cotidiana, a veces se nos arrebatan las cosas que más deseamos?
  - ¿qué puedes hacer al respecto?
  - ¿qué relación crees que tiene esta actividad con la autorregulación?
  - ¿por qué es necesario fortalecer nuestros objetivos y escala de valores?

## Sesión 6.

### Hábitos de estudio

Muchas de las cosas que hacemos como dormir y comer a una hora, lavarnos los dientes, las has hecho por tanto tiempo que se han convertido en parte de ti, en

algo automático. Nos acostumbramos a desayunar a la misma hora y notamos que cuando se acerca esa hora empezamos a sentir hambre. Formamos el hábito o nos acostumbramos a realizar esa tarea.

Lo mismo se aplica en los estudios. Si separamos un período de tiempo todos los días para el estudio, poco a poco notamos que la mente está lista para el estudio al llegar ese momento. Dejar de estudiar un día nos hace más difícil el estudiar el próximo.

*Hábito* se entiende como toda actividad que realizamos frecuentemente de manera consciente y otras de forma inconsciente, no en su desempeño sino en su planeación.

*Estudio* se entiende como una actividad que se realiza con el fin de aprender y comprender algo.

Por lo tanto definimos:

**Hábito de estudio es un proceso de aprendizaje continuo a base de repetición lo cual constituye el medio más efectivo para lograr tu meta de forma exitosa.**

Algunas de las ventajas de formar hábitos de estudio son:

1. Disfrutas más de tu trabajo. Por lo general gozamos más de lo que podemos hacer bien.
2. Eliminas preocupaciones. Según te vas convirtiendo en un estudiante más eficiente y con mayor dominio de tu trabajo irás eliminando ciertas preocupaciones por exámenes e informes.
3. Comprendes más fácilmente y recuerdas por más tiempo.
4. Desarrollas mayor confianza en tus potencialidades y mejorar la calidad del trabajo.

## LAS MEJORES CONDICIONES PARA ESTUDIAR

1. Sea en el hogar o en la escuela (biblioteca) escoge un rincón alejado del bullicio, el ruido y la conversación.

2. Trata de evitar las distracciones mentales en el momento de estudiar. Si tienes problemas personales o preocupaciones habla de ellos con un familiar o un profesional que pueda ayudarte. Si el problema es con algún maestro o profesor tienes que resolverlo y la mejor manera es la comunicación, habla con él.

3. Escoge un lugar de estudio cuyas condiciones físicas sean las más deseables como:

- ✓ la temperatura adecuada
- ✓ una silla cómoda, un escritorio o mesa de tamaño adecuado libre de objetos innecesarios.
- ✓ luz indirecta de adecuada intensidad
- ✓ el área frente a la mesa o escritorio debe estar libre de cuadros o decoración llamativa.
- ✓ Todo material de estudio debe estar a la mano.

4. Debes establecer un horario fijo:

- ❖ Organizar tu tiempo
- ❖ Preparar un plan de estudio.
- ❖ Actividades fijas como lo son las clases conferencias, trabajo, etc.
- ❖ Actividades de recreación, diversión, (ver televisión, jugar baloncesto, pasear, etc.), cooperar en el hogar, asignar período de estudio por cada clase para repaso, asignaciones, trabajo, etc.

5. Lleva siempre los libros y las libretas a los salones. Copia todo el material y debes mantener tus libretas limpias y en orden.

6. Participa en las actividades de la escuela. Debes aprender a escuchar a los maestros y no distraerte. Es importante que atiendas al maestro.

La práctica de estos aspectos ayudarán a facilitar el estudio y de esta forma lograr un buen aprendizaje.

## Hábito de estudio

Actividad realizada de forma frecuente de  
Actividad que se realiza con el fin de aprender y comprender algo

Hábito de estudio es un proceso de aprendizaje continuo a base de repetición lo cual constituye el medio más efectivo para lograr tu meta de forma exitosa.

