



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

**PROYECTO DE VIDA EN  
EL ADOLESCENTE**

**T E S I N A**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
NANCY SELENE SÁNCHEZ MALDONADO

COMISION DICTAMINADORA: MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA.  
MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ  
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA.



**TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO**

**2004**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo esta dedicado con especial cariño y en memoria, de mi hermano Roberto, hombre generoso, y hermano excepcional.

A Citlalli, esperando que de algún modo te sirva de ejemplo de perseverancia.

A mis hermanos, que sin su apoyo diario no hubiera llegado a este y muchos logros más.

A Ma. Luisa Maldonado, madre ejemplar.

A Marco Levario, gracias por ser quien eres, y por enseñarme el verdadero sentido de la palabra fortaleza.

A mis amigas que siempre han estado a mi lado, Dolores y Mónica.

A Margarita Marinez Rivera, que más que asesora ha sido una amiga

A mis asesores: Maria Antonieta Dorantes Gómez.

Jorge Guerra García .

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
---------------------	----------

### **CAPITULO 1 ADOLESCENCIA**

<b>1.1 Adolescencia</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Cambios emocionales y sociales</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Desarrollo moral</b>	<b>13</b>
<b>1.4 Inteligencia y afecto</b>	<b>14</b>

### **CAPITULO 2: LOS VALORES**

<b>2.1 ¿Qué son los valores?</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Adquisición de valores.</b>	<b>24</b>
<b>2.3 Identificación de valores y autoconcepto.</b>	<b>27</b>
<b>2.4 el valor de la libertad.</b>	<b>32</b>

### **CAPITULO 3: PLANEACION DE VIDA Y CARRERA**

<b>3.1 Fundamentos: (Elementos necesarios para la Planeación de Vida y Carrera)</b>	<b>34</b>
<b>3.2 Áreas del plan de vida y Carrera</b>	<b>37</b>
3.2.1 Dimensiones	<b>39</b>
3.2.2 Actitudes	<b>43</b>
<b>3.3 Planeación</b>	<b>44</b>
<b>3.4 El proceso de planeación de vida y carrera</b>	<b>45</b>

3.4.1 momentos de la planeación	48
<b>3.5 Planeación de vida del adolescente</b>	<b>49</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>53</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>69</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>71</b>

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa que está marcada por un sin número de eventos que provocan una serie de conflictos que pueden ser pasajeros como la pérdida de un periodo escolar o tan graves como terminar en vidas mal encausadas, en conflictos que desembocan en adicciones o problemas legales. Para disminuir este tipo de resultados en el presente trabajo se propone un programa de la Planeación de Vida y Carrera.

La Planeación de Vida y Carrera es entendida como un proceso de organización en tiempo y en recursos para el logro de los proyectos. Se caracteriza por una serie de pasos y unos requisitos previos, como el autoconocimiento principalmente, para reconocer cual seria nuestra meta o logro más significativo. Este concepto de autoconocimiento y logro significativo, provienen de la teoría humanista que le da el sustento teórico a este trabajo. Es en los estudios de Abraham Maslow y Carl Rogers donde se desarrollan estos temas.

Si bien la planeación de vida y carrera tiene mucho que ver con las nuevas teorías de la cultura organizacional, no se trata solamente de plantear objetivos y métodos para llegar a una meta cualquiera, se trata de la propia vida, de una vida con sentido como lo diría Víctor Frankl, una vida exitosa y feliz, un verdadero desarrollo humano.

Con base en lo anterior, el humanismo constituye un modelo de calidad humana, optimista y positiva, donde se tienen en cuenta los sentimientos, los valores, y las esperanzas en el hombre autorrealizado. Y es justamente en estos conceptos

donde el presente trabajo busca darle la importancia a la formación de un proyecto de vida al adolescente, a partir de su escala de valores.

¿Pero que es un proyecto de vida? Es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las fuerzas y debilidades, de proyectarse autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y de trabajo (estudio, en el caso de los adolescentes).

El mejor momento para hacer esta proyección es la adolescencia, porque es en esta etapa del desarrollo donde los valores, que formaron al individuo, comienzan a correr a manos de la propia persona.

Si consideramos a la adolescencia como una etapa en la que la persona se pone a reflexionar sobre su camino a seguir, donde se ponen a prueba la identidad y se va cambiando la imagen de uno mismo; es el momento de la vida en el que se tiene la oportunidad de iniciar una existencia autónoma y personalizada al tener conciencia de sí mismo y de los demás y se comienza a preocupar por el futuro.

Todo este desarrollo va aunando a la formación como persona, en la que los valores morales son los que ayudan o perjudican la búsqueda de ese proyecto de vida.

Si tomamos los valores como algo que despierta admiración, aprecio ó estima; es decir, nos indica la importancia, significación o eficacia de algo y más a un, son principios con respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso de "conciencia" al emplearlos para juzgar lo adecuado de las conductas propias y ajenas, estos serán (los valores), la guía que nos permita trazar nuestro futuro.

Por tanto el objetivo de este trabajo es describir las expectativas del adolescente con respecto a sus valores morales para construir un proyecto de vida. Y así lograr

en un futuro personas autorrealizadas, que ayuden a crear unas relaciones sociales más sanas y constructivas.

Para lograr dicho objetivo, se pretende emplear tres capítulos: el primero de ellos dedicado a hablar sobre la adolescencia como etapa del desarrollo que está marcada por cambios: físicos, psicológicos y sociales. En donde el adolescente se va a enfrentar al autoconocimiento o búsqueda de su identidad.

Un segundo capítulo describe que son y como funcionan los valores morales en la construcción del autoconocimiento, base o sustento del proyecto de vida. Y un tercer capítulo que abarca con detalle que es un proyecto de vida, pero sobretodo, cual es la importancia para un adolescente en el desarrollo de su vida posterior, para lograr la autorrealización.

## CAPITULO 1 ADOLESCENCIA

El presente capítulo describe el proceso de desarrollo que se da en la etapa adolescente, desde sus cambios físicos hasta las repercusiones psicológicas y como estas van creando su personalidad para perfilar al futuro adulto.

### 1.1 Adolescencia

La vida se divide en etapas y cada una de ellas tiene características específicas que ayudan a diferenciarla de la demás, y la adolescencia no es la excepción.

En esta etapa los cambios son tal vez más radicales que en cualquier otra, el cuerpo en los niños cambia, maduran las funciones reproductivas y los órganos sexuales primarios, a la vez que aparecen las características sexuales secundarias.

La adolescencia es un lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta. En nuestra sociedad comienza alrededor de los 12 o 13 años y finaliza a los 19 años (Papalia, 1990). Su comienzo se va anunciando por la aparición de la pubescencia, estadio de rápido crecimiento fisiológico.

Las manifestaciones físicas de la adolescencia, se dan de la siguiente manera:

- Aumento notorio de la estatura: afectando prácticamente a todas las dimensiones esqueléticas y musculares, provocando en la mayoría desarmonía corporal.
- Características sexuales secundarias: Crecimiento del vello pubico, axilar, facial, desarrollo de los senos, emisiones nocturnas, cambios en la piel y, la aparición de la menstruación.

## 1.2 Cambios emocionales y sociales

Varios autores como: Deval, Papalia, Cornejo; describen la adolescencia como el periodo durante el cual suceden notables cambios en los deberes, en las responsabilidades, en los privilegios, en las funciones sociales y económicas así como en las relaciones con los demás. Todo ello marca el principio del Rol sexual, biológico y social del adolescente que será adulto además de lo complejo de los rasgos de personalidad (Monroy, 1999).

Los cambios de conducta que acompañan el comienzo de la pubertad, como el deseo de aislamiento, la actitud hipercrítica, aburrimiento, falta de inclinación al trabajo, inquietud, inestabilidad, falta de confianza en uno mismo y sentimiento de incapacidad personal, preocupación por las cuestiones sexuales, excesivo recato, ensueños, obstinación y exacerbación de la sensibilidad, imitación de modelos externos y el desarrollo volutivo hace que la voluntad quede debilitada por las crisis. La cual Hall (1904) la describe como un periodo de conflictos y tensiones, por los cambios de dirección constantes, que algunos justifican por la oleada de hormonas que intensifican los estados de ánimo. En las adolescentes la presencia de la menarquia puede ser caracterizada por una mezcla de diferentes sensaciones (como orgullo, emoción, turbación y miedo); algo semejante ocurre con los varones y su primer eyaculación, esto justifica de alguna manera la crisis (Myers, 1998).

La mayoría de los autores, coinciden en describir la etapa de adolescencia como un egocentrismo, donde los jóvenes creen que los pensamientos de otros están ocupados de su apariencia y su comportamiento. Por lo tanto este egocentrismo interfiere en su habilidad para pensar abstractamente y en forma hipotética. Una contraparte de esto es lo que llaman el auditorio imaginario que se refiere a la creencia del adolescente de que es especial por que mucha gentes esta interesado en él o en ella, esto lleva a creer que no está sujeto a las reglas que gobiernan al resto del mundo y que está mágicamente protegido de las cosas que pueden

ocurrirle a otras personas. La fábula personal hace que una chica piense que ella no puede quedarse embarazada, o que un muchacho piense que él no puede perder la vida en la carretera; estas cosas sólo le suceden a otras personas, no a él, es la suposición inconsciente que ayuda a explicar buena parte de la toma de riesgos de la adolescencia (Papalia 1988).

Con el tiempo los adolescentes se dan cuenta de que otros no están preocupados por ellos, si no que tienen sus propias preocupaciones. Con esta toma de conciencia superan el pensamiento egocéntrico. Cuando más hablan de sus propias teorías personales y escuchan las de otras personas jóvenes, más pronto llegan al nivel maduro del pensamiento. A medida que madura el proceso de pensamiento adolescente, los jóvenes son más capaces de reflexionar sobre su propia identidad.

Osorio 1992 (en Monrroy 1999) presenta una síntesis de las características psicológicas de la adolescencia:

- Redefinición de la imagen corporal, relacionada a la pérdida del cuerpo infantil y la consiguiente adquisición del cuerpo adulto.

- Culminación del proceso de separación individual y sustitución del vínculo de dependencia simbiótica con los padres de la infancia, por relaciones objetales de autonomía plena.

- Elaboración de los duelos referentes a la pérdida de la condición infantil.

- Establecimiento de una escala de valores o código de ética propio.

- Búsqueda de pautas de identificación en el grupo de pares (adolescentes de la misma edad).

-Establecimiento de un patrón de lucha/fuga en relación con la generación precedente.

Todos los cambios de los que se ha estado hablando, Casas e Ituarte (1998) los agrupa esquemáticamente en fases o sub- etapas que son variables tanto individual, como culturalmente y se puede decir que cada una dura, aproximadamente, un promedio de tres años y que esta transición es característica de los adolescentes en el ámbito urbano, (ver cuadro 1).

