



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN

LA ASERTIVIDAD EN LAS ALUMNAS DE
HOTELERIA DE 15-17 AÑOS DE CONALEP
NAUCALPAN I

SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A :
CLAUDIA GUTIÉRREZ SUÁREZ

ASESOR: PSIC. MARIONA TARRAGONA ROIG

SEPTIEMBRE DE 2006



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

Es el momento de agradecer a todas las personas que fueron pilares en la culminación de mi carrera, a las que me apoyaron en cada uno de mis niveles de educación. Porque confiaron en mí y me dieron seguridad para seguir adelante y alcanzar mis metas.

Una parte muy importante fueron mis **Abuelos** quienes gracias a sus consejos, entusiasmo, motivación y experiencia me alentaron para seguir adelante, cuando más lo necesitaba, por lograr lo que ahora soy profesionalmente y como persona, aunque ya no estén físicamente con nosotros a donde quiera que se encuentren, les agradezco todas y cada una de sus enseñanzas que nunca acabare de agradecer **GRACIAS Papá Bony y Mamá María.**

Le agradezco a mi **Padre**, todo su esfuerzo y apoyo para que siguiera estudiando a mí y a mis hermanos y sacar a todos sus hijos adelante.

A mi **Mamá**, por todo el tiempo, dedicación, esfuerzo y paciencia durante todos estos años. Para cada uno de sus hijos contando siempre con ella en cualquier situación.

También debo agradecer a mis **Hermanos**, quienes me dieron su ejemplo, apoyo y aliento para seguir adelante **Virginia, Norma Angélica, Bonny, Edmundo y Gonzalo**, gracias por ayudarme con sus conocimientos, paciencia, experiencia y dedicación, durante mi vida.

A mis sobrinos **Monse, Karla, Carlos y José Eduardo** mis cuñados y cuñadas Margely, Araceli Félix, José Abraham.

Todos mis tías, (os) y primos (as).

Ahora ha llegado el tiempo de agradecer a mis **Amigos** a ellos sólo tengo que decir les gracias por el compartir momentos agradables así como tristezas y a veces enojos durante nuestra amistad: a *Judith, Irma Esparza, Concepción, Irma Mora, Socorro, Ángel, Ale Luja Hugo Horacio, Alberto, Heri, Miguel, Carlos, Anabel, Esther, Ma. Teresa, Martha, Lili, Ruth, Araceli Lorena y Alejandro.*

Finalmente les agradezco a todas las personas que hicieron posible la realización de este Taller:

-Psicóloga Mariona Tarragona Roig.

-Maestra Nora Hilda Trejo Durán.

- Licenciada Estela Uribe Olvera

- Licenciada Lilia Uribe Olvera

- Maestra María Teresa Alicia Silva y Ortiz.

Por su dedicación, paciencia y compartir su conocimiento, Gracias.

A todas las compañeras del seminario por compartir experiencias y apoyarnos durante este proceso.

*Gracias a todos y lo más importante a **DIOS.***

CLAUDIA GUTIÉRREZ SUÀREZ

INDÍCE

INTRODUCCIÓN

Capítulo I ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1. Orientación Educativa	1
1.1 Tipos de Orientación Educativa	2
1.2. Antecedentes Históricos de la Orientación Educativa	4
1.3 Orientación Educativa en México	6
1.3.1 Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica	9
1.3.2 Tipología de Modelos de Orientación Psicopedagógica	11
1.4 Instrumentos utilizados en Psicopedagogía	17
1.4.1 Evaluación Psicopedagógica	19
1.4.2 Principios Fundamentales de la Evaluación	21
1.4.3 Modelos sugeridos para la evaluación de programas de los programas de Orientación	22
1.5 .Enfoques teóricos de la Orientación Vocacional	24
1.5.1 Enfoque del asesoramiento desde la teoría Psicodinámica	25
1.5.2 Enfoque del asesoramiento Rogeriano	26
1.5.3. Enfoque de asesoramiento Evolutivo	26
1.5.4. Modelo Conductual-Cognitivo	27

Capítulo II CONALEP

2.1. Antecedentes históricos de Conalep	32
2.2 Qué es el sistema Conalep	36
2.3 Modelo académico de Conalep	36
2. 4 Fundamentos Teóricos	38
2.4.1 Vigotsky	39
2.4.2 Ausubel	39
2.4.3 Piaget	40
2.8 Documentos Normativos del sistema Conalep.	40

Capítulo III ANTECEDENTES DE CONALEP NAUCALPAN I	
3.1 Descripción de la población	45
3.2 Características de medio geográfico	46
3.3 Ubicación geográfica	49
3.4 Carrera de hotelería en el Conalep Naucalpan I	50
3.4.1 Características de la población de la carrera de Hotelería	50
3.5 Plan de estudios	52
3.5.1. Sistema de evaluación	53
3.5.2 Funciones de Orientación Educativa	54
3.6 El manejo de las relaciones humanas en las alumnas	55
Capítulo IV ADOLESCENCIA	
4.1. Pubertad y adolescencia	59
4.2 Identidad del adolescente	62
4.3 Las teorías de la adolescencia	65
4.4 Relaciones sociales en la adolescencia	68
Capítulo V AUTOESTIMA	
5.1 Componentes de la autoestima	71
5.1.2 Etapas en el desarrollo de la Autoestima	74
5.2 Asertividad	80
5.2.1 Conductas asertivas responsables	84
5.2.2 Características de una conducta asertiva	85
5.2.3 Los derechos de las personas asertivas	86
5.2.4 El lenguaje asertivo	86
5.4 Autoestima y Asertividad	87
Capítulo VI. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	
6.1 Curso Taller asertividad en las alumnas de Hotelería 15-17 años Conalep Naucalpan	90
6.2 Contenido	91
6.3. Presentación	92
6.4. Elementos generales del programa	93

6.4.1 Adolescencia	95
6.4.2. Características de los adolescentes	107
6.4.3 Psicopatología del adolescente	113
6.4.4 Autoestima	120
6.4.5 Niveles de la autoestima	124
6.4.6 Componentes de la autoestima	134
6.4.7 Asertividad	144
6.4.8 Conductas asertiva	151
6.4.9. Estrategias para mejorar la asertividad	156
Conclusiones	176
Bibliografía	178

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo surge como una inquietud a nivel personal de las situaciones que se presentan con las alumnas de hotelería de primer semestre de Conalep Naucalpan I.

Con mi experiencia como orientadora educativa me he percatado que las colegialas, frecuentemente tienen situaciones de agresión oral y a veces física. Es por ello que mi preocupación respecto a la situación me lleva a crear una propuesta para mejorar esta situación con el objetivo de elevar la autoestima de las alumnas y con ello ser asertivas.

El seminario taller de orientación educativa me ha permitido crecer profesionalmente, para mejorar el servicio que ofrezco en mi área de trabajo, ofreciendo nuevas alternativas a la comunidad estudiantil.

La orientación educativa es un campo amplio para ayudar, guiar a las personas que así lo requieran, para cubrir sus necesidades personales, académicas, laborales.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I Se explica qué es la orientación educativa, sus antecedentes históricos, programas de intervención, teorías vocacionales y la evaluación de los programas.

En el siguiente se hace un esbozo del sistema Conalep, características fundamentos teóricos y los documentos normativos.

El tercer apartado se describe la historia del plantel, ubicación geográfica, población plan de estudios y las funciones de orientación educativa.

En el siguiente se explica las características del adolescente, crisis de identidad, teorías psicoanalítica, sociológica y cognoscitiva de la etapa mencionada y la importancia de las relaciones humanas en este período de su vida.

En el capítulo cinco se hace referencia el tema de la autoestima características y mecanismos para mejorarla, para ser personas asertivas y con ello sentirse mejor y aceptadas con defectos y virtudes

Por último se realiza una propuesta de intervención pedagógica para mejora la asertividad en las alumnas del plantel.

CAPÍTULO I

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La Orientación Educativa puede definirse como el proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y el medio social en que vive, a fin de que sea capaz de lograr su máxima organización interna y la mejor contribución a la sociedad. En base en ello el niño aprende a tomar decisiones concernientes a su futuro.

Entendida como parte integral del proceso escolar constituye fundamentalmente “ guiar, indicar de manera procesual para ayudar a las personas y conocerse a sí mismas y al mundo que los rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su vida laboral como en su tiempo libre”. (Rodríguez, 1991: 11).

Proceso que permite proporcionar experiencias que ayuden a las personas a conocerse a sí mismas para tal efecto la orientación que se le proporcione debe considerarse como: un proceso de ayuda profesionalizada hacia la consecución de promoción personal y madurez social.

La raíz de la palabra orientación (guidance) “evoca los conceptos de guía, gestión, gobierno, de tal modo que para los padres y los sujetos que solicitan ayuda, orientador sería aquella persona que dirige o gobierna a los alumnos (o a los adultos no escolarizados) hacia ciertas finalidades o intenciones educativas y vocacionales” (Rodríguez, 1990: 11).

Entendida como parte integral de proceso escolar, constituye una guía o ayuda consciente al educando, para potenciar su desarrollo como estudiante y como persona. A través de sus acciones o actividades, busca estimular y encauzar la capacidad del joven para percibir sensiblemente la realidad, para conocerse a sí mismo y en su entorno, tomando decisiones responsables y acertadas, y para la formulación de proyectos, objetivos y metas a alcanzar. Con ello, busca también promover la participación activa del estudiante en dichas decisiones y proyecciones, los mismo en el entorno que lo rodea, como vía que le permita desenvolverse de manera eficiente en el mundo de la escuela, el trabajo y la vida.

Es un conjunto de acciones dentro del proceso educativo que se dirigen al aspecto escolar, vocacional, profesional y personal. Cuya finalidad no sólo es de carácter informativo si no formativo, con énfasis en la acción propedéutica más que remedial que coadyuva el desarrollo integral de los estudiantes en su incorporación a la institución, su elección profesional y su ajuste personal, familiar y social.

1.1 Tipos de Orientación Educativa

La orientación educativa esta conformada por diferentes rubros escolar, vocacional, profesional- ocupacional y personal. A continuación se dará una breve explicación de cada una.

La orientación escolar considera las acciones tendientes a facilitar la integración activa y propositiva del alumno en su medio escolar referente a las que le ayuden a asumir su condición de estudiante y realizar esta función de manera productiva.