## recomendaciones

Detectar nuestro estilo de aprendizaje  
Detectar mejores condiciones ambientales  
las Material Técnico adecuado de estudio

para

Facilitar el aprendizaje  
Evitar distracciones y estar cómodos  
Mantener el orden y coherencia en el estudio  
Encontrar estrategias que faciliten la comprensión

## Sesión 7 y 8

### Proyecto de vida

Todo ser humano tiene un propósito en la vida, este propósito es su razón de existencia, es su misión.

Muchos filósofos dicen: "El fin último del hombre es **SER feliz**" y tienen mucha razón. Entre más nos acerquemos a realizar nuestro propósito, nuestra misión; más cerca nos encontramos de la verdadera felicidad.

Un **Proyecto de Vida** es simplemente un plan de lo que soy y seré, de lo que hago y haré, de lo que tengo y tendré; para así llegar y lograr mi misión, mi razón de existencia

Descripción personal ¿Cómo soy?

Al leer mi autobiografía te puedes dar una idea de cómo me fui formando a través de la vida, y de por qué soy como soy. Para que me puedas conocer mejor y comprendas por qué estoy estudiando la licenciatura en Ciencias de la educación en el ITESO, a continuación trataré de describirme en relación a mis cualidades y actitudes, mis habilidades, los valores que tengo, los logros importantes en mi vida, mis sueños, y, ¿por qué no?, también expondré mis debilidades y miedos.

Soy una joven que tiene una mezcla de todo un poco. Y así como tengo cosas muy positivas, también poseo cosas que con el tiempo me gustaría ir mejorando, cambiando o superando...Aquí te presento pedacitos de mí:

## *MIS CUALIDADES Y ACTITUDES*

- Soy muy optimista y alegre. Siempre trato de encontrarle el lado positivo a las cosas, aunque parezcan muy negativos. Contagio a la gente de alegría.
- Soy perseverante.
- Generalmente soy paciente con las personas y las situaciones que se puedan presentar, trato de sentir lo que siente la persona para poder entenderla, aunque acepto que a veces me gana la desesperación, principalmente cuando una persona todo el tiempo esta en actitudes pesimistas.
- Soy muy abierta. Siempre estoy dispuesta a conocer y a convivir con gente nueva. Me resulta fácil relacionarme con todo tipo de personas, y entablar relaciones con gente que acabo de conocer.
- Soy muy creativa. Todo el tiempo estoy pensando en lo que pueda inventar o crear. Principalmente me gusta crear cosas con las manos, armar objetos, investigar el funcionamiento de algo para arreglar otras cosas, etc. Suelo relacionar conceptos con gráficos o dibujos, pues me resulta más fácil visualizar las cosas que aprendérmelas de memoria.
- Tengo bastante confianza en mí misma. Creo en lo que pienso y en lo que hago. Confío en mis capacidades.

## *MIS HABILIDADES*

- Tengo la facilidad de encontrar soluciones prácticas a los problemas y situaciones que se presentan en la vida cotidiana. No me ahogo en un vaso de agua.

- Me resulta sumamente fácil hablar en público... ya sean 10 ó 1000 personas (como cuando di el discurso en mi graduación).
- De chica tenía la habilidad de treparme a los árboles y tubos, de escalar cualquier lugar y luego bajar sin dificultad alguna. (Ahora ya soy menos hábil en ese aspecto).
- Soy capaz de crear cosas nuevas con las manos. Tengo facilidad en las manualidades y creaciones artísticas.
- Tengo la facilidad de la redacción. Puedo expresarme fácil y creativamente por escrito, principalmente mis sentimientos y vivencias.

#### *VALORES DE GRAN IMPORTANCIA PARA MI*

- Amor
- Amistad
- Sinceridad
- Perseverancia
- Respeto
- Autenticidad
- Fortaleza
- Aceptación (de mi misma y otros)

## *DEBILIDADES*

- No expreso con facilidad mis sentimientos más profundos a las personas. (En escritos que hago expreso mis sentimientos, pero suelo tener esos escritos muy bien guardados para solo a aquel que yo quiero, se los muestro). Solo pocas personas me inspiran y me dan la tranquilidad y confianza para compartir con ellas lo que voy sintiendo en mi interior, mis miedos, mis angustias y mis desesperaciones.