Cuadro 1. ETAPAS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PSICOLOGICO

<b>ETAPAS</b>	<b>INDEPENDENCIA</b>	<b>IDENTIDAD</b>	<b>IMAGEN</b>
Adolescencia temprana (10-13 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Menor interés en los padres.</li> <li>-Intensa amistad con adolescentes del mismo sexo.</li> <li>-Ponen a prueba la autoridad.</li> <li>-Necesidad de privacidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentan habilidades cognitivas y el mundo de fantasía.</li> <li>-Estado de turbulencia.</li> <li>-Falta de control de los impulsos.</li> <li>-Metas vocacionales irreales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Preocupación por los cambios puberales.</li> <li>-Incertidumbre acerca de su apariencia.</li> </ul>
Adolescencia (14-16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Periodo de máxima interrelación con los pares, y de conflicto con los padres.</li> <li>-Aumento de la experimentación sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conformidad con los valores de los padres.</li> <li>-Sentimiento de invulnerabilidad.</li> <li>-Conductas omnipotentes generadoras de riesgos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Preocupación por la apariencia.</li> <li>-Deseo de poseer un cuerpo más atractivo y fascinación por la moda.</li> </ul>
Adolescencia (17-19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Emocionalmente próximo a los padres, a sus valores.</li> <li>-Las relaciones íntimas son prioritarias.</li> <li>-El grupo de pares se torna menos importante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de un sistema de valores.</li> <li>-Metas vocacionales reales.</li> <li>-Identidad personal y social con capacidad de intimar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceptación de la imagen corporal.</li> </ul>

### 1.3 Desarrollo Moral

En cuanto al desarrollo moral del adolescente, Kohlberg (1984) afirma que, las personas deben ser capaces de razonamiento abstracto para entender los principios de moral universal, como por ejemplo: comprender que cada sociedad llega a tener su propia definición de lo que es correcto e incorrecto y de lo que es totalmente aceptable. En una cultura puede considerarse correcto lo que es como un grave error en otra. A esto se refiere, el concepto de relativismo. La moral tiene que ver con apreciaciones de juicio, y en este sentido poseen un carácter subjetivo y evaluativo. De esta manera Kohlberg (1984), desarrolla su teoría sobre, las etapas de desarrollo moral, en términos generales, considerando que los adolescentes pueden, como todo individuo estar en una etapa u otra sin necesariamente marcar una edad para ello. Dichas etapas son tres:

La preconvencional; determinada por las normas externas que dictan los adultos donde no siempre se toman en cuenta las intenciones de los actos si no la magnitud de las consecuencias, esperando una reciprocidad práctica.

La etapa convencional o también llamada conformista. El sujeto acepta las normas por que sirven para mantener el orden social y considerar que pueden ser violadas por que ello traería peores consecuencias.

Y por último la etapa postconvencional, donde la moral está determinada por principios y valores universales (como la igualdad de los seres humanos, el respeto por la dignidad, el valor de la vida humana, etcetera) que permiten examinar las reglas y discutir las críticamente.

Con lo cual al adolescente le permite reconocer siempre a una autoridad, aunque todo cuestionen y de esta manera pongan a prueba tanto la autoridad como su autoafirmación, que es tan importante en la construcción del proyecto de vida.

Por otro lado, los autores coinciden que no hay edades fijas en las que se pueda predecir con certeza que una persona pasa a otra etapa moral. De hecho hay personas que nunca desarrollaran la última etapa moral. Esto se da tanto por las capacidades intelectuales, como por las herramientas sociales con las que cuenta el adolescente, una de estas herramientas es la confrontación al poner al adolescente con dilemas morales difíciles. Por ejemplo “el dilema de Heinz” propuesto por Kohlberg, donde confronta valores muy importantes, como el respeto a la propia vida y a la salud, el respeto a la propiedad privada, la observancia de las leyes, etcétera (Maggi 2000).

#### **1.4 Inteligencia y afecto**

Otro punto importante a discutir en cuanto al desarrollo del adolescente es la inteligencia, se dice que el desarrollo intelectual tiende a una mayor habilidad para generalizar, en base a la conceptualización usando las abstracciones. Elkind (1978) señala que, durante los primeros años de la adolescencia, la capacidad de razonar se centra en uno mismo. Los adolescentes pueden pensar que sus experiencias personales son únicas; sin embargo, de manera gradual, muchos alcanzan la cima que Piaget llamaba de las operaciones formales. Los niños, antes de llegar a la adolescencia, razonan sobre cosas concretas, pero los adolescentes están ya más capacitados para la lógica abstracta, son capaces de razonar hipotéticamente y deducir consecuencias: si esto, entonces aquello. Podemos comprobar esta nueva capacidad de razonamiento abstracto cuando los adolescentes reflexionan o discuten sobre la naturaleza humana, el bien y el mal, la verdad y la justicia.

El razonamiento lógico de los adolescentes les permite detectar errores en los razonamientos de los demás, así como entre sus ideales y sus acciones. Sin embargo, su nueva capacidad de descubrir la hipocresía, puede llevarles a acaloradas discusiones con sus padres, y a prometerse a sí mismos que nunca abandonarán sus ideales (Peterson y cols., 1986).

Pero tal vez la tarea más importante de la adolescencia es la búsqueda de su identidad.

"El adolescente llega a los límites de su condición de persona buscando una imagen que no conoce, en un mundo que casi no comprende, con un cuerpo que apenas está descubriendo. Tiene el deseo confuso de ser un individuo que quiere autoafirmarse mientras que al mismo tiempo teme perder la poca seguridad y confianza que sólo la familia puede ofrecerle" (Papalia 1998 pp.447).

A este estado, Erikson la ha llamado "Crisis de Identidad". Lo que el adolescente trata de aclarar es quién es él y cuál ha de ser su lugar en la sociedad. Para el sentido de identidad de la persona es importante su propia imagen y la percepción de su cuerpo. Durante la adolescencia, los cambios en la estructura física, las experiencias corporales con las nuevas sensaciones y urgencias, son tan drásticas que la imagen del propio cuerpo se desconoce. Así que, sólo tiene como referencia el grupo de su propia edad al que pertenece y, le proporciona un status y una identidad social en donde juega el papel principal para facilitar la emancipación del hogar (Rubin 1990).

En la adolescencia, la tarea consiste en sintetizar las posibilidades del pasado, el presente y el futuro en un intento de aclarar el sentido del yo. Para pulir el sentido de identidad, en las culturas occidentales los adolescentes prueban distintos "yo" en diferentes situaciones: pueden actuar de una forma en casa, de otra forma con los amigos y de otra en el colegio o en el trabajo. Cuando se solapan dos de estas

situaciones –por ejemplo, si el adolescente lleva un determinado amigo a casa – el malestar puede ser considerable. El adolescente se pregunta “¿qué papel debo interpretar? ¿cuál es mi verdadero yo?”. A menudo esta confusión se soluciona con una remodelación y una modificación de los papeles que desemboca en una concepción segura y cómoda de la propia personalidad: la identidad.

Pero esto no ocurre siempre. Erikson descubrió que ciertos adolescentes forjaban su identidad a una edad más temprana (Erikson 1980, pp. 214).

El desarrollo afectivo del adolescente está marcado por el incremento de la emotividad y por la inestabilidad emotiva. De alguna manera los cambios físicos especialmente los endócrinos tienen su importancia al igual los factores sociales tienen su influencia al provocar la excitación y la tensión nerviosa, síntomas que acompañan la emotividad en este periodo. Y son doce aspectos los que logran incrementar la atención del adolescente (Marín Bruna 1990):

- Relaciones familiares desfavorables; condiciones de la vivienda, ingresos familiares, nivel cultural.
- Restricciones impuestas por la familia; la exagerada supervisión paterna.
- Conflictos con el ambiente; obstáculos que impiden al adolescente a actuar de acuerdo con sus propias apetencias.
- Complejos; situaciones en las cuáles el adolescente se considera inferior y que genera actitudes de frustración o de compensación exagerada, que denotan su falta de plena madurez.
- Actitud social; la sociedad le exige al adolescente una conducta más seria mientras, por otra parte le niega iniciativas.
- Adaptación a nuevos ambientes; se presenta en ocasiones un cambio de localidad por los estudios.
- Adaptación al sexo opuesto; el adolescente aspira de los elementos del grupo a formar pareja.

- Fracayos escolares.
- Conflictos entre familiares y amigos.
- Problemas vocacionales.
- Dudas de tipo religioso.
- Comprensión más seria de los problemas.

Otro cambio importante es el nacimiento de la intimidad. El adolescente empieza por primera vez a mirar dentro de sí mismo, y comienza a notar varios comportamientos producto de la formación interior:

- Espiritu de independencia total.
- Afán de contradicción.
- Deseo de ser admirado.
- Búsqueda de emancipación del hogar.
- Rebeldía de las normas establecidas.

Al descubrir su propio yo, el adolescente conoce muchas de sus posibilidades. Esto posibilita su autoafirmación. Sin embargo llega a conocer sus limitaciones lo que debilita su seguridad personal, y le ocasiona tanto sentimientos de duda como de inferioridad. Dentro de este bullicio de sentimientos el adolescente siente un impulso que lo empuja hacia la madurez planteándose dos objetivos:

- La conquista de la madurez, entendida como personalidad responsable.
- El logro de su propia independencia, pensar, decir y actuar con iniciativa personal.

Por otro lado la sociedad le exige al adolescente un comportamiento divergente y contradictorio; por una parte les exigen compromiso y tareas en casa y por el otro los medios de comunicación sólo hablan de rebeldía gracias a la cultura mundial y a su propia situación de conflicto descrito anteriormente (Rogers 1980). Lo que hace

necesario que el adolescente cuente con un proyecto de vida y así no perderse entre tantas contradicciones.

El tener un proyecto de vida, le evita al adolescente, el gran peligro de caer en la enajenación que nos hace vivir lo que no queremos o no somos. Este permitirá enfatizar las potencialidades de la persona, ayudándola a proyectar las directrices, objetivos y medios para una vida futura significativa y feliz.

Siguiendo en esta dinámica, el adolescente experimenta una fuerte inseguridad e incertidumbre ante el futuro, de la que quiere salir por sí solo causando en los y las jóvenes reacciones contradictorias y objetivamente exageradas (Zuloaga 2003).

Un punto de vista filosófico de los adolescentes nos lo da Aristóteles y concuerda de alguna manera con lo descrito anteriormente. Por lo cual es importante exponer lo dicho por él, en el siguiente fragmento del libro II de Retórica.

-Los jóvenes son por carácter, concupiscentes y decididos a hacer cuanto puedan apetecer. Y en cuanto a los apetitos corporales son, sobretudo, seguidores de los placeres del amor incontinentes de ellos. También son fácilmente variables y enseguida se cansan de sus placeres y los apetecen con violencia pero también se calman rápidamente; sus caprichos son violentos, pero no grandes, como, por ejemplo el hambre y la sed en los que están enfermos. También son jóvenes apasionados y de genio vivo, capaces de dejarse llevar por sus impulsos, son dominados por la ira, ya que por punto de honra no aguantan ser despreciados, antes se enojan si se creen objetos de injusticia. Y aman el prestigio pero más aún el vencer, porque la juventud tiene apetitos de excelencia, y la victoria es una superación de algo. Y no son codiciosos y son menos avariciosos porque aún no han experimentado la indigencia- (Aristones, Retórica, libro II capítulo 12. citado por Delval, 1994 p.547)

Por lo cual se deduce que no son mal intencionados, si no ingenuos, porque todavía no han sido testigos de muchas maldades. Y son crédulos por que todavía no han sido engañados en muchas ocasiones. Y están llenos de esperanza, por que de manera semejante a los alcohólicos, los jóvenes están calientes por la naturaleza y al mismo tiempo por que aún no han sufrido muchos desengaños en muchos aspectos. Y así viven la mayoría de las situaciones con la esperanza; por que la esperanza mira a lo que es futuro, mientras que el recuerdo mira al pasado y para los jóvenes lo futuro es mucho y lo pretérito, breve; ya que el primer día de nada puede acordarse y, en cambio, pueden esperar todo. Y son fáciles de engañar, por lo dicho, por que esperan fácilmente. Y son bastante animosos, por que están llenos de decisión y esperanza, de lo cual lo uno los hace ser audaces, por que ninguno teme cuando esta enojado, y el esperar algún bien es algo que inspira resolución. También son vergonzosos, por que aún no sospechan la existencia de otros bienes, antes han sido educados solo por la ley de lo convencional. Y son magnánimos, por que aun no han sido humillados por la vida, antes son inexpertos en lo necesario, y la magnanimidad consiste en estimarse, y esto es propio del que tiene esperanza.

Y prefiere esperar lo que les parece hermoso más que lo conciente, por que viven más según su manera de ser que según la razón, y la razón calculadora se nutre de lo conveniente; la virtud, en cambio, de lo bello. Y son más amantes de los amigos y compañeros que los de otras edades, por que gozan con la convivencia y por que todavía no juzgan nada de cara a la utilidad y el lucro, y así tampoco a los amigos.