Es el servicio que apoya al joven en el proceso de ajuste que implica su paso de una institución educativa a otra de diferentes características, en su integración a los nuevos grupos y adaptación del proceso de enseñanza, auxiliándole para el logro de sus metas inmediatas.

La orientación vocacional organiza y sistematiza las acciones de información y asesoría que favorecen la elección de metas profesionales y ocupacionales congruentes, tanto con las características y aspiraciones de la persona, como con las necesidades y posibilidades institucionales y sociales.

Con la finalidad de apoyar el proceso reflexivo y crítico que lleve al análisis de las condiciones personales, educativas, laborales y sociales en su conjunto, así como la búsqueda de los medios y acciones que permitan al estudiante realizar sus expectativas en el marco de los cambios de la sociedad.

En lo que respecta a la orientación profesional- ocupacional dirige sus acciones a los individuos que habiendo ya elegido una carrera, requieren de más elementos acerca de las posibilidades de especialización y desarrollo a las que pueden acceder, y de mayores conocimientos sobre las características particulares del campo ocupacional y en el mercado de trabajo de su profesión. Atiende a la práctica real del ejercicio profesional: sus perspectivas, sus peculiaridades, sus escenarios laborales, sus posibilidades, sus restricciones, etc. Es un área de la orientación que se ocupa del estudiante en su tránsito de la vida estudiantil laboral.

La orientación personal comprende el conjunto de acciones para apoyar al estudiante en el proceso de transformaciones biopsicosociales que implican su paso de la pubertad a la adolescencia y de ésta a la etapa adulta.

También se reconoce a la orientación comunitaria, que se refiere al conjunto de acciones que preparan al joven para que se desempeñe adecuadamente en su entorno social; acciones que contribuyen a la formación de individuos capaces de ejercer sus derechos y cumplir las obligaciones inherentes a la vida en comunidad. Servicios que apoyan, sistematizan e integran aquellos elementos que de manera informal vive el estudiante en sociedad: relaciones interpersonales, participación política, interacción con el grupo familiar, expectativas laborales, visión de la cultura y en general, las relativas a su participación como miembro responsable de su comunidad.

Considerando que la función de la orientación es una tarea de equipo de profesionales donde sus actividades son conocer a la persona, ayudarla para que por sí misma y de forma gradual para que consiga un ajuste personal y social. Es por ello que María Luisa Rodríguez menciona que se requiere “crear servicios de diagnóstico que permitan el estudio individualizado de los problemas personales-; proporcionar experiencias que faciliten el aprendizaje correcto, saber informar, guiar a aconsejar: saber escuchar, saber donde derivar a las personas que precisen ayuda específica o tratamiento para escolar, y por último, conocer técnicas de información escolar y profesional aprovechando al máximo los recursos comunitarios” (Rodríguez ,1990: 17)

1.2. Antecedentes históricos de la Orientación Educativa.

La Orientación Educativa surge entre el final del siglo XIX y el comienzo del XX debido a la confluencia de varios factores.

- La democratización de la enseñanza haciendo que se extienda la escolaridad a amplias capas de la población lo que conduce a la necesidad- conveniencia de establecer grupos homogéneos. Para facilitar el trabajo escolar.
- El desarrollo industrial y urbano genera la aparición de grandes zonas de población marginal en las ciudades, así como el surgimiento de nuevas profesiones o los cambios ya existentes, planteando así un mercado de trabajo más complejo.
- La aparición de bolsas de desempleo entre los trabajadores, las cuáles aumentan en época de crisis.
- Desarrollo de teorías biológicas, psicológicas, sociales y educativas que, coincidan en la necesidad de preparar a los futuros trabajadores, considerando la disponibilidad científica para poder medir las aptitudes de las personas.

A principios del siglo la pugna social filosófica entre el darwinismo social y el taylorismo, con su exigencia de profesionales bien especializados y del rendimiento productivo en la economía, se enfrentaban con los principios de corte socialista y el taylorismo, con su exigencia de profesionales bien especializados y el rendimiento productivo en la economía, con el objetivo de defender los intereses y necesidades de los mas desfavorecidos con miras a conseguir una sociedad más justa e igualitaria.

Como resultado de la situación anterior surgen iniciativas, extraescolares, para ayudar a los jóvenes en el paso de la escuela y el trabajo.

Bajo este panorama aparece Parsons ingeniero de profesión interesado por el derecho social y la política del Breadviment Instutute, en Boston, 1905, y poco después el Vocational Bureau, con la intención de orientar en la elección de empleo a los jóvenes que concluían la etapa secundaria, su teoría orientadora (1909) consistía en:

- Ayudar a la persona orientada a analizar sus aptitudes y necesidades,
- Informarle de las posibilidades de empleo
- Facilitar la adaptación de la información sobre sus características personales con las ocupaciones disponibles.

A partir de ese momento surgen en diferentes países de Europa y Estados Unidos las primeras oficinas de Orientación.

En 1910 con la muerte de Parsons, se realizó el Primer Congreso sobre Orientación profesional en Boston, además se crea una red de servicios de orientación que atiende las necesidades de la mayoría de las escuelas.

En 1920 se consolida la orientación en las escuelas y su práctica adquiere un status profesional dando lugar a numerosas conferencias y congresos, el surgimiento de las primeras asociaciones profesionales. La orientación en sus orígenes esta enraizada en disciplinas extraescolares: salud y psicometría.

Aportaciones de la medicina: Desde el campo de la salud mental se visualiza el sistema escolar como un conjunto de principios y practicas tradicionales de la medicina tradicional que consiste en diagnóstico- intervención –seguimiento es la atención a personas anormales, otra división sería mente- cuerpo, la finalidad es de tipo terapéutico de la intervención de la persona como responsable de su salud o enfermedad. En lo que respecta a la orientación es el conjunto de estrategias utilizadas para curar a las personas se agrave su enfermedad o deficiencia.

Aportaciones de la psicometría. A finales del siglo XIX los investigadores de psicología experimental desarrollaron gabinetes como los de Wundt en Alemania y en Inglaterra con Galton para determinar las habilidades y funciones de los sujetos, bajo el esquema científico: cuantificables, validos confiables. La orientación utiliza test y pruebas psicométricas se consideraban concluyentes a la hora de estudiar a una persona y elaborar el consejo vocacional o escolar. La orientación escolar consistía básicamente en la aplicación de pruebas psicométricas y el la elaboración de un diagnóstico y un consejo orientador a partir de ellas.

1.3 Orientación Educativa en México

El origen de la orientación en México es en 1925, con el establecimiento del Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental de la SEP, y en 1926 con la creación de la Sección de Orientación Educativa y Vocacional de la misma secretaría, con el fin de fomentar las investigaciones psicopedagógicas, profesionales y escolar.

En 1932, la SEP proyecta en la Escuela Nacional Preparatoria un servicio de orientación vocacional para brindar a los alumnos mayor información acerca de las diversas áreas de educación superior.

En 1939 inicia sus funciones el Instituto Nacional de Pedagogía, con la sección de Orientación Profesional, la necesidad por contar con profesionales en el terreno de orientación, condujo a la preparación de especialistas dedicados a esta actividad.

El primer programa de orientación educativa y vocacional se presentó en 1950 y alrededor de 1951 y 1952, las actividades de Orientación se instituyen, tanto en el IPN, en el Instituto Nacional de Pedagogía, como en la UNAM.

La orientación se realizaba mediante la aplicación de estudios sociotécnicos, el diagnóstico y un pronóstico, de casos personales enfocados al ambiente social. También se incluía orientación sobre el mercado de trabajo y actividades que llevaran al alumno a la reflexión de sus capacidades y limitaciones, con el fin de lograr una elección vocacional acertada de acuerdo a sus intereses, además se trataba de evitar la deserción y el fracaso profesional. Tomando en cuenta el ambiente familiar y social.

En 1953 se lleva a cabo la primera reunión sobre problemas, la Orientación educativa y profesional “subrayando el proceso ininterrumpido que debe tener la orientación a través de diversas etapas educativas, posteriormente se crea en la UNAM, el servicio de Psicopedagogía y el Departamento de Orientación en la ENP y en la SEP el departamento de Orientación Escolar y Profesional” ([http:// psicología iztacala. unam.com](http://psicología.iztacala.unam.com))

En 1960 se crea la Comisión Especial de Orientación Profesional , la cuál desarrolla un plan de formación de orientadores del magisterio, simultáneamente se incrementaron las investigaciones sobre los problemas psicopedagógicos y ambientales con el objetivo de explicar las fallas escolares de los alumnos, así como los factores psicológicos, académicos y socioculturales que afectan a los estudiantes de las escuelas profesionales, también, aquellos relacionados con problemas de personalidad que interfieren en el desarrollo de las potencialidades de los alumnos.

En la reforma del plan de estudios de bachillerato en el año de 1964, se incluye en la duración de tres años en el plan de estudios el apoyo de la orientación en la toma de decisiones del estudiante.

En 1966 se inicia, en la UNAM, un proceso de reformas con dos metas principales: la integración y actualización de la UNAM y convertir los servicios de orientación en una orientación integral.

En 1967 surge la Dirección General de Orientación y Servicios Sociales, con el objetivo de impartir orientación en los aspectos personal, escolar y vocacional, para que el educando logre su integración y desarrollo de su personalidad y que pueda, elegir cómo habrá desenvolverse eficientemente en sus estudios posteriores y se pueda realizar positivamente en la sociedad.

La reforma educativa de los 70 incluía la evaluación de los conocimientos se hiciera no solo cuantitativamente sino también cualitativamente, dando mayor importancia a la orientación en todos los niveles de la enseñanza.

La Dirección General de Orientación Vocacional, se crea en 1973, con el objetivo de brindar orientación escolar, vocacional, profesional y ocupacional a los alumnos de enseñanza media superior de la UNAM, así como favorecer su adaptación comunitaria e individual.

En ese mismo año se trabaja en el proyecto de información y Orientación queda como resultado la creación de los departamentos de psicopedagogía en los CCH con el fin de atender y apoyar en lo que respecta a la orientación escolar y vocacional.

En 1979 se lleva a cabo el Primer Congreso Nacional de Orientación Vocacional en Educación Media Superior el cuál el tema principal “la función social de la orientación vocacional” partiendo de ese congreso se llevan a cabo, en los años 80’s, una serie de seminarios de los departamentos de psicopedagogía, donde plantean los problemas de nivel académico por los que pasa la población estudiantil del CCH.