- Me cuesta mucho trabajo compartir mis cosas. Así como mis sentimientos, también me cuesta trabajo dar o prestar cosas materiales pues muchas veces siento que otros las pueden estropear, romper, perder, etc.

## *MIEDOS*

- Uno de mis miedos más grandes es no poder ser mamá. Desde hace cuatro años y medio que comencé a tomar medicina, me da mucho miedo que tanta medicina me pueda traer problemas a la hora del embarazo. A pesar de que muchos doctores ya me dijeron que no tiene por qué haber problemas cuando quiera embarazarme y que las medicinas que he tomado no tienen repercusiones de ese tipo, yo sigo con un poco de miedo. Supongo que es normal pero estoy trabajando en vencer dicho miedo.

- También tengo miedo a ser defraudada por personas en las que confío y estimo mucho; este miedo surgió en mi por situaciones que he vivido de éste tipo y en las quede lastimada.

## *LOGROS*

A través de mi vida he logrado muchas cosas de gran importancia para mí:

- Nacer
- Aprender a comunicarme
- Aprender a caminar
- Sacar cuadros de honor
- Destacar en las actividades culturales en las que estaba de pequeña: ballet, veleo, pintura, baile español, tap, etc.
- Ganarme la cruz de oro por el mejor promedio de la preparatoria
- Salir adelante en mi enfermedad
- Vivir sola en Europa por seis meses, y viajar con mis ahorros
- Tener VERDADEROS amigos (no muchos, pero suficientes)
- Amar y recibir amor

## *MIS SUEÑOS*

- Aportar algo valioso a la educación de México.
- Ser mamá.
- Desarrollarme plenamente como persona, en el ámbito familiar y en el ámbito profesional.

- Ser por siempre feliz, y contagiar de esa felicidad a los que me rodean.
- Aventarme de un avión en paracaídas, sintiendo que nada ni nadie me sostiene.
- No perder nunca la capacidad de amar y ser amada.

## Sesión 8

### Elaboración de mi proyecto de vida

#### PROYECTO DE VIDA A CORTO PLAZO

<b>Mi objetivo o meta es...</b>	
<b>El tiempo para lograrlo será...</b>	
<b>Para lograrlo tengo que...</b>	
<b>Quiero lograrlo para...</b>	
<b>Cuando lo logre ...</b>	

## PROYECTO DE VIDA A MEDIANO PLAZO

<b>Mi objetivo o meta es...</b>	
<b>El tiempo para lograrlo será...</b>	
<b>Para lograrlo tengo que...</b>	
<b>Quiero lograrlo para...</b>	
<b>Cuando lo logre ...</b>	

## PROYECTO DE VIDA A LARGO PLAZO

<b>Mi objetivo o meta es...</b>	
<b>El tiempo para lograrlo será...</b>	
<b>Para lograrlo tengo que...</b>	
<b>Quiero lograrlo para...</b>	
<b>Cuando lo logre ...</b>	

## Sesión 9

### Programa de desafíos

Los desafíos son metas u objetivos que nos marcamos al principio del curso escolar .

Estos son hechos de acuerdo a la materia, a las habilidades que consideramos tener para cada una de ellas y sobre todo al compromiso que nos obligaremos a tener durante todo el ciclo escolar para alcanzar el mejor promedio.

Si logras cumplir algunos de estos desafíos serás acreedor a diferentes premios como : paseos, convivios, excursiones, etc.

Todos los desafíos se marcan con una nota mínima de 8.5, la cual será nuestra calificación de partida.

A partir de ésta, debes elegir el promedio suficiente, el bueno y el sobresaliente.

Para que nos comprendas mejor te presentamos un ejemplo:

Promedio	Matemáticas	Español	Biología	Artísticas
desafío	8.5	9	8.5	9.5
Mínimo	8.6	9.3	8.7	9.6
suficiente	8.7	9.5	8.8	9.7
sobresaliente	9	9.6	9	10

Si al final de cada bimestre obtienes la calificación del desafío en más de tres materias cumplirás con tu desafío.