Y en todo esto pecan por exceso, aman demasiado y odian demasiado y todo demás de semejante manera. Y cometen las injusticias por insolencia, pero no por maldad.

Y son compasivos por suponer a todos virtuosos y mejores, ya que miden a los que están cerca de ellos según su propia falta de maldad, de manera que suponen que

estos padecen algo inmerecido. También son amantes de la risa y por eso también son propensos a la burla, por que la mofa es una insolencia educada. A sí pues es el carácter de los jóvenes.

Esta última cita, hace reflexionar sobre lo trascendente de la adolescencia y nos permite conceptualizarla como una etapa de oportunidades.

Con respecto a los valores, Cardona (1997) menciona que la juventud tiene tres valores principales:

1.- La autenticidad y la sinceridad; quieren demostrar, y de hecho demuestran lo que son, sin unas formulas sociales convencidas que ellos consideran hipocresía.

2.- La libertad; los jóvenes aman y reclaman la libertad, sin ataduras que ellos tienen por injustas.

3.-Inconformidad que demuestran ante un mundo que no les gusta.

Pero también han adquirido contravalores como: la rebeldía; no soportan ninguna autoridad, que los convierte en irrespetuosos, intolerantes.

Una vez descritas sus características y habiendo establecido que los adolescentes están en ese proceso de transición a adultos y, que son los valores una base importante en esa construcción, por tanto es el siguiente capítulo el que se encargue de explicar que son y cómo se construye una escala de valores, para la construcción de un proyecto de vida.

## CAPITULO 2: LOS VALORES

El presente capítulo explica el concepto de valores, cómo se adquieren y de qué manera los podemos identificar para construir un autoconcepto que nos dé la pauta para la construcción de un proyecto de vida.

### 2.1 ¿Qué son los valores?

En términos generales, valor es una cualidad por la que un ser, una cosa o un hecho despierta mayor o menor aprecio, admiración o estima. Es decir, un valor nos indica la importancia, significación o eficiencia de algo. Esto nos lleva a entender que existen diferentes tipos de valores, dependiendo de los contextos en que se aplica, para Maggi (2001) los valores se definen por cuanto a:

- El grado de utilidad o aptitud de las cosas que satisfacen las necesidades o proporcionan un bienestar o deleite.
- La cualidad de las cosas en virtud de la cual se paga por poseerlos.
- Para determinar la cualidad de la personalidad que mueva a realizar grandes empresas o correr los más grandes riesgos.
- La duración del sonido que corresponde a cada nota según la figura que representa.
- Para referirse a los títulos que representan operaciones mercantiles.

Se podría hablar más sobre la diversidad casi infinita de los valores, pero la importancia radica en los valores morales; los cuales se definen de la siguiente manera:

Los valores éticos morales son principios respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso “de conciencia”, y los emplean para juzgar lo adecuado de

las conductas propias o ajenas. Y son base del sentimiento interior que conduce a escoger lo positivo y rechazar lo malo (Canseco 1998).

Otro elemento de distinción de los valores, está en su interpretación dada por dos corrientes filosóficas principales, los subjetivistas y los objetivistas; los primeros plantean, negar la realidad en sí de los valores y los hacen depender de la estimación individual. El valor es subjetivo si debe su existencia, su sentido o su validez a reacciones fisiológicas o psicológicas del sujeto que valora. Mientras que los objetivistas, afirman que el valor existe independientemente del sujeto o de una conciencia valorativa; es decir el valor es independiente de toda estima individual. El objetivista dice la valoración es subjetiva, pero es indispensable distinguir la valoración del valor en si mismo. Si no hubiese valores, ¿qué habríamos de valorar?; confundir la valoración con el valor es como confundir la percepción con el objeto percibido. La percepción no crea al objeto, lo capta, lo mismo sucede con la valoración (Ana María González. s/a).

Por todo lo anterior, los valores son cualidades inmateriales, que jerarquizan en cuanto existen, tanto en el mundo material como en el inmaterial, siendo uno de los retos del hombre aceptarlos en la trivía de la vida, para reconocer, atribuir, apreciar y, poseer, en su justa medida, el valor real que cada cosa corresponde de acuerdo con su realidad, evitando el espejismo y el engaño de apreciar algo menos de lo justo, o más de lo debido.

Hablando estrictamente; los valores no tienen tamaño, ni color, ni característica material alguna, que permitan captarlo en los sentidos del cuerpo: solo pueden ser percibidos por los sentidos del alma, de la “psique” pero siguen siendo indefinibles en forma perfecta, son más objetos de la voluntad que de la inteligencia.

Tomando como voluntad algo para apetecer, desear, y alcanzar a través de:

- La sensibilidad ó apetencia afectiva.
- La libre elección (decisión) razonada de “bien“.
- La libre elección (potencia “fuerza”) para ejecutar.

La voluntad nos hace desear, apetecer, elegir, acometer aquello que capta como “deseable”, “valioso”, “bueno”, por tanto los valores en sí, son, valiosos en cuanto al fin ultimo y trascendente. Y los valores atribuibles o circunstanciales, son valiosos en tanto son medios útiles para acercar al fin último trascendente (Canseco G. 2001).

Los valores en si son, valiosos aunque nadie les reconozca su justo valor e incluso cuando sean objeto de burla o persecución. Esta última circunstancia lejos de desmerecerlo, aumenta el valor de lo que es bueno por sí mismo, como la lealtad, la misericordia, la sinceridad o la templanza.

Se dice que los valores son más objeto de la voluntad que de la inteligencia, por que el ser humano sólo puede alcanzarlos con plenitud, mediante el querer como querer y querer como actuar.

Los valores se cultivan más que se enseñan; se exhiben más que se explican; se viven más que se predicen; se sugieren pero no se imponen; elevan y nunca aplastan, potencian y nunca limitan, salvan y nunca arruinan; aunque pudiera parecer lo contrario hay muchos que los han suplantado con los anti-valores. Término que encierra la contraparte de un valor.

## 2.2 Adquisición de valores.

Una vez que se estableció la definición de valores, es importante reconocer que el aprendizaje de los valores es un proceso lento y gradual, en el cual tienen que ver distintos factores y agentes; desde los rasgos de personalidad y el carácter hasta las experiencias personales previas, el medio donde crecemos, las actitudes que nos transmiten las personas significativas, las vivencias escolares, los medios masivos de comunicación etcétera.

Autores como Piaget y Kohlberg, coinciden en que la formación de valores en los niños y adolescentes, va ligada estrechamente al desarrollo de su conducta moral; así es como se distinguen la moral autónoma de la heterónoma (Quesnel, 1991).

La primera que aparece en el desarrollo del individuo, durante la infancia, es la moral heterónoma (que consiste en hacer lo que un poder o ley ajena a uno mismo, han determinado como adecuado o no). En este tipo de moral los niños se sienten obligados a cumplir las normas morales por que así lo determina una autoridad superior. Los individuos no hacen una elección libre, consiente o responsable no juzgan las normas morales por el valor que contienen en si mismas, si no en función de la jerarquía o autoridad de quien las impone (Quesnel, 1988).

De esta posesión se va pasando poco a poco una moral autónoma. Empiezan a ser capaz de juzgar las normas morales en función de la bondad o de maldad y de la intención de los actos, independientemente de quien las dice.

Otro trabajo importante sobre el desarrollo de la moral es el realizado por Lawrence Kohlberg (1975), que le interesa estudiar cómo razonan las personas cuando se enfrentan con problemas o asuntos de índole moral, y qué cambios se observan con la edad en el modo de concebir estos problemas. Para ello se sirvió de diversas historias, hipotéticas, diseñadas para niños, adolescentes y adultos, en las que se plantea la necesidad de tomar una decisión frente a un dilema moral.

En los resultados que obtuvo Kohlberg a partir de las entrevistas que realizó durante varios años, a niños adolescentes y adultos; identificó tres formas cualitativamente diferentes de razonamiento moral. Además observó que cada una de estas formas de razonar era más probable, en una de las edades que en otras. Esto lo llevo a proponer, que el desarrollo moral sigue en una secuencia ordenada en tres niveles a los que denomino, preconvencional, convencional, postconvencional. El término “convencional” que gira alrededor de la definición de cada nivel, significa un sometimiento a las normas, convencionales y expectativas de la sociedad, y una defensa a ultranza de ellas precisamente por el simple hecho de que son normas y expectativas de la sociedad.

Dentro de cada nivel Kohlberg definió dos estadios sucesivos, siendo el segundo una forma más avanzada de pensamiento aunque dentro de la misma orientación moral global.

El nivel preconvencional (estadios 1 y 2, según Kohlberg) representa la forma más primitiva de razonamiento moral. Por que en realidad el individuo no comprende el significado y función de las normas, lo que prima en él es satisfacer sus propias necesidades o intereses, cumpliendo en lo posible todas las reglas que están “respaldadas” por sanciones para evitar ser castigado. En el estadio más primitivo de este nivel, ocurre que se confunde la perspectiva de la autoridad o de la ley con la propia perspectiva.

En el nivel convencional (estadios 3 y 4) el individuo entiende ya que en una de las funciones de las normas y leyes sociales es proteger a la sociedad en su conjunto, salvaguardan el bien de todos. Hay también una intensa preocupación por obtener el respeto de las personas y por lo tanto, por vivir de acuerdo con lo que los demás esperan de cada uno de nosotros.

En el nivel postconvencional (estadios 5 y 6) el individuo puede o no aceptar el orden establecido. Ello depende de que la normativa social no viole principios morales que están por encima de ella. Por tanto reconoce, la necesidad de asumir responsablemente las reglas o normas que se derivan del contrato social siempre que éstas salvaguarden los principios de justicia y los derechos básicos de las personas-como la vida, la libertad, la dignidad (Delval 1994).

Una vez establecido el desarrollo moral como formación de valores y entender que estos no son predisposiciones innatas, que hay que formarlos, construirlos descubrirlos, esto a partir de la influencia externa del otro, de los agentes socializadores que pueden influir decisivamente para promover valores y actitudes.

De ahí que se afirme que los valores están ligados a la historia, a las culturas, a los diferentes grupos humanos, a los individuos ya las circunstancias que enfrentan, esto coincide con la visión que Rogers tiene de las relaciones humanas, donde afirma que la relación que se establece con el otro puede ayudar incluso en la terapia psicológica ( Rogers 1995).

Al nacer, el ser humano llega a un mundo en el cual la cultura tiene establecido un conjunto de significados y de valores. El desarrollo de sus primeros años de vida y la interacción con el ambiente, en especial con aquellas personas que por ser significativas constituyen su pequeño mundo, le lleva a iniciar un proceso de construcción de conceptos a cerca de sí mismo, así como el mundo que le rodea. Paulatinamente, el niño va aprendiendo y absorbiendo los significados y valores del mundo exterior, junto con éstos, surgen los conceptos de lo bueno y lo malo, lo correcto e incorrecto, lo placentero tensionante; así como todas las exigencias, aprobaciones, castigos, obligaciones y derechos.

La tendencia natural de imitar, su necesidad de ser aceptado, valorado y, amado, llevan al niño a desconocer todas aquellas experiencias que son rechazadas por la

valoración externa, como parte de sí mismo. Aquello que es valorado por su mundo de seres u objetos reconocido como parte de su ser ( González 1999).

Podemos concluir entonces que los valores se integran mediante la reflexión y la interacción con el medio, junto con el desarrollo de las capacidades cognoscitivas, la personalidad, las habilidades técnicas y las destrezas operativas, todo esto en la practica social, que es, el espacio de relaciones donde se construyen los vínculos requeridos para producir y reproducir la cultura. Aquí se forjan las experiencias y se genera la socialización de los individuos. Es en ella donde se ponen en juego las capacidades humanas y se potencian o limitan las posibilidades de realización, trascendiendo las predisposiciones hereditarias e instintivas que individualizan a cada persona.

### **2.3 Identificación de valores y autoconcepto.**

Para lograr construir un proyecto de vida es importante el conocimiento de uno mismo, tener claro cuales son nuestros valores y actitudes que dictan nuestra conducta, porque éstos están presentes en todo acto humano, sea familiar, afectivo, académico, profesional, etcétera.