Al inicio de 1980 la Orientación en México es considerada Orientación Educativa, por proponer alternativas para dar solución a problemáticas sociales con herramientas y acciones concretas, enmarcadas en programas, técnicas y procedimientos ubicados en la realidad de la nación. Un aspecto relevante es la diversificación del objeto sujeto de atención, no sólo el alumno, sino la comunidad escolar, familiar y social.

Un aspecto importante es considerar la transición de carácter laboral de los orientadores de la DGOSE (1999) “a la rama académica, ha generado mayor interés en los temas educativos, análisis curricular y modelos alternativos que permitan a los alumnos la satisfacción de los alumnos de sus necesidades de orientación, a partir de diversas aportaciones provenientes principalmente del campo de la psicología Educativa”

([http:// psicología iztacala.unam.com](http://psicología.iztacala.unam.com)).

Con el panorama anterior de la Orientación se puede mostrar que ha pasado por diferentes procesos y con ello se ha adquirido mayor relevancia ganando espacio en el ámbito del Sistema Educativo Nacional.

1.3.1 Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica

En esta propuesta se adquiere una concepción de orientación e intervención psicopedagógica considerándola “como un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos los aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (Bizquera 1998: 9).

Considerando aspectos: educativos, vocacionales, personales y sociales que conllevan a una unidad de acción determinada.

Con lo mencionado anteriormente se establecen una serie de áreas de intervención como son: orientación para la carrera, en los procesos de enseñanza y aprendizaje, atención a necesidades de educación especial, prevención y desarrollo personal, cada una con características concretas, con ello dando una unidad en orientación es la interrelación de estas áreas.

Por lo tanto el concepto de orientación y psicopedagogía se relacionan porque la orientación se realiza durante toda la vida, las teorías de desarrollo humano y la psicología evolutiva se enmarcan con un enfoque del ciclo vital y coinciden que la persona sigue un proceso de desarrollo durante toda la vida y que es necesario tener ayuda de índole psicopedagógico.

“Psicopedagogía se crea en 1992 con el objeto de formar a los profesionales que han de intervenir en:

- La mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- La prevención y el tratamiento de las dificultades educativas
- Orientación vocacional
- Seguimiento de las intervenciones educativas en el ámbito escolar y profesional
- Atención a personas con necesidades especiales. “La orientación psicopedagógica” integra todas las aportaciones anteriores en el marco de la psicopedagogía” (Bizquera, 1998: 17)

Por ubicarse en un amplio marco de referencia la psicopedagogía es necesario ubicar las áreas para la formación de los orientadores.

Áreas: existe una orientación psicopedagógica con diversas aplicaciones.

Son un conjunto de temáticas de conocimiento, de formación y de intervención

1. Orientación profesional educación para la carrera
2. En los procesos de E- A habilidades de aprendizaje, aprender a aprender y estrategias de aprendizaje de aprendizaje. Existe un entronque de la psicología cognitiva e interés por lo curricular.
- 3 .Procesos de aprendizaje, dificultades de aprendizaje, educación especial (N E E) diversidad de grupos.
4. En los sesenta toma fuerza la educación psicológica. contempla el desarrollo de habilidades de vida

También necesario distinguir las áreas de formación y de intervención:

Áreas de formación	Áreas de Intervención
Son grandes bloques de contenidos sobre los cuales los orientadores deben recibir la información en atención a la diversidad	Aspectos a tener en cuenta en una intervención. Ejemplo: Orientación profesional o realizarse en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Formación previa.

Otro aspecto importante es el contexto que se refiere al lugar geográfico en donde se encuentra individuo a orientar. En este aspecto se consideran los siguientes:

- Sistema escolar es la distinción de los contextos de intervención en base al proceso evolutivo a orientar. Se centra en el aspecto educativo, la orientación en el sistema escolar atiende al individuo en tanto es alumno o estudiante.
- Medios comunitarios Es la fase de transición donde recibe ayuda que necesita de los medios comunitarios. Este atiende al individuo como ciudadano a lo largo de la vida.
- Organizaciones es cuando la persona pertenece a una organización como empleado puede recurrir al servicio en busca de algún tipo de ayuda para su desarrollo profesional y personal.

El ámbito de intervención abarca el medio escolar, comunitario y organizacional su objetivo es el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto nos lleva a la necesidad de una orientación para la prevención y el desarrollo humano.

1.3.2 Tipología de Modelos de Orientación Psicopedagógica

El concepto de modelo de Orientación Psicopedagógica es la representación que refleja el diseño, la estructura y componentes esenciales de un proceso de intervención de orientación. En estos modelos se encuentran tres categorías de acuerdo con Bizquera y menciona lo siguiente:

- Modelos Teóricos son formulaciones elaboradas por los autores de diversas corrientes.
- Modelos básicos de intervención son la unidad fundamental de intervención y se clasifican en dos: básico clínico utiliza la entrevista, programas preventivos y consulta consultor y los mixtos es la combinación de los tres anteriores, según las necesidades de un contexto determinado.

- Modelos organizativos: Son las propuestas que se hacen en un contexto determinado en un momento dado (modelos Institucionales) son las administraciones las que hacen sus propuestas para todo el territorio. Particulares esta inserto en un modelo Institucional centros educativos particulares.

Para el análisis de los modelos básicos de orientación psicopedagógica es necesario considerar los ejes de intervención:

- Individual- grupal intervención individual centrada en la entrevista, grupal atención a un conjunto de personas el orientador y el tutor deberán planificar las intervenciones con el grupo clase.
- Directa- indirecta la primera consiste en la que el orientador y orientado están frente a frente. con él o con el grupo. Indirecta es cuando se da una consulta triádica, se caracteriza por una intervención indirecta donde el orientador ejerce la función de consultor y actúa a través de un mediador que es el profesor. En el modelo educativo la aplicación de este modelo se hace de forma colaborativa, en la cuál, se establece un contexto y la colaboración entre orientador (consultor) y tutor (mediador) donde se origina un diálogo abierto a un nivel de igualdad y con una actitud positiva hacia la tutoría y orientación.
- Orientación entre iguales el orientador se pone de acuerdo con un alumno, para que sea el compañero el que imparta la orientación.
- Interna la realiza el personal del centro son más efectivas a largo plazo.
- Externa la intervención es realizada por especialistas que no forman parte del centro.
- Reactiva se ubica en las necesidades de carácter correctivo o remedial, es cuando ya esta presente el problema.
- Proactiva prevención y desarrollo de aquella intervención preventiva que se inicia antes de que se presente el problema.

Para ello se encuentran los modelos en orientación que son los que sirven de guía para la acción de su función, consiste en proponer líneas de actuación y práctica considerándose prescriptivos- normativos, existe una tipología de modelos en orientación psicopedagógica los cuales son:

a) Modelo clínico consiste en una atención individualizada, utilizando la entrevista personal, es una intervención directa e individualizada y la relación se centra en la relación personal orientador- orientado, tutor –alumno, orientador- padres, tiene como objetivo satisfacer las necesidades de carácter personal. Tiene como referente teórico los enfoques clásicos de la orientación (rasgos y factores) sus características son:

- La iniciativa de solicitar ayuda surge del cliente.
- Es habitual realizar un diagnóstico
- El tratamiento se da en función del diagnóstico.
- Seguimiento.

Conlleva una intervención especializada, donde el orientador / tutor asume la máxima responsabilidad en el proceso de relación.

b) Modelo de Programas. Propone anticiparse a los problemas cuya finalidad es la prevención teniendo como fin un desarrollo integral de la persona, nace como alternativa al modelo de servicios, algunos autores al analizar las tendencias presentes y futuras de la orientación, hacen necesaria la intervención de programas, ya que cualquier organización la puede llevar a cabo.

El modelo de programas se estructura en las siguientes fases principales.

Análisis del contexto para detectar necesidades.

Formular objetivos.

Planificar actividades

Realizar actividades

Evaluación del programa

Es necesario tomar este modelo y sus fases como marco referencial, por lo que es necesario considerar las siguientes características.

- La tendencia actual se dirige a programas de tipo compresivo que incluyan diversas áreas (carrera, aprendizaje, diversidad, prevención) en todo interrelacionado.
- En ocasiones estos programas aparecen integrados en un programa más general.
- Para su puesta en marcha cuentan con personal docente y orientador así como recursos materiales en el centro.
- Estos programas asumen además de la intervención individual y grupal otros aspectos de tipo comunitario.
- Los recursos del centro y de la comunidad son cada vez más amplios y eficaces.
- En la integración del curriculum de elementos de orientación pueden surgir dificultades propias de la falta de coordinación.
- Son dirigidos a alumnos y a padres.
- Se cuenta con la colaboración de padres, paraprofesionales, empresarios y sindicatos.
- Su fundamentación teórica es flexible y comprensiva y comprensiva. Predominan los enfoques cognitivos.

c) Modelo de Consulta colaborativa es el marco de referencia esencial, ya que propone asesorar mediadores (profesores, tutores, familiares, institución, etc.) para que ellos concluyan los programas de orientación

Uno de los autores con mayor difusión es Caplan (1970) el cuál considera a la consulta es una relación entre dos profesionales: generalmente de diferentes campos un consultor (orientados, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor).

La consulta tiene dos metas básicas:

- a) Aumentar la competencia del consultante en sus relaciones con un cliente, puede ser una persona, grupo o una organización.
- b) Desarrollar las habilidades del consultante para que sea capaz de resolver por sí mismo sus problemas similares en el futuro. Tiene una característica triádica (consultor, consultante, cliente) es una intervención indirecta.

Las fases del modelo de consulta son:

- Se parte de una información y clarificación del problema.
- Se diseña un plan de acción.
- Se ejecuta y se evalúa ese plan de acción.
- Se dan sugerencias al consultante para que pueda afrontar la función de consulta.

La consulta colaborativa difiere de los modelos tradicionales de consulta, el consultor proporciona un servicio directo al cliente.

Después de analizar el ámbito de aplicación de la psicopedagogía es necesario mencionar que para el desarrollo de esta investigación lo siguiente: Los modelos de Orientación psicopedagógica son como una representación que refleja el diseño, la estructura y los componentes de un proceso de intervención en orientación. Son la guía para la acción, su función consiste en proponer líneas de acción práctica. Por lo tanto en el modelo de Orientación educativa desde el punto de vista teórico en el Conalep esta sustentado en la teoría constructivista, plantea que el proceso de adquisición de conocimientos son construidos por el sujeto cognoscente cuando interactúa con los objetos físicos y sociales. El constructivismo supone un tipo de realismo crítico, puesto que el sujeto no es el único responsable del proceso de construcción.