Si obtienes el mínimo o suficiente por dos bimestres consecutivos, en más de cuatro materias, cumplirás el reto desafío bimestral.

Pero si obtienes el sobresaliente, en más de cinco materias entonces lograrás cumplir el "desafío de desafíos"

Si al concluir el año escolar cumpliste con todos tus desafíos, en más de cinco materias, te será otorgado el reconocimiento de excelencia.

## MIS DESAFÍOS

Elabora tus desafíos.

	Español	Matemáticas	Biología	I.F.Q.	Inormática
Desafío					
Mínimo					
Suficiente					
Sobresaliente					

	F.C.E	Historia	Geografía	Inglés	E.F.
Desafío					
Mínimo					
Suficiente					
Sobresaliente					

	D.H.I	I.E.	A.A.	CORO	P.T.E.I.
Desafío					
Mínimo					
Suficiente					
Sobresaliente					

\* El significado de cada materia abreviada se encuentra en la siguiente página.

## **Materias.**

I.F.Q. Introducción a la física y química.

F.C.E. Formación Cívica y Ética

D.H.I. Desarrollo de Habilidades Ilimitadas.

I.E. Inteligencia emocional.

E.F. Educación Física.

P.T.E.I. Programa de

A.A. Apreciación Artística.

**¡ BUENA SUERTE!**

## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Rojo, Víctor. Orientación Educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica. EOS Madrid. 1994.

Arias Galicia, Fernando. Evaluación de la efectividad de programas, Metodología aplicada de la investigación. Buenos aires. 1971.

Arnay Jose. La construcción del conocimiento escolar. Ed. Paidos 1997.

Ausubel-Novak-Hanesian .Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo .2º Ed.TRILLAS . México1983.

Ayma, Víctor. Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque Constructivista. Febrero 2001

Bandura, Albert. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Alianza Editorial. 1997.

Bisquerra Alzina, Rafael. Modelos de orientación e intervención psicológica. Ed.CISS-Praxis.

Brown, Brown. El modelo de Orientación en Consultoría. 1981

Casanova, Elsa. Para comprender las ciencias de la educación, Editorial Verbo Divino. Navarra, España, 1991.

Ciencias de la Educación Universitaria de Oviedo (ICE). Componentes de la intervención académica. . En Revista Aula abierta. Junio 1998. No. 71

Coll-Palacios - Marchesi .Desarrollo Psicológico y Educación II. Ed.Alianza. Madrid1992

Cousinet, Roger. ¿Qué es la Educación Nueva?. Ed. Kapeluz, Quinta edición. 1979.

Cueli, Redil. Teorías de la personalidad. Edit. Trillas; México, 1997.

De Ballesteros, Emilia Elías. Ciencia de la Educación. Editorial Patria. Quinta Edición, México. 1970.

Dewey, John. Educación democrática. MacMillan. New York 1926.

- Erikson, Erick. Sociedad y Adolescencia. Edit. S. XXI. México, 1981.
- Erikson, Erick Identidad y crisis. Edit. S. XXI. México, 1981.
- From, Erich. La familia. Editorial Península, sexta Edición, Barcelona, 1986.
- Galán Giral, Ma. Isabel. Marco teórico para el estudio del rendimiento escolar, evaluación del currículo. UNAM 1985.
- Gutiérrez Pantoja, Gabriel. Metodología de las ciencias sociales, 2a ed. Mexico, D. F. 1996
- Hurlock, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Ed. Paidós. Cuarta edición, Buenos Aires, 1980.
- Larroyo, Francisco. Diccionario de Pedagogía. Editorial Porrúa, México 1982.
- Larroyo, Francisco. La ciencia de la Educación. Editorial Porrúa. México, 1982.
- Lega, I. Leonor. La terapia racional-emotiva; una conversación con Albert Ellis. IRET, Madrid. 1984.
- Lemus, Luis. Evaluación del Rendimiento Escolar. Editorial Kapeluz, Buenos Aires, 1974.
- Leland, Swenson. Teorías del Aprendizaje. Paidós Psicologías del Siglo XX. Segunda edición, Buenos Aires, 1991.
- Moreno, Soto Graciela. Psicología del Aprendizaje. Siglo Nuevo Editores, primera edición. México 1989.
- Musito, Gonzalo. Familia y Educación. Labor Universitaria. Primera edición, México, 1988.
- Nereci, Imideo. Hacia una Didáctica General y Dinámica. Editorial Kapeluz. Quinta edición, México 1993.
- Navarro, María Luisa. La autonomía en la escuela según J. Piaget. Ed. Losada, Buenos Aires. 1968.