Raths (1997) afirma que, los seres humanos eligen y rigen su vida de acuerdo con la jerarquía de valores que han adquirido a lo largo de su vida.

Esta escala valorativa no es la misma entre dos individuos, ya que depende en gran parte de los condicionamientos de éstas, es decir de su ambiente, educación, herencia y tradiciones, tanto familiares como sociales.

La capacidad de elegir responsable y libremente son factores que conducen al proceso valorativo. Esta capacidad que existe en potencia en todo ser humano, es la medida en que la conciencia se desarrolla.

La expansión de la conciencia le permite al individuo trascender las fronteras del individualismo, del egocentrismo, así, llega al encuentro con el otro, deja de ser y existir sólo para sí, para ser uno con los demás; su existencia adquiere sentido en el momento en que es con el mundo, y para, o por el mundo.

Los valores dejan de estar basados en la búsqueda del bien personal, para cimentarse en la búsqueda del bien común (Rogers, 1960).

De tal manera que una persona que va creciendo en sinceridad, optimismo, laboriosidad, honradez o alegría (valores), es una persona que está en auténtico proceso de maduración personal que promueve su crecimiento y autorrealización. Esto significa que se convierte en una armonía de sensaciones y reacciones complejas y aumenta la aceptación de su ser como tal, confía en sus complejos procesos internos y los valoriza a medida que se abren camino hacia la expresión. Descubre que ser ese proceso en sí mismo significa llevar al máximo sus propias posibilidades de cambio y desarrollo. Su experiencia lo lleva a lograr, en su conciencia y expresión, la armonía y congruencia con todas sus reacciones orgánicas.

En otras palabras, el autoconcepto es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué, y cómo actúa y, siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada (Rodríguez, 1998).

Como complemento, el autoconcepto es un elemento más de la autoestima, que se define como: "la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Es decir, integra un sentimiento de capacidad personal (para enfrentar los desafíos de la vida y

solucionar los problemas) y un sentimiento de valor personal (defender el propio derecho a ser feliz y respetado, Branden 1992).

Es muy importante la autoestima porque, se convierte en el marco de referencia de cada individuo desde el cual se proyecta. La autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Es importante tomar en cuenta que la autoestima es aprendida, y como tal, susceptible de ser modificada, reaprendida, utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias; si nosotros quisiéramos cambiar o mejorar nuestra autoestima tendríamos que dejar de juzgar y arreglar lo que está fuera del mismo hombre, para ver y arreglar lo que le corresponde, que es él mismo. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. “compón al hombre y el mundo quedara arreglado”.

Otros elementos que componen a la autoestima se representan en la escalera de la autoestima que Rodríguez Mauro (1998) describe e ilustra de la siguiente manera (ver figura 1):

### ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

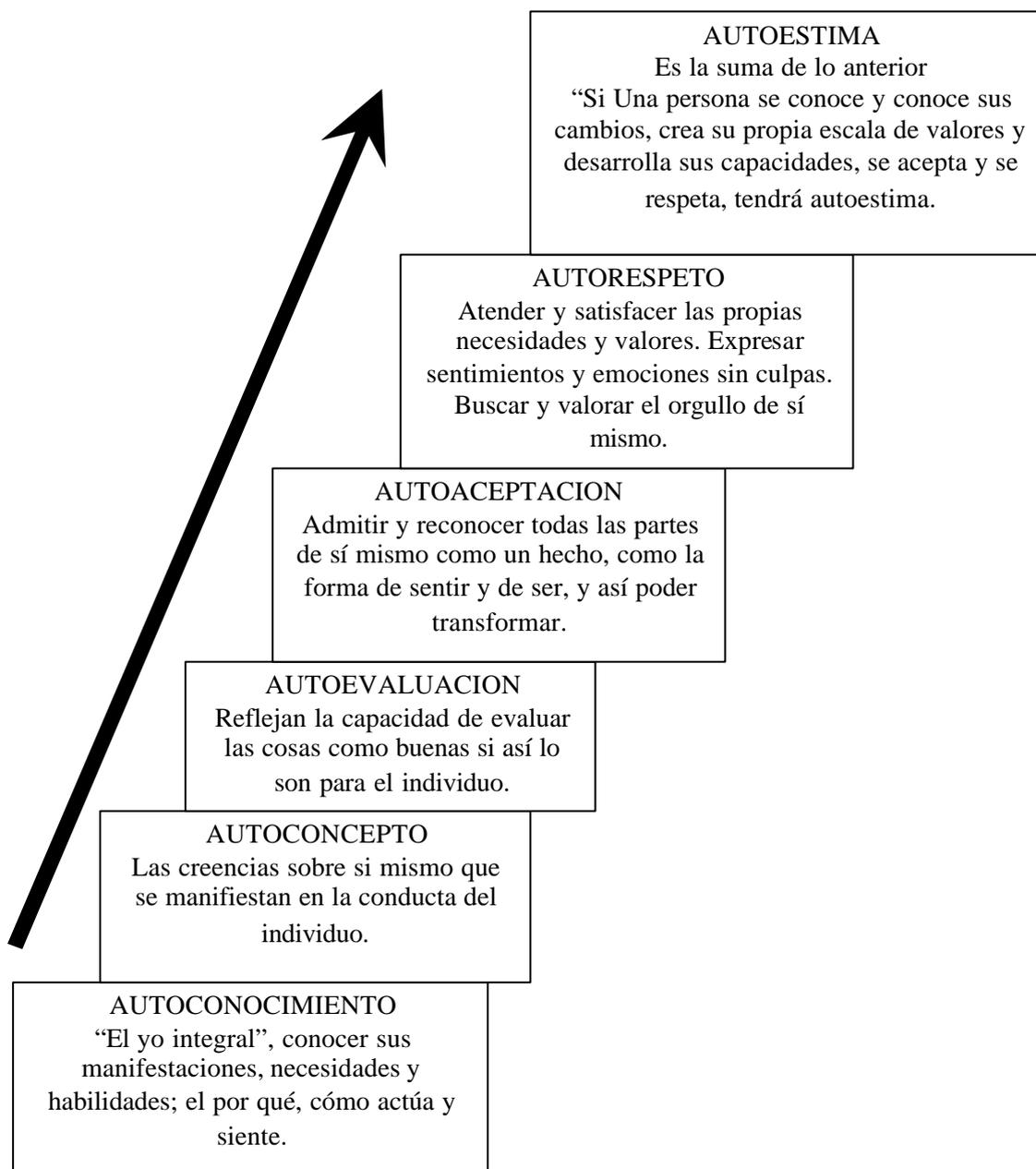


Fig. 1. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA (Rodríguez 1998).

La importancia de la autoestima radica en que es el hombre, el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia; esto lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero es a partir de una autoestima positiva, que esa elección sea para su autorrealización.

En el caso particular de los adolescentes la construcción de la autoestima está en función de la influencia de los padres y familiares, sobretodo en nuestros primeros años de vida. La influencia de nuestros compañeros, profesores, novio (a) o de otras personas significativas se deja sentir conforme crecemos, a veces para bien de nuestra autoestima, pero otras para mal. Las tradiciones culturales y los valores imperantes en la sociedad en que vivimos también son determinantes en lo que es socialmente valorado y aceptado de un individuo.

Ahora bien, existen varios aspectos que preocupan especialmente a los adolescentes y que se relacionan con la autoestima:

\*La idea de tener una apariencia física desagradable y poco atractiva para el sexo opuesto.

\*El tener pensamientos negativos acerca de uno mismo, que se traducen en conductas autodestructivas.

\*Los propios sentimientos de culpa.

\*El no aceptarse a sí mismo, o el no ser auténtico.

\*El sentirse incompetente, inepto.

\*El sentirse frecuentemente deprimido, angustiado, iracundo.

Si el adolescente y la familia han trabajado para construir una autoestima positiva, sólo le resta a la persona tomar sus propias decisiones.

Todo lo anterior nos remite a el libre albedrío, de manera tal que el valor de la libertad es uno de los pilares que sostiene la planeación de vida.

## 2.4 El valor de la libertad.

La libertad es una capacidad propia del hombre que depende de la voluntad de cada persona, aunque esto no significa creer que todo lo podemos hacer, existen muchas otras voluntades que constituyen un freno de la libertad individual. Otro límite es el hecho de que los seres humanos se insertan en una sociedad que cuenta con una cultura. La cultura condiciona en parte, el pensamiento, la forma de comportamiento y las maneras de considerar la vida.

Es evidente que desde la cuna a cada persona se le inculcan principios, valores y creencias, algunas de las cuales limitan su libertad: pero, a su vez, estos elementos constituyen también el soporte necesario para construir la propia identidad. Mediante esas acciones y gestos, los niños reciben no solo un idioma, sino también la manera de ser de su familia: es decir un estilo de vida y vínculos afectivos. Es paradójico, pero el ser humano pierde libertad para ser libre.

Algunos filósofos como Savater (1998) clasifican a la libertad como externa e interna (la libertad de hacer y de ser). La primera se entiende como la ausencia de trabas para la acción. Se refiere a la posibilidad que tiene el ser humano de elegir entre hacer algo y no hacerlo. Esta forma de libertad deriva de la capacidad individual de desear, de concebir proyectos propios y de buscar los medios para llevarlos a cabo .

La libertad interna por su parte es la que refiere a la voluntad, del auténtico querer. Para conseguir la libertad interior necesitamos independencia personal. Esto significa que, no estamos limitados por dudas constantes entre hacer una cosa u otra; que no necesitamos conocer la voluntad del otro para luego decidir sí o no por sí mismo. Para lograr la libertad interior, también necesitamos autonomía, ser dueños de nuestros proyectos, de metas, de iniciativas, y hacerlas respetar.

Es importante considerar que un ser humano no puede tener una verdadera libertad sin antes valorarse internamente. El principio de libertad permite también a todas las

personas el derecho de poseer diferentes valores, sentimientos pensamientos y aspiraciones.

Una vez que se es conciente de la libertad y que se establece el autoconcepto, hacer un plan de vida resulta fácil y satisfactorio, dándonos como regalía la autorrealización.

## CAPITULO 3: PLANEACION DE VIDA Y CARRERA

Una vez establecido que es la adolescencia y la explicación sobre los valores, en este capítulo se tratará de definir que es la planeación de vida, así como sus fundamentos y ventajas.

### 3.1 Fundamentos: (Elementos necesarios para la Planeación de Vida y Carrera)

Son básicamente cinco elementos que necesita el adolescente, y toda persona en general para llevar el proceso de planear su vida y carrera.

**La vitalidad** entendida desde la perspectiva humanista es el elemento clave para lograr una planeación de vida y carrera tomando a ésta, como la energía y motivación que nos mantiene no solo vivos, si no en constante crecimiento, desarrollo y actualización de nuestras potencialidades. Es un proceso continuo de crecer y auto-realizarse, la diferencia en solo estar vivos y de ser vitales, radica en que la primera, implica el crecimiento sistemático y la realización de nuestras potencialidades en lo físico, espiritual, social, profesional, económico, etcétera, esto significa que el sólo tener vida, no nos asegura crecimiento y plenitud, esto se puede constatar al ver a tantas personas que viven deprimidas, rezagadas, obsoletas, reprimidas e inhibidas, mientras que una persona vital es la que crece, que cambia, que está en proceso de maduración, que aprende, que es consciente y esta deseosa de dicho crecimiento, cambio y, aprendizaje.

Esta diferencia entre lo que soy y quiero ser, Carl Roger la expresa de manera extensa cuando habla del yo ideal (Rogers 1995).

Otro autor que hace referencia a la vitalidad y el conocimiento de uno mismo, fue el Dr. Wayne Dyer (1987) en su libro "Tus zonas erróneas", donde describe a la persona vital como individuos que se aman a sí mismos. Están motivados por un deseo de crecer, no tiene espacio para sentir autocompasión ni rechazo.