Toda Institución cuenta con una estructura organizativa en la cuál están determinados los puestos y las funciones de los mismos, primero en un organigrama y un manual de funciones de los mismos, para que con ello se establezca una línea de trabajo de acuerdo con las Políticas Institucionales del sistema Conalep.

Para efecto de la investigación en el colegio se utilizará el modelo de programas ya que me ubico en un contexto determinado, con alumnos de bajos recursos, en una zona de alto riesgo en lo referente al alcoholismo y drogadicción, para lo cuál se tendrán que establecer objetivos, planificar actividades, realizar actividades y evaluar el programa.

Bajo este panorama al plantel llegan alumnos que obtuvieron de 30 a 80 aciertos en el examen CENEVAL se observa que son personas que no cuentan con los conocimientos necesarios por lo tanto se programan cursos compensatorios para regularizar a los estudiantes, cabe aclarar que en este ciclo escolar 1-2005-2006 todos los alumnos de nuevo ingreso que se inscribieron habían elegido al plantel por lo tanto no hubo recaptación, sus promedios de secundaria son: 6-8 y casi no tiene pasatiempos y es nula su participación en los deportes.

Por lo tanto para aplicar este modelo de programas se cuenta con el apoyo de personal docente, algunos administradores, padres y alumnos. Su fundamentación teórica es flexible y comprensiva y esta basado en enfoques cognitivos.

Los ejes de intervención del programa serían : directa porque se aplica en las entrevistas individuales con los estudiantes, indirecta existe un proceso de comunicación con profesores, personal administrativo, alumnos y padres, grupal por trabajar situaciones grupales y interna por realizarse dentro de la institución con un horario establecido de clases.

1.4 Instrumentos utilizados en Psicopedagogía

En el área de psicopedagogía se utilizan una serie de instrumentos por parte de los orientadores para realizar su trabajo. Es necesario definir qué es un instrumento “tratamos de nombrar una serie de herramientas de trabajo útiles para la recogida de datos de forma que nos oriente de alguna manera en nuestro trabajo y podamos acercarnos en base a estas informaciones, al objeto de nuestro problema con una visión mucho más clara, objetiva y global de la realidad a la que hacemos referencia” (Bizquera, 1998: 311).

Por lo tanto es necesario esquematizarlo de la siguiente manera:



Los instrumentos estandarizados son todas las herramientas que se encuentran en el mercado científicamente comprobado, confiable y válido. En este rubro se encuentran los aspectos de conducta humana, tratan de medir: aptitud mental, rendimiento, intereses, desarrollo vocacional y personalidad etc.

Clasificación de pruebas (modo de aplicación):

Aplicación individual	Las que administra un profesional de forma individual
Colectiva	Las que se aplican en grupos medianos o grandes.
Velocidad	El examinado debe contemplar el máximo número de ítems en un tiempo prefijado.
Potencia	El examinado debe de demostrar el alcance de sus conocimientos, sin límite de tiempo. Los ítems están ordenados en orden de dificultad.
Estandarizadas	Administradas y puntuadas según unas reglas específicas con posibilidad de echar mano de las normas para poder comparar diferentes ejecuciones.
No estandarizadas	Construidas por el usuario generalmente para evaluaciones no formales, sin que puedan usarse las normas de aplicación para su generalización.
Objetivas	En las que no se precisa el juicio u opinión del que las corrige, interpreta o juzga.
Subjetivas	El que las corrige, las interpreta o juzga.
De manipulación	El examinado manipula objetos, une partes o realiza tareas.
De papel o lápiz	Solo se hacen marcas en un papel o se dan respuestas breves.
De realización máxima	Los examinados deben responder lo mejor posible.
De realización convencional	Determina lo que una persona es capaz de hacer lo mejor posible dentro de sus propios límites.
Referidas a la norma	Informan en que lugar se encuentra el examinado en una población por el mismo test.
Referidas al criterio	Evalúa el dominio de objetivos prefijados.

(Rodríguez, 1998: 40)

Instrumentos no estandarizados se consideran cuando se utilizan herramientas que se desarrollan de manera personal para obtener mayor información.

Es necesario que para su aplicación se deben considerar lo siguiente: contexto familiar, escolar, social de amistades, intereses, preferencias, aptitudes, el cual desencadena un análisis cualitativo utilizando la entrevista, observación, el estudio de caso, cuestionarios, el diario, registro anecdótico y todas aquellas informaciones que se puedan utilizar.

Para efecto de esta investigación se utilizarán los instrumentos no estandarizados, los cuáles serán seleccionados para alcanzar el objetivo.

1.4.1 Evaluación Psicopedagógica

Para poder determinar el funcionamiento de un programa es necesario evaluar el programa en relación con los objetivos programados en comparación con criterios establecidos, pueden ser evaluaciones internas como externas dentro de ámbito educativo.

Es necesario definir el concepto de evaluación “como un proceso que provee de información a aquellas personas que van a tomar decisiones” (Rodríguez, 1991:273).

En su aportación (CIPP= contexto, input, proceso, producto) considera que la evaluación es el proceso a lo largo de cuál se diseña, obtiene y provee información útil y datos que ayuden a los que deciden el valor relativo y juzgar alternativas.

Es necesario considerar los siguientes puntos:

- 1) La evaluación se organiza en función de la toma de decisiones por lo tanto la información que se busca tendrá que ser útil para ello.
- 2) Es un proceso cíclico y continuo (antes, durante y después).
- 3) El proceso incluye: diseño, obtención de datos y ofrecimiento de éstos.

El último objetivo de la evaluación es proporcionar información precisa para predecir la probabilidad que se de un objetivo concreto en lo que respecta al proceso específico de orientación.

En lo respecta a los tipos de evaluación en los servicios de orientación Zacaria (1969) establece lo siguiente:

- a) Por criterios externos el programa se evalúa en términos de su práctica global.
- b) Seguimiento son evaluados a través de varios criterios después de haber abandonado sus estudios.
- c) Opinión del cliente se pregunta a los estudiantes que evalúen los servicios que han recibido.
- d) Opinión de los especialistas se le pide que evalúen el programa en términos de un examen de las finalidades del programa.
- e) Se utiliza la evaluación según el sistema de técnicas específicas, si se centra en la eficacia, prácticas y resultados.
- f) Estimando los cambios del grupo la comparación clásica de un grupo control y otro que no ha sido intervenido.

Lo anterior son aspectos importantes considerar para una evaluación eficaz de la puesta en marcha del programa.

En relación a una perspectiva sistemática que trata de buscar una relación del proceso de orientación (input) y las realizaciones conductuales del orientado (output) es necesario considerar aspectos del modelo sistemático:

- Necesidades determinados por los diferentes estadios de desarrollo por los que pasan los orientados los cuáles establecen sus necesidades en los diferentes niveles evolutivos y por tanto, las metas de orientación.
- Objetivos ligados a las necesidades del orientado, deben estar planteados en términos globalizadores y de conducta.
- Proceso son las actividades concretas para alcanzar los objetivos.
- Variables referidas al orientado es lo que respecta a su edad, sexo, nivel socioeconómico, cultural, aptitudes, intereses etc. del orientado.

- Variables referidas a la situación concreta los procesos orientadores pueden tener diferentes efectos si se organizan en diferentes situaciones.
- Variables referidas al producto están definidas por los objetivos conductuales, específicos a metas a corto, mediano y largo plazo.
- Retroalimentación exige una evaluación continua que permita la reestructuración o redefinición de la actividad orientadora en relación con su eficacia o ineficacia.

1.4.2 Principios Fundamentales de la Evaluación

La evaluación de programas de orientación Educativa se define “ la aplicación sistemática de los procedimientos cuantitativos y cualitativos de las ciencias sociales en la valoración del concepto, el diseño, la implementación y la utilidad de los programas de intervención orientadora valor o la eficacia de un programa, es necesario la validez sistemática evaluadora para la subsiguiente toma de decisiones”. (Repetto ,1987: 245).

Por lo tanto es necesario considerar los siguientes aspectos:

- 1) Hay que puntualizar desde el principio cuáles son las metas y objetivos del programa de orientación.
- 2) Establecer criterios válidos de medida.
- 3) Verificar si los criterios utilizados son válidos por los profesionales en los programas de orientación
- 4) La evaluación debe comprometer a todas las personas que participen en el programa.
- 5) Requiere de seguimiento y procesos de retroalimentación
- 6) Es más efectiva si se planifica dentro de un proceso continuo, con planes específicos y con responsabilidades asignadas y asumidas.
- 7) La evaluación debe centrarse y dar importancia a lo positivo.

1.4.3 Modelos sugeridos para la evaluación de los programas de Orientación.

M. Harry Daniels, describe varios sistemas, clases o modelos de estimación del producto orientador por lo que el autor propone una serie de presupuestos para elegir la metodología adecuada.

- Propósito u objetivo de la evaluación
- Preguntas que el evaluador intentará responder
- Qué principios fundamenta el orientador.
- A quien se le responsabiliza del proceso evaluador.
- Cuál o cuales son los métodos para obtener respuestas a las preguntas planteadas.
- Si el orientador / evaluador tiene capacidad técnica para llevar a cabo la evaluación

Por lo tanto el autor sugiere un metamodelo que puede servir de instrumento para comparar y evaluar la efectividad y utilidad de diferentes modelos:

- 1) Tomar una decisión sobre el método apropiado.
- 2) Debe considerar algunas situaciones
- 3) Obstáculos internos: objetivos de la evaluación, problemas que la evaluación pretende resolver, supuestos consensuados del modelo.
- 4) Obstáculos externos: población que se pretende evalúe, métodos de recogida de datos más al alcance, competencia técnica y habilidades del orientador/ evaluador.
- 5) Selección del modelo de evaluación.
- 6) Evaluación del programa orientador.
- 7) Modificación del programa.

Para que exista un diseño del proceso de evaluación es necesario puntualizar lo siguiente:

- a) Si el programa esta alcanzando sus objetivos.
- b) Si los procesos y actividades individuales diseñadas para conseguir los objetivos específicos se están llevando a la práctica efizcamente.