- Novak, J – Gowin. Aprendiendo a Aprender. Martínez Roca. Barcelona. 1988.
- Onativia, Oscar. Bases psicológicas de la Educación. Editorial Guadalupe, Buenos Aires. 1987.
- Piaget, Jean, 1896-1980 Seis estudios de psicología. Barral. Barcelona. 1971.
- Ponce, A. adolescencia, educación y sociedad. Editorial Cultura Popular. México, 1987.
- Ramirez, Santiago. El mexicano. Psicología de sus motivaciones. Editorial Pax, México, 1970.
- Rivas, Francisco. Psicología Vocacional: Enfoques del asesoramiento. Ediciones Morata, Madrid, 1998.
- Rodríguez, Ma. Luisa. Orientación Educativa. CEAC. Barcelona, 1991.
- Skinner. Aprendizaje Escolar y Evaluación. Editorial Paidós. Primera reimpresión, México, 1984.
- Scarano, Eduardo. Metodología de las ciencias sociales : logica, lenguaje y racionalidad. Macchi. México 1999.
- Scout, Irving y Landon, Grace. El aprendizaje y las relaciones entre Padres y Maestros. Editorial Librería del Colegio. Buenos Aires, 1970.
- Talavera, Jerez. Revista Mexicana de Pedagogía. INACE, México, 2003, Pág. 32.
- Tarpi, Roger M. principios Básicos del Aprendizaje. Editorial Debate. Tercera reimpresión. España.
- Tyler Lleona E. La función del orientador. Edit. Trillas. México, 1996.
- Tyler Lleona E. La función del orientador. Edit. Trillas. México, 1996
- Vigotski, Dubrovsky Silvia (comp.) Su proyección en el pensamiento actual. Novedades Educativas. México 2000.
- Weill, Pierre. Relaciones humanas entre los niños, sus padres y sus maestros. Segunda edición, editorial Kapeluz, 1986.

## INTERNET.

<http://www.eladolescente.com.mx/etap>

<http://www.sejoven.com.mx/jovencon>

## DOCUMENTOS CUDEC

Programa de desafíos. Minerva Zamora, Elizabeth González, Alejandro Baños. 2003

El Ideario CUDEC. Angélica Olvera, Alfonso Malpica Cárdenas. 2001.

Registro anual de desempeño escolar. Elizabeth Lara. Servicios Escolares. 2002.

Estatutos y Reglamento CUDEC. Registro 03-2000-11271104300-01.

<http://www.cudec.com.mx/>

<http://www.cudec.com.mx/info/serv>

GRACIAS...

*A mis padres por su amor incondicional e infinito, por hacerme lo que soy hasta hoy, eternamente Gracias.*

*Los quiero.*

*A mi hermana, por su cariño, por sus consejos, por sus cuidados, por ser además mi mejor amiga, por ese año en el que nos unimos como nunca en la vida.*

*Te adoro.*

*A ti amor, por retarme a ser mejor cada día, por esas exquisitas pláticas de horas de las cuales nació este tema de tesis.*

*Te amo.*

*A ti Dios, por darme todo y vida para disfrutarlo a mi manera. No te fallaré.*

*A mi Asesora Marionna, por su valiosa colaboración, por sus conocimientos y su eterna paciencia.*

*Gracias.*

*A mis profesores, que tanto en mi carrera como en el seminario me brindaron apoyo y atención.*

*Gracias.*

*A todos aquellos que en su momento me dieron una palabra de aliento.*

*Los quiero.*