Otro elemento indispensable es **el conocimiento de mi mismo**, como lo citamos anteriormente se requiere de una persona vital y sin la respuesta correcta a los cuestionamiento sobre ¿qué quiero?, ¿qué tanto me conozco?, ¿qué tanto me preocupo por mi desarrollo? Y la definición de mis deseos, de mis impulsos, gustos; el interés por mi salud corporal, emocional y mental; sin estas respuestas, nunca se podrá ser una persona vital.

En esta época en donde las sociedades pluralistas, urbanas y masificadoras viven un proceso de enajenación tal que no nos permite pensar, sentir y desear aquello que nos beneficie real, personal y, vitalmente, el adolescente esta en una etapa donde las influencias externas ya sea los medios masivos de comunicación como son la TV., el radio, el Internet, tienen una importancia en la formación de su carácter incluyendo sus valores y tendencias que están enfocadas en el dinero, el estatus y el confort.

Para liberarse de tan pesado yugo la persona vital requiere del autocuestionamiento sobre quién es, y qué necesita para ser o seguir siendo. Este y otros cuestionamientos deben de hacerse de forma sistemática, para mantenerse siempre alerta, despierto, conciente y conocedor del contexto y de las necesidades de crecimiento en todos los planos, percibiéndome a mí mismo de forma real y no como quisiera ser (fruto de mis sueños, fantasías, deseos y sentimientos de grandeza o inferioridad).

El siguiente elemento es **la capacidad y actitud de aprender** de cualquier experiencia que la vida le ponga en frente, desde lo más insignificante hasta lo más trascendente y profundo, lo que algunos teóricos llaman "el aprendizaje significativo"

refiriéndose como aquel que me ocasiona un cambio interior (actitudes) y que se refleja en nuevos comportamientos (conductas), o sea que si no hay nuevas conductas es que no hubo aprendizaje.

Maslow especifica que el hombre autorrealizado se caracteriza por una actitud de sorpresa, o asombro ante la vida en la que puede contemplar con simplicidad, humildad y sencillez, los fenómenos cotidianos de la naturaleza y de la relación humana una y otra vez, y gozarlos con nueva frescura; recrearse con ellos y sacar el fruto de la experiencia.

Otro elemento es **la capacidad de cambio cualitativo** a partir del cual la persona crece y madura. La persona vital que tiene la capacidad de procurarse nuevas experiencias, nuevos valores, nuevos trabajos, nuevos estilos y formas de vida congruentes con sus posibilidades.

Parece ser que el ser humano es un animal de costumbres, de ritos; es decir que con mucha facilidad nos acostumbramos a repetir invariablemente acciones, estructuras, conductas o modelos y por eso normalmente manifestamos cierto grado de resistencia al cambio. En mayor o menor medida, el cambio nos da miedo. Pero este temor es, en cierto modo, negar la realidad de la vida. El entorno es un dinámico, está evolucionando constantemente y exige de nosotros capacitarnos para el cambio.

La resistencia al cambio tiene como finalidad mantener la situación anterior, desprestigiando, rechazando el cambio que pretende darse o se está dando. Se busca reinstalar la situación que era grata o, por lo menos, no tan "molesta" como la nueva situación.

El último elemento se refiere al **sentido de logro, vitalidad y trabajo**, que de manera enfática Maslow lo maneja como, uno de los motivadores más importantes que dirige la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de

objetivos. Maslow dijo “Trabajar, será para nosotros una extensión de nosotros mismos, la cual es una expresión creativa de las fuerzas espontáneas de la persona que ha afirmado concientemente su relación con el mundo y con sus semejantes” (Casares 2003, pp. 32).

El trabajo es natural al hombre; es decir, es una forma natural de establecer un contacto con la naturaleza, con el cosmos, trabajar significa un desplazamiento y encauzamiento de nuestra energía vital, física, emocional y mental. Por lo tanto, trabajar es una forma sana de vivir, y una condición de vitalidad. En nuestra orden de ideas trabajar es una forma de conocerme a mi mismo, el tipo de trabajo que realizo, la calidad y, motivación que le imprimo son medios de saber quien soy, cómo soy, qué me dice a mi lo que hago, con quien lo hago. Además el trabajo es una forma de responder a nuestra naturaleza social, lo que quiere decir que a través de nuestras labores podemos ayudar solidariamente, cuando los resultados de nuestro trabajo beneficien a otros.

Finalmente el trabajo, es una forma de trascender y de ser un auténtico “ser humano”. Por ello se concibió al hombre en una época clásica como el homo faber. Eric Fromm señala que el hombre tiene dos caminos de trascendencia: el trabajo y la relación de amor.

### **3.2 Áreas del plan de vida y Carrera**

Para la Planeación de Vida y Carrera es fundamental el señalamiento de objetivos vitales y profesionales que marquen los pasos en el crecimiento de la persona. Hablar de dichos objetivos es dar un paso más allá de los sueños, intenciones y afanes que pueden no significar nada para la persona a menos que los mismos sean traducidos en resultados y de los cuáles la persona tenga pleno control. Por tanto estos objetivos se plantean en cuatro áreas las cuáles son:

➤ **CONMIGO MISMO**

Esta área se refiere a la comunicación interna, necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona consigo mismo.

El diálogo interno y la intencionalidad y planificación de la vida en un ámbito estrictamente y profundamente personal, como tal, es un diálogo integrador de los procesos sensibles, emocionales y racionales. Es tomar un verdadero contacto con la totalidad de mi mismo, y no sólo de conceptualización o inventario de los atributos y debilidades de la persona. Es un proceso fenomenológico de encuentro permanente conmigo mismo, esto quiere decir que voy a estar consiente, analítica y con actitud crítica y receptiva de todos los fenómenos que ocurran a mi ser.

➤ **CON MI FAMILIA**

La familia es la prolongación más cercana de uno mismo, donde se da el proceso trascendente de crear y promover la vida y de estructurar e integrar el propio ambiente vital y de los seres a quien más quiere y con quienes convive íntimamente. La familia puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona.

➤ **CON MI TRABAJO.**

Este ámbito sociopolítico es parte de nuestra tarea y habla de los sentimientos más profundos de identificación solidaria y subsidiaria. Nuestra sociedad pluralista hace que la capacidad de influencia social se vaya limitando y definiendo en función de las instituciones o grupos a los que pertenecemos, de aquí la importancia de una planeación y selección de la actividad, grupo u organización a la que quiero pertenecer como medio de influencia y compromiso social.

El trabajo es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano. En nuestra sociedad actual tan compleja, las organizaciones llegan a ser en muchos casos el único medio viable del quehacer social, económico y político.

### ➤ **CON EL MUNDO**

El sentido que se da a este apartado va relacionado con el mundo de la naturaleza y de las diversas manifestaciones sensibles, como el arte en cualquiera de sus manifestaciones y la naturaleza en todas sus expresiones.

Cuando el ser humano entiende toda la importancia y el significado, de asumir el control de nuestra propia vida, empieza, quizá por primera vez, a buscar dirección y guía en su interior. Comprende claramente la absoluta necesidad de definir con precisión su jerarquía de valores, de fijar metas progresivas más elevadas y de diseñar el plan de acción necesario para lograrlas, en las cuatro áreas que se acaban de describir.

#### **3.2.1 Dimensiones**

De estas cuatro áreas, el conocimiento de uno mismo es acaso lo más importante y tal vez la que sustente a las demás, en función de lo que algunos psicólogos manejan como las 6 dimensiones del yo, que se representan en el siguiente cuadro (ver figura 2) :

## Dimensiones del YO

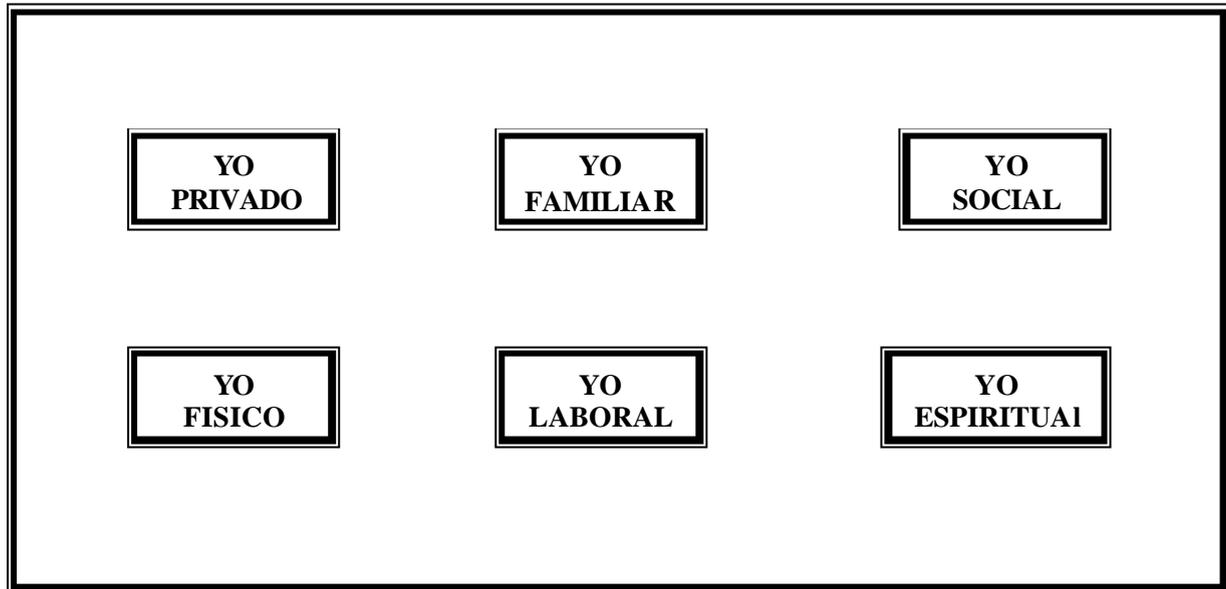


Fig. 2. Dimensiones del Yo (Casares 2003).

➤ **EL YO FAMILIAR**

Una de las necesidades manejada por Maslow es la de pertenencia; de convivir con su grupo primario en el cual siente permanencia, seguridad, identificación, afecto, aprecio y refugio. Y es ahí donde se crean y fortalecen la mayoría de los valores y elementos que hacen a una persona vital.

En el núcleo familiar se da la paternidad y la maternidad; el sentido de trascendencia a través de los hijos; la necesidad de transmitir la propia experiencia y transmitir no sólo la vida física, sino proporcionar el crecimiento total de los suyos. También se da de la hermandad, los lazos de sangre, la lealtad. De manera sobresaliente, se da la relación amorosa, la relación de pareja y la vida sexual trascendente.

Desde luego, la riqueza que se obtiene, no se da gratuitamente, es necesario construirla, alimentarla. No es una relación fácil; si no que implica compromiso, entrega y apertura. Porque la familia también puede ser la relación más destructiva del ser humano.

### ➤ **EL YO SOCIAL.**

Todo ser humano tiene la necesidad de una mayor expansión de sí mismo y enriquece más allá de su núcleo familiar. Las amistades, las relaciones con otros grupos de personas dan la oportunidad de conocer otros horizontes y formas de vida. Propician una mayor aportación y trascendencia de la persona. La vida social ayuda a no encerrarse en un pequeño mundo que limite; si no, favorece el enriquecimiento político, cultural, recreativo, afectivo y de nuevas lealtades, proporcionando esquemas de comparación y de crecimiento a la misma vida de pareja y familiar.

### ➤ **EL YO FISICO**

El cuerpo es el aparato sensible a través del cual captamos el mundo que nos rodea. El ser humano, primero se capta así mismo a través de sus sentidos y desarrolla una primera imagen de sí a través de su cuerpo. Un cuerpo sano favorece una mejor imagen de sí mismo, por su parte el conocimiento y cuidado del propio aparato físico es la base de un crecimiento sano.