Por lo tanto el autor Herry y Cramer fundamenta una secuencia lógica del sistema evaluador.

- Identificar claramente las metas y objetivos.
- Escoger los criterios evaluadores
- Establecer niveles de ejecución o standars
- Especificar los elementos del programa y sus limites
- Diseñar el tipo de evaluación que se usarán quién esta comprometido en ella, cuál será el muestreo y cuál el calendario de evaluación.
- Recogida de datos.
- Análisis de los datos , y
- Interpretación de los datos, y
- Informes y datos inteligibles para los interesados.

Con lo expuesto en el rubro anterior en lo que respecta a la evaluación del programa de orientación, se tiene que ser cuidadoso a la hora de elaborarlo el con el programa con el cuál se va a trabajar, así mismo se determinarán los instrumentos que se emplean para la realización de la investigación a los objetivos, para que todo este a un mismo nivel y se puedan obtener los resultados esperados.

En este apartado solo se consideran los aspectos teóricos de la orientación y psicopedagogía y posteriormente en el desarrollo del trabajo se aplicaran los aspectos que se mencionan en este capítulo.

1.5 Enfoques teóricos de la Orientación Vocacional.

El asesoramiento individual se encuentra dentro de la psicología como aspecto de ayuda profesional. Por ello es importante mencionar que el enfoque de asesoramiento es según Francisco Rivas. “El conjunto de fundamentos teóricos aplicadas que se dan en la psicología vocacional respecto al proceso de ayuda vocacional individual” (Rivas, 1998: 51).

Se hará una descripción de los enfoques de asesoramiento más significativos como son: Enfoque de asesoramiento vocacional desde la teoría del rasgo psicológico, teoría psicodinámica, Rogeriano, evolutivo y conductual-cognitivo y posteriormente se comentará bajo que enfoque se trabajará en la investigación.

Enfoque de asesoramiento desde la teoría del rasgo psicológico surge a inicios de este siglo, sus aportaciones de la teoría del rasgo psicológico, este enfoque está basado en la medición de rasgos de comportamiento a grupos e individuos como: inteligencia, aptitudes específicas, intereses o rasgos de personalidad con el objetivo de establecer mediciones individuales y realizar comparaciones cuantitativas, con la utilización de pruebas psicométricas para la selección de personal para ocupar un puesto en el ámbito productivo.

Teorías psicológicas.

Diferencias Inter. e intra individuales/ aptitudes, personalidad, intereses basadas en unidades comportamentales homogéneas de acuerdo a las exigencias del mundo vocacional.

Supuestos teóricos.

Instrumentación técnica, mediciones consistentes y predicción criterial futura a partir de pruebas de ejecución máxima y validez psicométrica probada e inspirada en el modelo médico y clínico

Objetivos.

Ayudar resolver el problema presente del individuo, y a largo plazo a comprender y manejar los propios recursos, limitaciones y responsabilidades para que pueda resolver problemas futuros.

1.5.1 Enfoque del asesoramiento desde la teoría Psicodinámico.

Este enfoque tiene sus raíces en la teoría psicoanalítica y está justificada en sus conceptos en la explicación de la conducta humana en la más comprensiva y globalista recurriendo a la explicación de la personalidad.

Fundamentación teórica

Su fundamentación se basa en la teoría del desarrollo de la personalidad que se da por la capacidad de amar y trabajar de forma efectiva según Castaño y Erikson “La noción de madurez de acuerdo con los dos valores propios de nuestra cultura: la capacidad de dar y provocar amor, y la de ejercer un comportamiento productivo para sí mismo y para la sociedad”. (Rivas, 1998: 86).

Teoría

Esta basada en las teorías psicológicas psicoanálisis, psicodinámicas de la personalidad.

Supuestos teóricos

Ajuste individual del sistema interno de personalidad del sujeto, un ajuste con el medio ambiente, haciendo referencia a las vivencias actuales en función de las experiencias infantiles, conflictos de autoaceptación, autoconocimiento y expresión externa. Interacción personal intensa a través de la comunicación verbal.

Objetivos

Autoconocimiento, reelaboración y reorientación de la personalidad a corto plazo, ayuda al individuo al análisis y autoconocimiento de su realidad vivencial y a largo plazo lograr la autonomía y reelaboración personal necesaria para el equilibrio personal.

Tecnología.

Es necesaria en la elección del ajuste vocacional, se parte de la existencia de ansiedad ante la preferencia y dependencia, deficiente conocimiento de los mecanismos interiores de comportamiento y limitaciones en la capacidad de expresión vivencial.

Proceso

Se toma la situación del sujeto como una ocasión circunstancial que posibilita alcanzar cambios personales más significativos: a) análisis de la situación actual, b) decisiones del sujeto respecto ajustes de índole personal, y c) trabajar para lograr el cambio aceptado por el sujeto.

Este enfoque está basado en las necesidades básicas del ser humano y con ello poder elegir en el aspecto educativo lo que más le satisfaga en sus necesidades personales.

1.5.2 Enfoque del asesoramiento Rogeriano

Este enfoque está basado en dirigir al sujeto a la toma de decisiones, la fundamentación teórica se basa en la obra de Rogers y comparte algunos supuestos psicodinámicos y se dirige a la ayuda general. Utiliza “la comunicación interpersonal, la libertad, la aceptación mutua y la afectividad” (Rivas, 1998:114)

Su principal objetivo es la autorrealización de la conducta humana y con la sucesión de etapas ayudándole a clarificar su problema, aceptar la situación y encararse a adaptarse de forma creativa y responsable.

Este enfoque está centrado en el cliente y es una influencia indirecta, su fundamentación teórica de Harper y es un enfoque Norteamericano, su fundamentación filosófica se encuentra en el existencialismo Europeo. Pretende crear en el cliente un concepto de sí mismo de acuerdo a sus autopercepciones y vivencias, para desarrollar las capacidades del individuo y llegar a la madurez.

1.5.3 Enfoque de asesoramiento Evolutivo

Está basado en la conducta, teoría psicoanalítica y psicología vocacional sus bases de la psicología es un continuo en el aspecto vocacional. Su origen es en 1949 Ginzert con los postulados de recursos humanos en el cual intervienen los siguientes factores:

- a) Realidad
- b) Producto educación tasa calidad ocupación vocacional.
- c) Factor psicoemocional
- d) Valores individuales asociados a valores de cada ocupación.

Es una decisión de vida en lo que respecta al trabajo satisfacción evolución y alcanzar metas.

Este enfoque hace referencia a diversos periodos: Fantástico desde el nacimiento hasta los 12 años, tentativo 11-17 años intereses, aptitudes, valores y transición, realista 18-20 de años considerada como la etapa concreta. Super hace aportaciones del enfoque evolutivo, postulan como eje principal el desarrollo evolutivo de la experiencia global (intelectual, personal, social) del individuo, los factores biológicos, económicos y sociológico interfieren en el individuo afectando su desarrollo, este autor nos ofrece una serie de etapas por las cuáles el individuo tiene que pasar para lograr la autoaceptación a lo largo de la vida como un proceso utilizando un diagnóstico individual, historia de vida, asesoramiento y motivación. El propósito de este modelo es maximizar el valor de la información acumulada en el proceso de ayuda para lograr la mayor congruencia según la fase evolutiva del sujeto.

1.5.4 Modelo Conductual- Cognitivo.

Las intervenciones psicopedagógicas y socioeducativas desarrolladas en el contexto del modelo conductual-cognitivo se fundamenta en las contribuciones de la psicología cognitiva y conductismo.

El punto principal de la psicología cognitiva es entender el desarrollo humano como un proceso en continuo cambio. El enfoque conductual se basa en que la conducta es aprendida y puede ser modificada con intervenciones adecuadas.

J. D Krumboltz, es el principal representante del conductismo en orientación, defensor de la importancia del aprendizaje de la toma de decisiones, reconocen el impacto de la herencia, familia y la escuela en los años de desarrollo, en 1976 propuso una teoría de desarrollo personal basada en el aprendizaje social puntualizando cuatro factores en la toma de decisiones:

a) Los factores genéticos y las aptitudes especiales, raza, sexo, apariencia física aumentando o disminuyendo por el nivel de inteligencia, aptitudes artísticas, coordinación psicomotriz, etc.

b) Los factores relacionados con las condiciones medioambientales y los acontecimientos (Fuerzas naturales, o fuerzas propiciadas por el hombre, oportunidades laborales, políticas gubernamentales ya sea bajo el control de dicha persona.

c) Las experiencias de aprendizaje se incluyen cualesquiera experiencias previas que influyan en la toma de decisiones.

d) Las aptitudes o destrezas de aproximación a una tarea, o sea, aquellas destrezas que una persona aplica para resolver una nueva labor o un nuevo problema. Quedarían incluidos los niveles de ejecución, valores, hábitos laborales, procesos cognitivos y perceptivos, escuchar, seleccionar, codificar etc.

Desde esta teoría las personas están contratando una serie de experiencias de aprendizaje, la continua interacción entre las experiencias de aprendizaje arroja tres tipos de consecuencias:

- Generalización y observación de uno mismo: afirmación abierta o encubierta con la que se evalúa la propia experiencia (directa o vicaria) en relación con los estándares aprendidos. Puede ser o no correcta el concepto de sí mismo.
- Destrezas para irse aproximando al tarea, o esfuerzos que una persona hace para proyectar hacia la futura conducta, la autoobservación para la predicciones de los acontecimientos por venir.
- Acciones, o modos de poner en marcha la conducta y como consecuencia afectara las conductas futuras.

“La teoría del desarrollo profesional basada en el aprendizaje social considera a las personas como portadoras al nacer ya con ciertas características (raza, sexo, física, etc.).”

(Rodríguez, 1998: 59)

Y que a medida que va pasando el tiempo se encuentran inmersos en condicionamientos culturales, económicos y sociales que influyen en la conducta. La persona aprende de esos encuentros construyendo nuevas observaciones de sí misma y creando nuevas destrezas en base a las experiencias previas con el objetivo de resolver problemas y con ello mejora la forma de toma de decisiones, y por lo tanto la persona cambia es inestable y sufren variaciones dependiendo de las condiciones sociales, ambientales y culturales son dinámicas.