A través del cuerpo se manifiestan las emociones y sentimientos, la agresividad y el amor. Cuando reprimimos las emociones o nos sobrecargamos de tensión se manifiesta en el tono muscular, y a largo plazo los músculos pueden tensarse permanentemente con la consecuente insensibilidad para captar lo bello, para sentir y para propiciar en proceso normal de pensamiento y reflexión. De aquí la importancia del cuidado del cuerpo, de una dieta adecuada que no intoxique al

organismo, y del ejercicio físico para descargar la tensión y mantener un tono muscular adecuado.

La imagen de uno mismo, sobre todo en los primeros años es captada a través de la imagen que tenemos de nuestro cuerpo; a tal grado que un niño que tenga algún defecto físico notable desarrollará un sentimiento de inferioridad. La fealdad genera sentimientos de autorechazo, etcétera. Estos sentimientos, a su vez, producen mecanismos autocompensatorios que favorecen el desarrollo de otras facultades. Por lo tanto para tener un equilibrio vital, el tener una imagen positiva y realista del propio cuerpo, un desarrollo y cuidado permanente, son un ingrediente esencial.

### ➤ **EL YO LABORAL**

El mundo del trabajo es nuestra prolongación y posibilidad de transformación de nuestro mundo. Es una fuente de crecimiento personal de desarrollo de nuestras cualidades. El trabajo nos da la oportunidad de ser útiles, de sentir la fuerza y potencial humano de modificar y crear el medio; de aportar y trascender; de sentir el poder de la inteligencia, de la fuerza y de la relación humana. Nos referimos al trabajo en su sentido más amplio; no sólo al trabajo remunerado, sino toda acción humana que transforma su medio; la educación formal e informal, la creación artística y cultural, la invención y aplicación de la tecnología; la creación del ambiente físico y moral del hogar, etcétera.

### ➤ **EL YO ESPIRITUAL.**

Es el área de encuentro más humano, si se puede decir a sí. Es la oportunidad de tocar y vivenciar la facultad de dar sentido y trascendencia; Descubrir él por qué y el para qué de la vida de cada quien. El área que propicia la integración total de todo ser humano en el amor y el trabajo. La oportunidad de dar y proyectarse, de

superar las limitaciones físicas y encontrar la autorealización más allá de lo puramente sensible y físico, más allá de las capacidades y habilidades psíquicas.

El yo espiritual es la capacidad del gozo integral del arte, de la naturaleza, del amor y de la amistad; es la capacidad de sentirse parte del esfuerzo de todo, de la humanidad, del grupo humano. Es la capacidad de encontrar el sentido y la dirección; de tomar las decisiones que orienten y vinculen el destino personal, que orienten e integren las acciones, los impulsos y los sentimientos. Es la capacidad de vincular el esfuerzo y la vida personal con los otros, con la naturaleza, con Dios.

En la trascendencia los hombres y las mujeres, han encontrado su mayor fuerza y las mayores potencialidades. Han creado las mejores obras de la humanidad; las culturas más permanentes, las acciones heroicas, las obras más bellas y grandiosas; la sabiduría que perdura a través de los siglos, los inventos, descubrimientos; y los actos de generosidad y humanismo.

### **3.2.2 Actitudes**

Además de las dimensiones del yo, existen tres actitudes básicas que debe tener un individuo que está interesado en conocerse a si mismo, con su familia, en su trabajo y con el mundo; estas actitudes son:

- 1) Actitud de *autoconocimiento*, es decir, preguntarse que tanto se ha crecido y se han desarrollado las propias habilidades. Que tan satisfactoria y profundamente se van estableciendo las relaciones interpersonales y grupales, que tanta trascendencia se ha logrado. Esto sólo se puede saber a través de la experiencia y la única manera de saber lo que si se quiere es probando,
- 2) *Arriesgando, evaluando y corrigiendo*, es un proceso de estar en contacto con las cualidades, atributos y limitaciones personales.

- 3) Actitud de *aprendizaje*, se basa en la capacidad de arriesgar y experimentar. Con esta actitud la vida se toma como una aventura de la cual se aprenden los elementos que van construyendo y que permiten elaborar nuevas metas y nuevos conocimientos. Es una actitud de cambio que implica preguntarle a cada experiencia que es lo nuevo que me deja y que es lo que necesita cambiar. No cambiar por el cambio mismo, sino en función de las propias metas y valores y de la misma realidad cambiante que voy viviendo.
- 4) Actitud de *exigencia y firmeza*, el medio ambiente es el responsable de forjar a través del tiempo muchas de las actitudes, conductas y hábitos que caracterizan a cada quien. La cultura que rodea al ser humano es responsable de muchas formas de ser y de vivir los roles y valores. Y aunque no podemos escapar de nuestras influencias ambientales, si podemos seleccionarlás, de esta forma nos proporcionamos libremente las influencias que forjan nuestro destino. Necesitamos ser firmes y exigentes, para seleccionar el medio ambiente que nos rodea, especialmente nuestra pareja, nuestra profesión, la organización donde trabajamos, los amigos que nos rodean. Estas secciones determinan el nivel de vida que podemos o queremos alcanzar.

### **3.3 Planeación**

Como se menciona anteriormente la definición que se maneja sobre la planeación de vida es la propuesta por Casares que al texto cita así: “La planeación de vida y carrera es la actitud, arte y, disciplina de conocerse a sí mismo, detectar las fuerzas, y debilidades, proyectar autodirigiéndose el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y de trabajo. Es un proceso permanente y acumulativo de autoconocimiento, educación y evaluación” (Casares 2003. pag. 98).

Al analizar la definición que nos presenta Casares; la planeación, es proyectar el futuro deseado y la manera en que éste se va a lograr. Es un arte, por que éste se

define como “un conjunto de reglas para hacer bien una cosa, o sea, que es toda una operación regulada, mediante la cual los seres organizados persiguen un fin por ellos conocido, junto con las reglas y el resultado de la misma “(Enciclopedia especializada; Arte y Cultura 2004); donde la disciplina está implícita en la definición de arte. Lo que nos quiere decir que la planeación de vida y carrera es un proceso personal de clasificación de objetivos y habilidades que deben comunicarse con las necesidades y oportunidades futuras.

Por lo tanto la planeación de vida y carrera, no es sólo una función administrativa que nos ayuda a señalar objetivos y programar actividades, sino es un criterio de vida que permite tener una perspectiva temporal de largo plazo para nuestras actividades y metas. Por carrera entendemos en su más amplio sentido, la trayectoria vital de trabajo, estudio, actualización permanente, y no a la profesión técnica o universitaria que la persona estudia en una etapa de su vida, y que en sí misma es limitativa, reconociendo que estos estudios son sólo las herramientas básicas sobre las cuales los profesionistas inician su carrera. La vocación y carrera de cada persona es una aventura y un proceso de realización personal, profesional, responsable y vital. En el caso de los adolescentes está en proceso de construcción. La mayoría de ellos no tiene establecido de manera definitiva cuál será su profesión, y aquí se desprende aun más la importancia de que sea a esta edad donde se inicie un plan de vida, sustentado en sus valores.

### **3.4 El proceso de planeación de vida y carrera**

Este proceso está inspirado en el Desarrollo Organizacional, que se define como un esfuerzo planeado a nivel de toda la organización para implementar los cambios necesarios que permitan a dicha organización una adaptación sinérgica a las necesidades que el medio ambiente demanda. Para lograr su objetivo el desarrollo

organizacional crea e implementa, diversas técnicas y métodos en los aspectos siguientes:

- a) Reclutamiento y selección de personal
- b) Diagnóstico y necesidades de capacitación y desarrollo
- c) Inventario de recursos humanos
- d) Evaluación del desempeño y potencial de desarrollo
- e) Pronósticos de personal y tablas de reemplazo
- f) Políticas de rotación, movilidad y desarrollo
- g) Centros de evaluación y desarrollo de habilidades directivas

La planeación de vida y carrera como todo programa debe contar con un proceso establecido que permita que se aplique oportuna, y eficientemente; por lo que contempla los siguientes módulos:

*MODULO DE EVALUACIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL.* Es un medio para iniciar programas de Desarrollo Personal, basado en una evaluación objetiva de la actuación del individuo en un ambiente estructurado. Este primer modulo tiene como objetivos principales el identificar habilidades y deficiencias de la persona; ayudando a que desarrolle sus capacidades, recibiendo retroalimentación individual y grupal respecto a fuerzas, habilidades, destrezas y deficiencias, demostradas durante las diferentes actividades, y brindar la oportunidad de intercambiar experiencias y puntos de vista al enfrentarse a la solución de casos prácticos.

*MODULO DE PLANEACION DE VIDA Y CARRERA.* Con base en los resultados obtenidos en el módulo anterior, se estará en posibilidades de llevar a cabo los planes de acuerdo a las necesidades individuales tomando en cuenta las expectativas y motivaciones. Este segundo módulo tiene como objetivos el motivar a

la persona con una revisión crítica de la trayectoria vital y laboral, con el fin de fijar objetivos cuantificados, que identifiquen las limitaciones que los caracterizan. Para finalmente entrenar a la persona en la obtención de las destrezas requeridas con la óptima selección e implementación de los cursos de acción, según las metas trazadas.

*MODULO DE SEGUIMIENTO.* Éste, se fundamenta en que toda acción educativa y de Desarrollo Humano, requiere de un seguimiento adecuado que haga mantener viva la llama de lo aprendido y que asegure una actualización permanente, también conocida como educación continua, que trata de conocer la realidad natural, social y espiritual, para asumir en consecuencia una actitud ante el pasado, el presente y el futuro, y esto no se consigue por medio de la memorización mecánica (los viejos modelos de aprendizaje), sino a través del análisis, la discusión y el diálogo (Camaro 1991).

Para lograr este proceso de educación continua, debemos aprender a aprender, esto quiere decir aprender a jerarquizar y valorar prioritariamente todos los eventos personales, sociales, y la relación que la persona guarda en su contacto con el mundo.

Aprender a ser, los exponentes más prestigiados del humanismo la definen como: “el funcionamiento óptimo” de Carl Rogers; “el hombre autorrealizado” de Maslow; y en la trascendencia del hombre, más en el “*ser*” que en el “*tener*” y la “búsqueda del sentido de la vida” de Víktor Frankl. Teniendo como principales características:

- la congruencia entre lo que piensan, dicen, sienten y actúan
- el aprecio de la naturaleza
- el amor profundo y universal por la humanidad.

Aprender a hacer, tomando como atributo más importante del ser humano, el trabajo, encabezar la energía vital hacia la creación y transformación de la naturaleza, por

tanto debe ser conciente, ya que se trata de una labor personal y necesaria, por que nadie nace sabiendo.

### 3.4.1 momentos de la planeación

En este proceso existen tres momentos muy bien delimitados, esos son:

✚ Hacer un diagnóstico integral (pensamiento – sentimiento) de uno mismo, a través de los siguientes pasos:

-Identificando las necesidades propias, evaluando su intensidad y prioridad; analizando el grado de plenitud o frustración en el proceso de satisfacer esas necesidades.

-Clarificando los propios valores y estableciendo los límites y posibilidades para llenar las necesidades.

-Identificando nuestras fuerzas y recursos, reconociendo las propias actitudes, habilidades físicas y mentales; así como los recursos materiales, económicos y sociales

✚ Automotivarse de la siguiente forma:

-Seleccionando objetivos, sintiendo la propia fuerza para dirigir nuestra vida.

-especificando las metas que anhelábamos, identificando las condiciones de realización; verificando los avances y planteando nuevas alternativas.

-Imaginando y haciendo concientes los sentimientos involucrados en la obtención de los objetivos, como verificación de nuestra congruencia interna con los propios valores, necesidades, capacidades, etcétera.

✚ Autodirigirse con base en:

-Convertir los objetivos a largo plazo en metas tangibles y cuantificables. También dividiendo los objetivos a largo plazo en metas más inmediatas que servirán para verificar la dirección de los avances.

✚ Comprometerse en acciones que aseguren la consecución de las metas, estructurando el tiempo propio en relación al logro de los objetivos, pero sin renunciar a la propia vitalidad y gozo.