El autor propone tres aspectos para que se propicie el aprendizaje:

- 1) Refuerzo el orientador puede reforzar las respuestas del cliente que faciliten la toma de decisiones.
- 2) El modelado social o aprendizaje vicario que consiste en adquirir experiencia por medios indirectos, observando a otras personas, viendo vídeos y con ello adquiere el conocimiento para saber seleccionar objetivos, planificar, y saber resolver problemas.
- 3) El aprendizaje discriminativo que consiste en distinguir las actitudes realistas y

Factores que influyen en la toma de decisiones según Krumboltz:

- a) Una persona llega a un equilibrio debido a la integración de los factores genéticos y medioambientales y una compleja secuencia de experiencias de aprendizaje.
- b) Las experiencias de aprendizaje no sólo producen (reacciones emocionales, de gusto o disgusto) por diversas actividades ocupacionales, sino también habilidades cognitivas y de ejecución.
- c) La persona puede autoobservarse comprometida con la calidad de la acción.
- d) Las consecuencias de cada experiencia afectan la probabilidad de tener una experiencia afectan la probabilidad de tener experiencias de aprendizaje similares en el futuro.
- e) Una persona toma una decisión, influida por una serie de factores y circunstancias a experiencias de aprendizaje.
- f) Decidir una función simple por muchos factores externos y fuera del control individual.

Factores que influyen en la toma de decisiones

1. Actores influyentes en la toma de decisiones profesional

- a) Genéticos
- b) Medioambientales
- c) Experiencias de aprendizaje
- d) Destrezas de aproximación a la tarea.

2. Interacción

- a) Generalizar y observar sobre uno mismo
- b) Destrezas y esfuerzos para aproximarse a la tarea.
- c) Acciones y puesta en marcha.

3. Práctica orientadora.

- a) La orientación es un proceso de enseñanza/ aprendizaje directo e indirecto.
- b) Se han de identificar los problemas del orientado.
- c) Hay ocho fases del proceso orientador hacia la toma de decisiones.

4. Importancia de la teoría

- a) El orientador debe enseñar a tomar decisiones.
- b) Se revisan criterios de éxito de la orientación
- c) Se desarrollan sistemáticamente las destrezas y las preferencias.

5. Medios

- a) Entrevista.
- b) Testing
- c) Materiales informativos: problemas reales, problemas simulados y experiencias.

Este modelo es una combinación de: a) explicaciones didácticas de los conceptos que se van a aprender, b) demostraciones de la aplicación de las destrezas de la realidad, c) práctica, guiada de problemas simulados, d) oportunidades de poner en práctica las destrezas de modo independiente, y e) identificación de que decisiones son relevantes para la formación en la toma de decisiones.

Los autores emplean técnicas conductistas, como fuente importante para el orientado donde las competencias que debe desarrollar son las siguientes:

1. Clarificar valores.
2. Saber autoevaluarse.
3. Identificar y usar fuentes de información más valiosas y útiles.
4. Usar datos objetivos.

5. Usar impresiones subjetivas.
6. Evaluar posibles opciones.
7. Cambiar atributos personales inapropiados.
8. Reestructurar el entorno personal para aumentar la posibilidad de comprometerse en conductas de toma de decisiones deseadas.

Es importante la aportación que hace el autor del tema al considerar a la persona con una historia personal con conductas aprendidas que son importantes para la toma de decisiones, y que esta en un medio constante y que obtiene aprendizajes que condiciona su toma de decisiones.

Uno de los principios básicos de este enfoque es entender el comportamiento humano como resultante de la interacción dinámica entre el individuo y el ambiente físico y social, dicha interacción está determinada por diversos factores.

CAPÍTULO II

CONALEP.

En el capítulo anterior se hizo una descripción de lo que es Orientación Educativa, cuando surge y su origen en México, además los aspectos que se toma encuentra en la elaboración de un programa de orientación como se conforma y que aspectos se toman en cuenta para la evaluación del mismo aunado a esto se hace una breve descripción de los enfoques de asesoramiento.

En el presente apartado se hará una reseña histórica del sistema Conalep a nivel general y en particular del Naucalpan I, y las características de la población, con el objetivo de dar a conocer la forma de trabajo en este sistema educativo.

2.1 Antecedentes históricos de Conalep.

En el año de 1978, la Secretaría de Educación Pública realizó una investigación con el objetivo de conocer las necesidades de recursos humanos de la planta productiva del país, dando como resultado que existía una demanda creciente de profesionales técnicos, en los sectores agrícola, industrial, comercial, administrativo, turismo y salud.

Además mostró un patente desequilibrio entre el número de profesionales que se formaban en el nivel superior o postsecundario. La relación era de cinco profesionales de licenciatura por cada técnico.

En 1978 se determina llevar a cabo el diseño de un sistema de enseñanza con características propias para atender las demandas específicas del sector productivo de bienes y servicios, a efecto de adecuar la formación de técnicos calificados a la demanda real que de éstos existe en el mercado de trabajo.

Con base en lo anterior, el gobierno de la República, creó el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) mediante decreto presidencial del 27 de diciembre de 1978, publicado por el Diario Oficial de la Federación el 29 del mismo mes y año.

En dicho decreto se establece su carácter jurídico de organismo público descentralizado del Estado.”(Conalep Formación Pedagógica Módulo 1).

Considerándose el CONALEP como parte integrante importante del Sistema educativo Nacional, orientado a cooperar en la transmisión y promoción de la cultura, a la preparación de profesionales técnicos de nivel medio superior y, en este sentido a resolver, de modo relevante, el desequilibrio educativo señalado anteriormente.

Por lo tanto el gobierno se enfocó en la creación de varios planteles agrupados en un organismo descentralizado, el cual tendría como objetivo el formar profesionales técnicos de nivel medio superior.

Una característica de sus planteles sería que operaran estrechamente vinculados con el aparato productivo público y privado, de manera que, su organización, así como sus planes y programas de estudio, estuvieran ajustados a los requerimientos de la industria.

En ellos se formarían profesionales con una preparación técnica especializada paralela otra de carácter social y cultural, de manera que les diera un reconocimiento social adecuado y tuvieran habilidades de organización del trabajo y mando que corresponden a la responsabilidad que existe entre los cuadros directivos y las unidades de producción.

A partir de estos estudios, el entonces secretario de Educación Pública, Fernando Solana, propuso establecer el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep) se creó mediante decreto del entonces presidente José López Portillo, el 27 de diciembre de 1978.

El 10 de septiembre de 1979, iniciaron sus labores académicas los primeros siete planteles, cinco se encontraban en el área metropolitana de la ciudad de México: Iztapalapa, San Juan de Aragón, Ticoman, Tlanepantla y Ecatepec, uno en la región de la laguna, Coahuila y el otro en Chetumal, Quintana Roo.

Un mes después iniciaron actividades los planteles del el Oro, Estado de México, Cancún y Quintana Roo.

Debido a la gran aceptación obtenida por la nueva institución de los estudiantes y el sector industrial, dio como resultado que para 1982, a solo cuatro años de su creación, el Conalep contara con 161 planteles localizados en todos los estados de la República, atendiendo una población de 80 mil estudiantes aproximadamente.

A partir de entonces de acuerdo con los requerimientos de las diferentes regiones y sectores del país se inicia el proceso de expansión de planteles hasta llegar a 260 que operan actualmente.

Desde su origen, hasta 1998, el colegio fungió como organismo público descentralizado del gobierno federal, con patrimonio y recursos propios, su administración estuvo a cargo de un director general y la operación de los planteles era coordinada por 22 representaciones regionales y / o estatales.

El 17 de agosto de 1998, ante el Presidente Ernesto Zedillo , el Secretario de Educación Pública Miguel Limón Rojas ; el Director General del Conalep Antonio Argüelles, y los Secretarios de Educación de los Estados de la República, firmaron en la ciudad de México el convenio a través del cuál se inició formalmente la federalización del Conalep.

La federalización significa, transferir a los gobiernos estatales el manejo de los planteles y Centros de Asistencia y Servicios Tecnológicos (CAST) del Colegio, junto con los recursos y sus funciones, a fin de ofrecer a la sociedad mejores servicios educativos y de capacitación. De ahí que la federalización del Conalep contribuya al desarrollo regional, mediante el fortalecimiento de los esquemas de colaboración entre los gobiernos federal, estatal y municipal, el sector productivo y las comunidades.

Cabe señalar que desde su fundación, el Conalep otorga el título de profesional técnico al egresado que ha cubierto el total de créditos y que, de manera regular deberá cursar en seis semestres. Título que se registra en la Dirección General de Profesional de la SEP, para obtener su cédula profesional.

Durante el periodo 1989-1994 se formuló un programa de modernización que obtuvo como resultado: incrementar la infraestructura física, acervo biblio-hemerográfico, infraestructura de cómputo, programa de becas y se reestructuraron los planes y programas de estudio.

En el año de 1994 se origina un programa de desarrollo educativo ambicioso, que abarca todas las áreas y actividades del Colegio y, en donde resaltan las siguientes actividades:

- La reestructuración integral de los planes y programas de estudio y se establecen 29 carreras de oferta educativa.
- Se establece la posibilidad de cursar el bachillerato para aquel estudiante que lo desee, cursando seis materias optativas.
- Se crea un modelo educativo basado en normas de competencias.

Por lo anterior con esta breve reseña histórica se muestra que en el sistema Conalep ha pasado por diversas situaciones con el objetivo de brindar una educación de calidad y con eficiencia.

2.2 Qué es el sistema Conalep

El sistema del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica es un conjunto de colegios públicos distribuidos en las 32 entidades federativas del país, que ofrecen educación media superior, capacitación y servicios tecnológicos. Se fundó en 1978 e inició actividades académicas en septiembre de 1979. El sistema incluye 268 planteles, la mayoría con Centros de evaluación de Competencias Laborales, así como 8 Centros de Asistencia y Servicios Tecnológicos. La oferta actual es de 42 carreras de Profesional Técnico Bachiller, es el resultado de la consulta permanente del Colegio con el sector productivo y la sociedad, lo que facilita la incorporación de sus egresados al mundo laboral y continuar sus estudios de educación superior.

2.3 Modelo Académico de Conalep

El sistema Conalep se ha mantenido siempre atento a las transformaciones que se originan en la esfera de las actividades productivas, con el objetivo de responder a las cambiantes exigencias del mercado laboral y los retos de la emergente sociedad del conocimiento y la información, motivo por el cual el Modelo Curricular de la Reforma Académica 2001-2006 se plantea como uno de sus objetivos garantizar la calidad, flexibilidad, equidad y pertinencia del modelo académico, a fin de que todo egresado logre una inserción en el mercado laboral de manera pronta, de acuerdo a su área de especialización que le permita acceder a mejores niveles de bienestar.

Es necesario hacer referencia en que consiste la Reforma Académica en sus aspectos más relevantes: Educación Basada en Competencias Contextualizadas es un proceso educativo que busca mediante una actividad intencionada, desarrollar competencias relacionando el aprendizaje con las situaciones económicas, sociales, culturales, políticas, científicas, tecnológicas y ocupacionales. La contextualización de las competencias es entendida como en la forma en que, se da el proceso de enseñanza aprendizaje el sujeto establece una relación activa del conocimiento sobre el objeto desde un contexto social, histórico que le permite hacer significativo su aprendizaje es decir el sujeto aprende durante la interacción social.

Esta reforma considera varios aspectos a considerar.

Estructura curricular

Continuación de estudios

Carga Académica

Tutorías

Sistema de evaluación colegiada

Proceso de admisión

Programas remediales

Jornadas de inducción

Orientación Vocacional

Prestadores de Servicios Académicos

Evaluación Integral del Impacto de los Programas de Formación Académica

Recursos y ambientes Académicos

Centros de Evaluación: Certificación de Competencias

Reglamentación Académica

Seguimiento curricular.

Por lo tanto con lo anterior se considera obtener lo siguiente:

Formar un nuevo egresado denominado: Profesional Técnico-Bachiller (PT-B)

“Es un profesionalista que posee los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que garantizan: su incorporación exitosa al mundo laboral, su acceso competitivo a la educación superior y el fortalecimiento de sus bases para un desempeño integral en su vida personal, social y profesional para ello, el profesional Técnico Bachiller recibe una formación integral en sus vertientes vocacional u ocupacional, propedéutica y para la vida” (Conalep Reforma Académica 2003:14) en un periodo de tres años divididos en seis semestres.

El plan de estudios es dinámico y puede ajustarse en términos de las demandas de los sectores productivo y social.

Sus planes de estudio se organizan en módulos autocontenidos que están referidos a las competencias vocacionales u ocupacionales, con la particularidad de incorporar a éstas competencias básicas y clave (conocimientos teóricos- científicos) proporcionándole al alumno herramientas para un mejor manejo de los contenidos tecnológicos, científicos, humanísticos, sociales y culturales, que le permiten contar con un sustento teórico para un mejor entendimiento de los aspectos técnicos que le confiere una mayor flexibilidad y adaptabilidad en el mundo laboral.

También esta integrado por módulos Integradores los cuales proporcionan conocimientos científicos y humanísticos de carácter básico y propedéutico, que se espera domine un egresado de nivel medio superior y que lo prepare para la continuación de estudios superiores y lo dote de elementos que le permitan tener un adecuado desempeño social y una actitud positiva hacia la vida y el trabajo.

Se regula por las fuerzas del mercado: empresas, instituciones de educación superior, sociedad, y se basa en una autonomía académica, que sustenta su propia identidad.

Modelo flexible y multimodal PT-B, rutas alternativas de aprendizaje, reconocimiento de las formaciones en el trabajo y en la vida, certificaciones intermedias, módulos optativos para atenciones regionales y movilidad intercolegial.

Cuida la calidad del proceso formativo en todas sus etapas y permite otorgar el título de Profesional Técnico Bachiller de manera directa, con valor para su ingreso a la educación superior.

Incorpora módulos de tutorías que refuerzan la autoestima, los hábitos y técnicas de estudio, la capacidad de síntesis, los valores, la motivación y la superación.

Fomenta la cultura emprendedora para promover el autoempleo y la creación de establecimiento de productos. En este rubro se hace una descripción de cómo se trabaja en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica.

2.4 Fundamentos Teóricos

La Reforma Académica 2003 de Conalep establece que el currículo con el enfoque del modelo de Educación Basada en Competencias Contextualizadas está sustentada en el constructivismo “ Es la idea que mantiene que el individuo- tanto en aspectos cognitivos y

sociales del comportamiento como en los afectos-no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, según la posición constructivista no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción de ser humano” (Carretero, 1993: 21).

Para tal efecto se retoman las aportaciones de de Vigotsky, Ausubel y Piaget. .

2.4.1 Vigotsky

Consideraba que el medio social es crucial para el aprendizaje, pensaba que lo produce la integración de los factores social y personal. El fenómeno de la actividad social ayuda a explicar los cambios en la conciencia y fundamenta una teoría psicológica que unifica el comportamiento y la mente. El entorno social influye en la cognición por medio de sus instrumentos, es decir, sus objetos culturales y su lenguaje e instituciones sociales. El cambio cognoscitivo es el resultado de utilizar los instrumentos culturales en las interrelaciones sociales y de internalización y transformarlas mentalmente, es un ejemplo de constructivismo dialéctico, porque recalca la interacción de los individuos y su entorno.

Otro aspecto que considera el autor es el andamiaje que son las herramientas que se le dan al estudiante para lograr el aprendizaje, el profesor es una pieza fundamental para que el alumno logre su aprendizaje, en un primer momento existe la responsabilidad de guiar al alumno incitando al estudiante en la zona de desarrollo próximo de acuerdo a sus capacidades. Otro aporte y aplicación es la enseñanza recíproca, que consiste en el diálogo del maestro y un pequeño grupo de alumnos, desde este punto de vista la enseñanza es recíproca insiste en los intercambios sociales y el andamiaje, mientras los estudiantes adquieren habilidades .La colaboración entre compañeros refleja la idea de la actividad colectiva.

2.4.2 Ausubel

Aporta que aprender es comprender, reconociendo el aprendizaje significativo, aprendizaje por descubrimiento, aprender a aprender, propiciar el trabajo grupal. Considera que el aprendizaje de un alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información. A esto lo denomino aprendizaje significativo.

2.4.3 Piaget

Los principios de la lógica comienzan a desarrollarse antes que el lenguaje y se generan a través de las acciones sensoriales y motrices del bebé en interacción con el medio.

Estableció una serie de estadios sucesivos en el desarrollo de la inteligencia:

Inteligencia senso-motriz o práctica de las regulaciones afectivas elementales y de las primeras fijaciones exteriores de la afectividad. Esta etapa constituye el período de lactante que dura hasta la edad de un año y medio a dos años, estadios de la inteligencia intuitiva abarca de los dos años a los siete aquí nace el pensamiento preoperatorio: el niño puede representar los movimientos sin ejecutarlos, es la época del juego simbólico y del egocentrismo y, a partir de los cuatro años el pensamiento intuitivo.

Estadio de las operaciones intelectuales concretas, de los sentimientos morales y sociales de cooperación y del inicio de la lógica. Esta etapa abarca de los siete a los doce años.

Estadio de las operaciones intelectuales abstractas, de la formación de la personalidad y de la inserción afectiva e intelectual en la sociedad de los adultos. En conclusión los estadios son frases o períodos de tiempo por los que el individuo requiere pasar para dar lugar a nuevos procesos de aprendizaje. Por tal motivo es importante considerar estas tres posturas para que el aprendizaje que se obtenga en los estudiantes este enmarcando en el modelo de Educación Basado en competencias Contextualizadas.

2.5 Documentos Normativos del Sistema Conalep

La Reforma Académica del Sistema Conalep esta sustentada en el Plan Nacional de Desarrollo 2001-2106, Programa Nacional de Educación 2001-2006 y Programa Institucional de Conalep 2001-2006 (Federalización, calidad, y Reforma Académica)

En lo que respecta al Plan Nacional de desarrollo 2001-2006 “establece que la educación es la estrategia para el desarrollo mexicano, en el cuál es un proyecto Nacional y para lograrlo se necesita contar con programas, proyectos, acciones que permitan tener una educación de calidad y de vanguardia para todos.” (Diario Oficial de la Federación acuerdo no.253. SEP).

Por lo tanto plantea proporcionar educación de calidad para la vida y el trabajo, diversificar y flexibilizar las ofertas de educación media superior y superior a fin de lograr una mayor

adecuación de los aprendizajes respecto a necesidades individuales y los requerimientos laborales.

Con base a la consulta popular en lo que se refiere al Plan Nacional de Desarrollo 2001-2006 la Secretaría de Educación Pública elaboró un Programa Nacional de Educación en el cual se consideran los objetivos, estrategias y acciones para que al final del sexenio se construyan las bases fundamentales para que México cuente con un sistema educativo, amplio, equitativo, flexible, dinámico articulado y diversificado.

En el Plan Nacional de Desarrollo está considerada en base a cuatro procesos que se retoman: demográfico, social, económico y político del cual se despliegan hacia un desarrollo integral, equitativo y sustentable y con ello ir construyendo el país que se desea tener.

Por otra parte México esta mostrando cambios en lo que se refiere a la sociedad respecto de cómo se apropia y aplica el conocimiento abarcando las capacidades cognitivas, intelectual, cultural, social originando múltiples tipos de inteligencia humana creando una nueva sociedad con base en el predominio de la información y conocimiento.

Otro aspecto importante es la transmisión demográfica y en especial el grupo que crece entre la edad de 15 a 24 años, combinadas con la transición económica y la sociedad del conocimiento con exigencias mayores de personal de calificación media y alta, en el nivel medio superior.

En el marco de los cambios en los procesos de aprendizaje contemplan transformaciones en el entorno educativo dentro del aula el profesor pasa a ser facilitador del aprendizaje del estudiante, el alumno es una persona que cuenta con una experiencia propia, en el aula no solo se transmite conocimiento también relaciones interpersonales.

Pasando a otro punto las estadísticas muestran que en el nivel medio superior, se ha incrementado el ingreso en los últimos años la absorción de egresados de secundaria es alta (93.3%), pero la cobertura del grupo de edad de 16 a 18 años sigue siendo insuficiente, en el orden de 47%, la educación media superior muestra grandes limitaciones para retener a los estudiantes con aspiraciones de formación superior, hay mucha deserción de estudios por motivos económicos o académicos, para incorporarse al mercado de trabajo sin haber adquirido las competencias necesarias, aunado que no hay apoyo a los alumnos con bajos recursos.

Con las situaciones antes mencionadas y con el objetivo de apoyar a los alumnos de grupos necesitados, por razones de equidad, Política Educativa, México se verá obligado a explorar alternativas a la producción masiva de textos y materiales de apoyo, aprovechando las nuevas tecnologías.