### **3.5 Planeación de vida del adolescente**

Si entendemos la Planeación de Vida y Carrera, como el camino que une dos posiciones: primero lo que somos ó donde estamos, y segundo el lugar a donde queremos llegar o lo que deseamos ser en el futuro. La adolescencia es el momento idóneo para planear la vida, por que coincide con la toma de decisión sobre la carrera, si será en una institución de bachillerato tecnológico, si es únicamente bachillerato ó si es una carrera técnica que le permita trabajar en poco tiempo. Es aquí donde radica la importancia de la Planeación de Vida y Carrera.

En esta etapa el adolescente no tiene muchos elementos en cuanto a experiencia se refiere, pero si tiene su autoestima y su vitalidad (de la que se hizo referencia en el primer capítulo) y sobre todo sus valores y será esto lo que le dé la pauta para desarrollar sus potencialidades.

Para lograr que el adolescente haga un plan de vida y carrera, se necesita de la guía de los padres, los profesores, pero mejor aun de los psicólogos para que de forma estructurada, le ayuden al adolescente a planear su vida, esto se logra a través de una serie de cuestionarios y formularios que apoyan el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación y los demás elementos de la autoestima, identificación de potencialidades, el aspecto material, físico, intelectual y afectivo, todos estos

elementos indispensables para la realización del plan de vida y carrera, que se presentan a continuación:

En primer lugar tienes que hacer una revisión de los aspectos materiales que te faciliten conocer todos los apoyos con los que cuentas (ver anexo 1).

Después hacer una revisión de las características físicas, tratando de ser lo más veras y objetivo posible, siempre empleando el autoanálisis, basado a su vez en la autoestima (ver anexo 2).

El siguiente elemento es el aspecto afectivo, que tiene que ver con la gente que te rodea, pero sobre todo con la imagen que tienes de ti (ver anexo3).

Otra área es la de motivación, necesidades e impulsos, son también elementos indispensables de reconocimiento, porque es aquí donde se encuentran nuestros miedos y defensas que talvez sea lo primero que debemos vencer para el cambio de actitud y así lograr la planeación de vida y carrera (ver anexo 4).

El elemento intelectual, también tiene mucho que ver con esto, más aún si consideramos que éste nos dará la pauta de lo que debemos modificar o trabajar de manera más puntual, sobre todo si hablamos de los adolescentes que sus mayores problemas se ubican en el conocimiento (ver anexo 5)

La parte profesional, tiene que ver con el reconocimiento de nuestras habilidades y debilidades, tanto académicas como de hábitos, reconociendo así el éxito, logros tensiones, etcétera (ver anexo 6).

El elemento espiritual, nos da las herramientas para tener un parámetro de espacio en el cual podemos movernos y un apoyo emocional para el adolescente en la planeación de vida y carrera (ver anexo 7).

El aspecto social que es tan amplio y confuso para el adolescente, por las razones que se dieron en el primer capítulo, requiere especial cuidado y guía por parte del especialista (psicólogo), para que el joven sea lo más objetivo posible (ver anexo 8).

Por último, otros aspectos, como es el amor, sexo, arte, que sino se pueden generalizar a todos los adolescentes, tampoco se pueden descartar (ver anexo 9).

Todos estos anexos facilitan el reconocimiento de elementos de apoyo, con que cuenta o no el adolescente, para hacer más objetiva la planeación de vida y carrera. Una vez reconocidos todos los elementos anteriores el siguiente paso es ubicarlos en pasado, presente y sobretodo futuro, a esto le llamamos la *Red*, donde vamos a ubicar los mismos aspectos pero de forma integrada, en un solo cuadro, para tener una mejor visualización de lo que quiero a futuro en comparación con lo que tengo en el presente y lo que tengo en el pasado (ver anexo 10). Éste a su vez está complementado con un cuestionario, que sirve como aclaratorio de los puntos anteriores (ver anexo 11).

Por último una síntesis de la planeación de vida, donde se establezca de manera más clara ¿quién soy?, ¿a dónde quiero llegar?, ¿cuáles son mis límites, miedos? Y ¿qué debo aprender para lograr mis objetivos? (ver anexo 12).

El planteamiento de objetivos funcionales debe ser clara y sobre todo que éstos sean medibles, en tiempo y área, para esto, hay que reducirlos a su menor expresión (o sea objetivos a corto plazo) y sencillez, para que el adolescente vea que si se van logrando y, no se limite su intención de continuar con la planeación de vida y carrera (ver anexo 13).

Otra manera de tener presentes los objetivos es de manera gráfica como se propone al final de los anexos, así el adolescente puede observar como un objetivo a corto plazo nos lleva a la realización de los objetivos más generales, que a simple vista parecen inalcanzables o por lo menos muy lejos de mi realidad actual (ver anexo 14).

Los mapas mentales facilitan la retención de ideas y, las metas no se tienen que olvidar, el uso de esta herramienta para los adolescentes es muy útil y recomendable, para que visualicen las áreas y en cada una de ellas plantearse un objetivo (ver anexo 15).

Todos estos formularios y cuestionarios, son un apoyo para la clarificación de potencialidades y debilidades de la persona y es el psicólogo el mejor capacitado para darles el enfoque necesario que se requiere en el proceso de planeación de vida y carrera, ubicando cada situación de manera objetiva y sin perder nunca el fin buscado que es el autoconocimiento, elemento principal en dicho proceso de planear la vida; y así pues llegar a la vida plena y feliz, que como dijo Séneca: "No hemos de preocuparnos de vivir largos años, sino de vivirlos satisfactoriamente; porque vivir largo tiempo depende del destino, vivir satisfactoriamente de tu alma. La vida es larga si es plena; y se hace plena cuando el alma ha recuperado la posesión de su bien propio y ha transferido a sí el dominio de sí misma" (Sánchez 1993).

# A N E X O S

## ANEXO 1. ASPECTOS MATERIALES

<b>REVISAR EL ASPECTO MATERIAL</b>
<b>Alimento:</b>
<b>Vivienda:</b>
<b>Vestido:</b>
<b>Objetos:</b>
<b>Dinero:</b>
<b>Nivel de vida:</b>
<b>Situación geográfica:</b>
<b>Lugar:</b>
<b>Espacio:</b>
<b>Alrededores:</b>
<b>Viajes:</b>
<b>Naturaleza:</b>
<b>Medios de transporte:</b>
<b>Medios de comunicación:</b>
<b>Tiempo:</b>
<b>Oficina:</b>

## ANEXO 2. ASPECTOS FISICOS

<b>Edad:</b>
<b>Vigor:</b>
<b>Nivel de energía:</b>
<b>Salud:</b>
<b>Apariencia:</b>
<b>Coordinación:</b>
<b>Conciencia corporal:</b>
<b>Imagen corporal:</b>
<b>Deportes:</b>
<b>Recreación:</b>
<b>Tacto:</b>
<b>Comodidad:</b>
<b>Dolor:</b>

## ANEXO 3. ASPECTO AFECTIVO

AFECTIVO
<b>Temperamento:</b>
<b>Conciencia de los sentimientos propios y de los demás:</b>
<b>Expresividad:</b>
<b>Características personales:</b>
<b>Patrones Afectivos:</b>  <b>Padre:</b>  <b>Madre:</b>  <b>Hermanos:</b>

## ANEXO 4. AREA DE MOTIVACIONES, NECESIDADES E IMPULSOS

<b>Temores:</b>
<b>Defensas:</b>
<b>Conflictos:</b>
<b>Opciones:</b>

## ANEXO 5. AREA INTELECTUAL

<b>Habilidad-calidad:</b>
<b>Educación</b>
<b>Conciencia:</b>
<b>Utilización de aptitudes:</b>
<b>Teórico - práctico:</b>
<b>Rigidez - flexibilidad:</b>
<b>Innovación</b>
<b>Lectura:</b>
<b>Estudio:</b>

## ANEXO 6. AREA PROFESIONAL

<b>Talentos:</b>
<b>Capacitación:</b>
<b>Educación:</b>
<b>Experiencia:</b>
<b>Empeño:</b>
<b>Éxito:</b>
<b>Fracaso:</b>
<b>Tensiones:</b>
<b>Interés:</b>
<b>Importancia:</b>
<b>Logros:</b>
<b>Efectividad:</b>
<b>Adecuación:</b>
<b>Progresos:</b>
<b>Reconocimiento:</b>
<b>Responsabilidad:</b>
<b>Desarrollo:</b>
<b>Supervisión:</b>
<b>Recompensa:</b>

## ANEXO 7 AREA ESPIRITUAL

<b>Ética:</b>
<b>Moral:</b>
<b>Religión:</b>
<b>Libertad:</b>
<b>Espiritualidad:</b>

## ANEXO 8, ASPECTO SOCIAL

<b>Calidez:</b>
<b>Aceptación de los demás_</b>
<b>Rechazo:</b>
<b>Orientación hacia la gente:</b>
<b>Familia:</b>
<b>Política:</b>
<b>Intimidad:</b>
<b>Iniciativa:</b>
<b>Independencia:</b>
<b>Dependencia:</b>
<b>Contradependencia:</b>
<b>Interdependencia:</b>
<b>Accesibilidad</b>
<b>Pertenencia:</b>
<b>Franqueza:</b>
<b>Competencia:</b>
<b>Confianza en los demás:</b>
<b>Confianza en sí mismo:</b>
<b>Modales:</b>
<b>Prejuicios:</b>

## ANEXO 9, OTROS ASPECTOS

<b>Vida:</b>
<b>Amor:</b>
<b>Sexo:</b>
<b>Cultura:</b>
<b>Arte:</b>
<b>Desarrollo:</b>
<b>Madurez:</b>
<b>Creatividad:</b>
<b>Riesgo:</b>
<b>Alegría:</b>
<b>Juego:</b>
<b>Humor:</b>
<b>Felicidad:</b>
<b>Autenticidad:</b>
<b>Autoimagen (positiva - negativa):</b>
<b>Voluntad de cambio:</b>
<b>Soledad:</b>
<b>Muerte:</b>
<b>Diversión:</b>

## ANEXO 10, LA RED

<b>Relación</b>	<b>He sido...</b>	<b>Soy...</b>	<b>Puedo...</b>
<b>Aspecto Material</b>			
<b>Aspecto Físico</b>			
<b>Aspecto afectivo</b>			
<b>Aspecto Intelectual</b>			
<b>Necesito...</b>	<b>Debo...</b>	<b>Deseo...</b>	<b>Voy a...</b>

## ANEXO 11. CUESTIONARIO COMPLEMENTARIO DE RED.

### Preguntas para completarla-

- Relación de aspectos. ¿Cuáles son los elementos más importantes para usted en cada sección de la lista? (Sea selectivo).
- He sido... ¿Cuál ha sido su conducta en cuanto a cada uno de esos aspectos en el pasado significativo? Vuelva atrás como le resulte útil. (Sea concreto).
- Soy... ¿Cómo se ve a sí mismo ahora en relación con cada uno de los aspectos? ¿Cuál es la conducta, actitud e imagen de sí mismo actualmente?
- Puedo... ¿Cuáles son sus aptitudes, recursos y potencialidades con relación a cada uno?
- Necesito... ¿Cuáles son sus necesidades en cuanto a cada uno de los elementos? (Necesidades físicas, fisiológicas, de seguridad, pertenencia, afecto, autoestima y autorrealización).
- Debo... ¿Cuáles son sus limitaciones externas en cuanto a cada uno de los elementos?
- Deseo... ¿Cuáles son sus preferencias, deseos y gustos en cada punto? ¿Qué posibilidades tiene? ¿Cuáles son sus objetivos?
- Voy a... ¿Qué plan de acción se propone seguir en cada aspecto a la luz de lo que ha descubierto al completar la red?

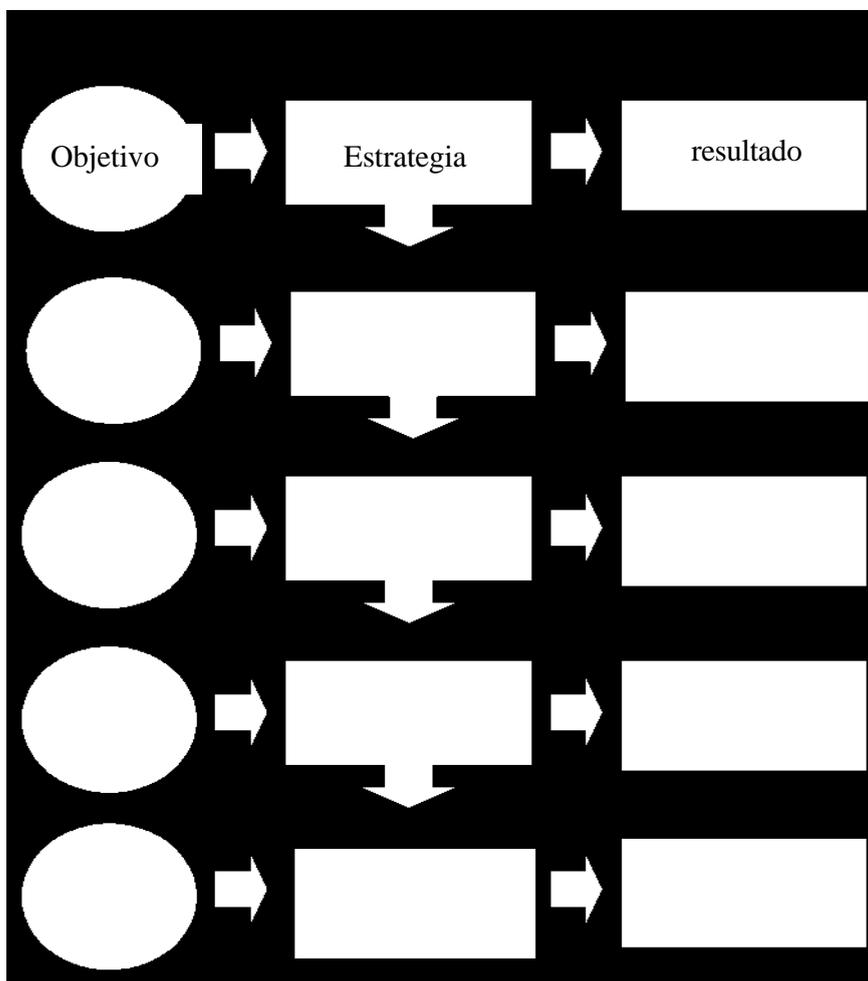
## ANEXO 12, SINTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA

<b>SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO</b>	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis fuerzas	Mis límites, miedos y debilidades
Lo que debo aprender de la vida	Lo que debo aprender laboralmente.

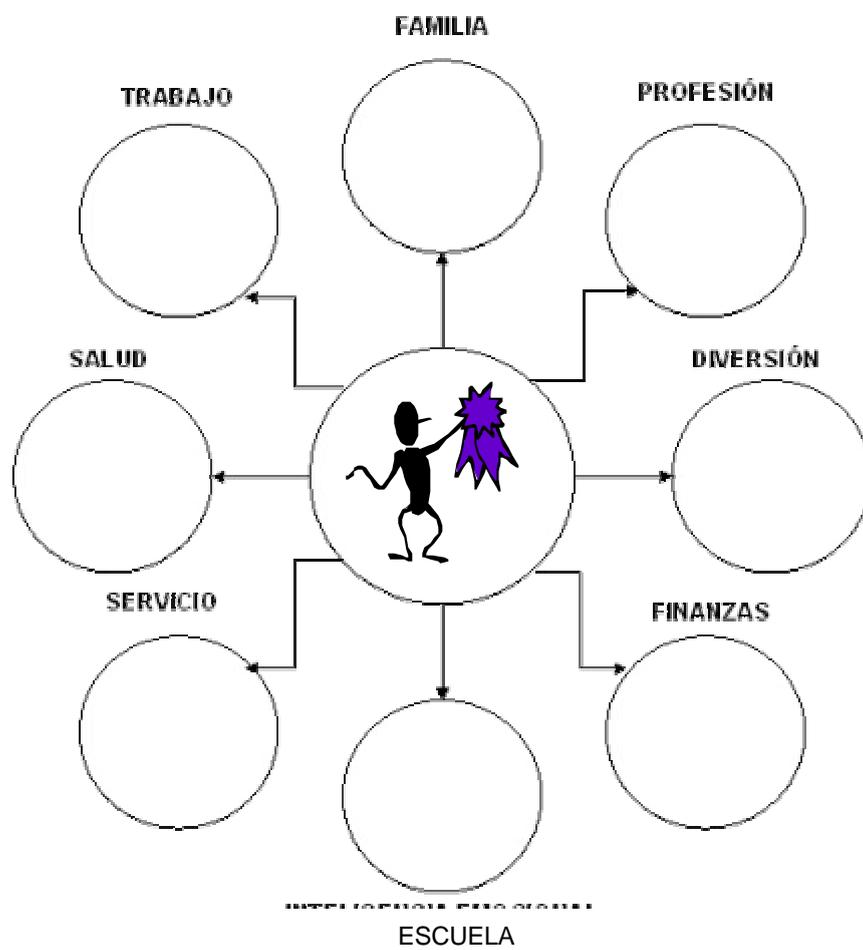
## ANEXO 13 OBJETIVOS Y NECESIDADES

<p>Conmigo mismo:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Necesidades:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Con mi familia:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Necesidades:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Con mi trabajo:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Necesidades:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Con el mundo:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Necesidades:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

## ANEXO 14. DIAGRAMA DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS.



## ANEXO 15: PRESENTACIÓN DE ÁREAS Y OBJETIVOS:



## CONCLUSIONES

A medida que madura el proceso de pensamiento del adolescente, los jóvenes son más capaces de reflexionar sobre su propia identidad, para formar relaciones adultas con otras personas. Y son ellos los que determinan cómo y dónde se ubican en la sociedad a la que pertenecen. Así que si tienen más elementos a su favor esta ubicación será más satisfactoria, tanto en resultados como en el proceso.

Esto se va a lograr con ayuda de una planeación de vida y carrera, siendo el psicólogo la persona más indicada para ayudarlo de manera organizada y profesional; cabe señalar que esta planeación no es exclusiva del adolescente y que puede ser en cualquier etapa posterior del desarrollo donde se apliquen los mismos principios de autoconocimiento, búsqueda de metas y objetivos vitales, o sea una vida plena. Porque la planeación efectiva convierte la visión en una realidad, disminuyendo el riesgo y la incertidumbre para responder a los cambios del entorno; estimula el desarrollo de ideas ya que en su proceso se involucran toda la gente que le rodea.

La intervención de los valores en la planeación de vida y carrera es fundamental, por el sentido que éstos le dan a nuestras actitudes, porque debemos recordar, que la forma en cómo nos dirigimos a los demás es el reflejo de los valores que tenemos introyectados desde pequeños. Porque son ellos los que nos dan la concepción de la vida y del hombre. Y lo más importante, los valores suponen un fuerte compromiso real y profundo de la persona ante sí misma y ante la sociedad en que vive, esto nos dará la garantía de que si el adolescente se compromete con sus valores logrará llevar a cabo la planeación de vida y carrera de la mejor manera y

acorde con su realidad particular; además de tener la seguridad de que lo hará en todos los aspectos de su vida logrando así una calidad de vida y una proyección constante, evitando de esta manera los problemas sociales como las adicciones,

deserciones escolares, embarazos no planeados, matrimonios forzados que tanto aquejan a los jóvenes.

La limitación más importante para la realización de un plan de vida, es la resistencia al cambio, que se presenta en las personas. Dicha resistencia no es fácil de reconocer por que debe provenir de una aceptación y entendimiento interno, de que ha estado equivocado y convencerse que la nueva actitud es correcta.

Cuando el hombre no encuentra una finalidad y un significado a su vida se siente incompleto descontento e insatisfecho. Por el contrario una vida exitosa es aquella que tiene una realización progresiva de metas predeterminadas que deben ser compatibles con sus propios valores. Y esto es lo que nos ofrece la planeación de vida y carrera.

Por último el papel del psicólogo en este proceso es fundamental, ya que, en su formación profesional y su experiencia laboral le dan los elementos para poder llevar a cabo una planeación estratégica, con toda la estructura formal que la Planeación de Vida y Carrera lo requiere.

## BIBLIOGRAFIA

Canseco, Gerardo, “*Valores y Virtudes*”, Formulas Según la Edad, México. Ger.

Casares Siliceo (2003) *Planeación de vida y carrera*. 6° ed, México, Limusa.

Casas María de la Luz, e Ituarte María de los Angeles, (1998). *Hablemos con los jóvenes, Guía práctica de educación de la sexualidad para padres y maestros*. México. Trillas.

Celodonio, Castanedo, Brenes Abelardo, Jesen Henning, Luke Hermen, Rodríguez Gerardo, Pierre Thomas. (1993), *Psicología, un enfoque conceptual*. México. Manual Modemo.

Delval Juan (1994). *El Desarrollo Humano*, Madrid, siglo XII.

Delval, Juan E. Ileana, (1994). *Moral, Desarrollo y Educación*. Madrid Anaya.

Erikson Eric (1980). *Infancia y Sociedad*. Buenos Aires, Paidos.

Enciclopedia especializada 2004; *Arte y Cultura*. Barcelona. Quillett.

Frankl Victor (1991), *La Voluntad de Sentido*, Barcelona. Herder.

Fromm Eric, (1994) *El Arte de Amar*. México. Paidos.

Grau Martínez Arturo, Meneghello Julio. (2000), *Psiquiatría y Psicología de la infancia y la adolescencia*. México. Ed. Panamericana.

Isadore Rubin (1990), *Preguntas del Adolescente, Desarrollo Psicosexual*. México. Ed. Pax.

Maggi Yáñez Rolando Emilio, Barriga Arceo Frida, Madrigal Concepción, Rios Perez Patricia, Zavala Juarez Javier. (2001). *Desarrollo Humano y Calidad, Valores y Actitudes*. México. 3° edición. Limusa.

Maggi Yáñez Rolando Emilio, Barriga Arceo Frida, Madrigal Concepción, Rios Perez Patricia, Zavala Juarez Javier. (2001). *Desarrollo Humano y Calidad, Valores y Actitudes: En la vida social y profesional*. , México. Limusa 3° edición.

Marin Bruna (1990). *Crecer*. España. Ed, Marin

Monroy Anameli. (1999). La sexualidad en la adolescencia, en: “*Salud, sexualidad, adolescencia y juventud*”. México. 9ª. Edición, Pax.

Myers David G. (1998). *Psicología*, 5° ed. Argentina. Medica Panamericana.

Papalia D.E., Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. (2001). *Desarrollo Humano*, Colombia: McGraw Hill. Interamericana, 8° ed.

Pinal Mora Karla, (2000), *Antología Sobre Valores y Actitudes*. CONALEP, México.

Quesnel Lucia (1988), “Los niños que se portan al en la escuela (desarrollo de la capacidad valorativa en escolares mexicanos)” en: “*proyectos estratégicos, volumen*”. México 8. UPN.

Reséndiz Rivas Marco Antonio. (1997). “*Valores y Actitudes*” *Lectura para docentes CONALEP*. México.

Rodríguez Estrada Mauro. (1989). *Creatividad en el arte de vivir*. México. Manual Moderno.

Rodríguez Estrada Mauro. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal*. . México. Manual Moderno

Rogers Carl, (1995). *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós

Rogers Carl, (1980). *El poder de la persona*, México. Manual Moderno .

Savater Fernando. (1998). *Ética para Amador*. México. Planeta.

Sánchez Vázquez Adolfo. (1993) *Ética*. México. Grijalbo.

Wayne Dyer. (1987). *Tus Zonas Erróneas*. México. Grijalbo.

Woolfolk Anita, (1996). *Psicología Educativa*, México. Prentice Hall