En las últimas décadas, en la educación media superior se han diversificado las modalidades y se han revisado y actualizado los planes y programas. En el bachillerato general hubo innovaciones en lo que se refiere en educación tecnológica, el fortalecimiento de troncos comunes superó la instrucción de noción para el ejercicio de un oficio determinado, se redujo el número de carreras técnicas, quedando 29, buscándose adaptar los currículos al sistema de normas de competencias laborales, la institución encargada de la formación profesional técnica (Conalep) abrió la oportunidad de que sus egresados adquieran, con cursos adicionales la capacidad de proseguir estudios superiores.

Otro aspecto que hay que resaltar con el Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa 1992 se estableció un pacto entre la federación, los estados y el sindicato nacional de trabajadores de la educación para descentralizar la operación de los servicios de educación básica y normal. Posteriormente se federalizó la educación profesional técnica, la SEP conservó los aspectos normativos de la educación, así como la responsabilidad de coordinar, integrar y evaluar al Sistema Educativo Nacional.

Casi diez años después falta mucho camino por andar en la mayoría de los estados no se ha logrado unificar los sistemas educativos, en lo que respecta a la descentralización de entidades como INEA, el CAPFCE y el CONALEP, si bien constituyó un avance, se realizó siguiendo un esquema rígido que reprodujo la estructura central en todas las entidades federativas, en lugar de adecuarse a las circunstancias de cada una. Esto es lo que estipula el Plan Nacional de desarrollo en lo que respecta al Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica.

Pasando a la Reforma Académica 2003 de Conalep se consideran algunos aspectos.

En el Programa Institucional 2001-2006 el Colegio se planteó como uno de sus objetivos estratégicos realizar una Reforma Académica que garantice la calidad, flexibilidad, equidad y pertinencia del modelo académico, a fin de que el egresado logre su inserción en el ámbito laboral.

Es por ello que el Colegio da a conocer los lineamientos normativos y metodológicos de la Reforma Académica. Con la finalidad de dotar al modelo de la flexibilidad necesaria para atender a la población con diferentes intereses para el proceso de profesionales técnico-bachiller y la conclusión del título, se consideran entradas en todos los semestres y salidas laterales 2, 4 como técnico básico y salidas intermedias. Lo anterior con opción de certificación de competencias con base a las normas técnicas de competencia laboral, así como normas de institución educativa (NIE), normas de institución directiva (NID).

Además el modelo ofrece una flexibilidad para facilitar el tránsito trabajo escuela permitiendo la especialización permanente de los individuos y su formación continua a lo largo de la vida.

Educación Basada en Competencias Contextualizadas “consiste en incorporar programas de estudio el concepto de competencias contextualizadas, como metodología que refuerza el aprendizaje, lo integra y lo hace significativo, se construye así un modelo curricular flexible y multimodal en el que las competencias laborales y profesionales se complementan en competencias básicas y clave que refuerzan la fortalecen la formación científica y humanística de los educandos.” (Conalep, Reforma Académica: 2003)

El modelo Académico es flexible e integrador de tres componentes fundamentales de formación tecnológico, científico y humanística. Por lo tanto los alumnos pueden continuar sus estudios superiores hacia licenciaturas a fines del campo profesional.

Un aspecto importante son las tutorías como proceso de acompañamiento de la formación de los estudiantes y su objetivo es impulsar el aprendizaje.

Con lo anterior se puede notar que el sistema de educación profesional técnica Conalep obedece a una necesidad de un contexto determinado, brindando una educación de calidad y preparando mano de obra calificada.

El programa de Orientación Educativa dentro de los aspectos medulares de la Educación Media Superior en México establece que la Calidad del servicio educación media superior, se encuentra las actividades de orientación educativa cuyo objetivo es apoyar la necesidad de apoyar a los alumnos como al propio sistema educativo en la búsqueda indispensable equilibrio entre las vocaciones y capacidades individuales y las necesidades de preparación en todos los campos y niveles de los recursos humanos que el país requiere para su desarrollo.

Este servicio, integrado desde hace décadas en los dos ciclos de la educación media-secundaria y bachillerato, tuvo en sus versiones iniciales la función de apoyar a los alumnos en la selección de los estudios adecuados, ampliándose con posterioridad en buena parte de las instituciones hasta brindarles atención en problemas relativos en la consecución de buenos hábitos de estudios a la solución de dificultades individuales de aprendizaje e incluso a la asesoría en circunstancias particulares vividas por los alumnos en los renglones emocional y socioeconómico.

Los servicios de orientación (educativa) en nivel secundaria como en la educación media superior, habrán de intensificar su intervención en la solución de la problemática de este nivel, en especial participando en la búsqueda del equilibrio de la demanda educativa, induciendo los flujos escolares de la manera más conveniente para obtener los recursos humanos calificados que el país necesita.

CAPÍTULO III

ANTECEDENTES DE CONALEP NAUCALPAN I

El plantel Naucalpan I fue creado en marzo de 1985. Durante un mes y medio operó en instalaciones provisionales (plantel SECOFI y Cuautitlan Izcalli), para posteriormente ser trasladado al municipio de Naucalpan, en la zona de San Rafael Chamapa. Se iniciaron operaciones con una población estudiantil de 553 alumnos, 41 docentes y 15 trabajadores administrativos. Las carreras que se ofrecían eran: Contabilidad administrativa y Fiscal, e Informática. Un año después se abrió la carrera de Hotelería y Gastronomía. A partir de 1997 con el redimensionamiento de la oferta educativa, se imparten las carreras de profesional técnico en.

- Alimentos y Bebidas
- Contabilidad financiera y Fiscal
- Hotelería
- Informática

En 1990 pasó de ser considerado módulo 800, cantidad que ha sido rebasada desde 1996, pues el promedio de matrícula ha sido de 1200 alumnos, atendidos por 76 docentes y 42 empleados administrativos

Su infraestructura la integran 7 edificios, que dan cabida a: 17 aulas, 3 talleres (Alimentos y bebidas, hospedaje e Informática), un laboratorio (Idiomas) y una aula tipo, una biblioteca con un acervo bibliográfico de 6,000 ejemplares, un auditorio (equipado con circuito cerrado y sistema de televisión a distancia), una cancha deportiva para básquetbol y voleibol, y áreas de oficinas administrativas.

Se cuenta con 105 computadoras, de las cuales 19 se utilizan para dar servicio a las áreas administrativas, a los docentes y para la red de información y capacitación externa; el resto (86) forma parte del equipo de laboratorios para prácticas tecnológicas de los alumnos de las diferentes especialidades. Esto representa el 80% del equipamiento total

La atención a los alumnos se proporciona en dos turnos: matutino (7:00 a 14:00 hrs.) y vespertino (14:00 a 21:00 hrs.), de lunes a sábado.

Actualmente el plantel con la reforma académica del 2003 ofrece la formación de PT-B impartiendo las siguientes carreras.

- Alimentos y bebidas
- Hospitalidad Turística
- Contabilidad
- Informática

Otros de los servicios que brinda el plantel son los cursos de capacitación para y en el trabajo. El primero se lleva a cabo en coordinación con la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, mediante el programa de becas de Capacitación para trabajadores desempleados (PROBECAT), con la participación de cuatro grupos de 30 becarios en promedio al semestre. El segundo se refiere a la concertación y venta de cursos en empresas.

3.1 Descripción de la población

El plantel Conalep Naucalpan I se localiza en la sexta sección de San Rafael Chamapa Esq. De alta tensión s/n Miguel Negrete. Actualmente se cuenta con una población de 1300 alumnos en ambos turnos sus edades oscilan entre los 15 a 25 años, sus domicilios son: Valle Dorado, la Tolva, San José de los Leones, Benito Juárez, San Antonio Zomeyucan, los Cuartos, loma Colorada algunos de Ecatepec, Chimalpa, Santa Ana Jilotzingo, Coacalco, Atizapan y Cuautitlan.

Son chicos con escasos recursos económicos, sus papás son obreros y no cuentan con casa propia y otros casos son hijos de madres solteras que tienen que salir a trabajar para proveer de lo básico a sus hijos, descuidándolos en el aspecto emocional, falta de comunicación entre padres e hijos y muchas veces por esa situación solo van los inscriben dejando toda la responsabilidad a la escuela en el aprovechamiento académico de sus hijos, otra

característica de la población es que los hijos de profesores de alguna otra institución son los que presentan más problemáticas de conducta.

Casi no tiene hábitos de estudio porque se ve reflejado en sus evaluaciones, llegan tarde y en algunos casos le faltan al respeto a sus profesores y se conforman con la mínima calificación solo por pasar dándole poca importancia al conocimiento. Además no les gusta leer y pocas veces asisten al cine, teatro salen al parque y es difícil que salgan de la zona donde viven.

Las carreras que se imparte en el plantel están determinadas por la zona laboral en la que nos encontramos que es Naucalpan ,por lo tanto en la zona existen dos planteles del sistema Conalep pero las carreras que se imparten son diferentes.

En el Conalep Naucalpan I se imparten cuatro carreras: Alimentos y Bebidas, Informativa, Contabilidad y Hotelería.

Cuenta con una planta docente de 71 profesores de diversas áreas: Turismo, Informática, Hotelería, Contabilidad, Historiadores, Biólogos, Ingenieros Civiles, Matemáticos, Sociólogos, Economistas, Veterinarios, Enseñanza de Ingles y Pedagogos.

La parte administrativa lo conforman 40 personas con diferentes profesiones: Administradores, Actuarios, Trabajadoras Sociales, Secretarias, Contadores y personal de mantenimiento.

El plantel tiene 19 años funcionando atendiendo a los alumnos durante este período. Todo con el objetivo de formar profesionales técnicos que requiere el sector productivo.

3.2 Características del medio geográfico

Se ubica en la zona urbana de Naucalpan es un municipio del Estado de México, se distingue por ser zona industrial, cuenta con un gran número de fabricas de papel, plásticos, maquinaria automotriz, medias, calzado, vestido, tiendas departamentales, tianguistas, a las cuales asisten personas de los alrededores a trabajar, obreros, policías, chóferes, secretarias , mantenimiento, limpieza.

En las diferentes colonias del municipio se realizan las celebraciones patronales de la iglesia católica, realizando las fiestas correspondientes.

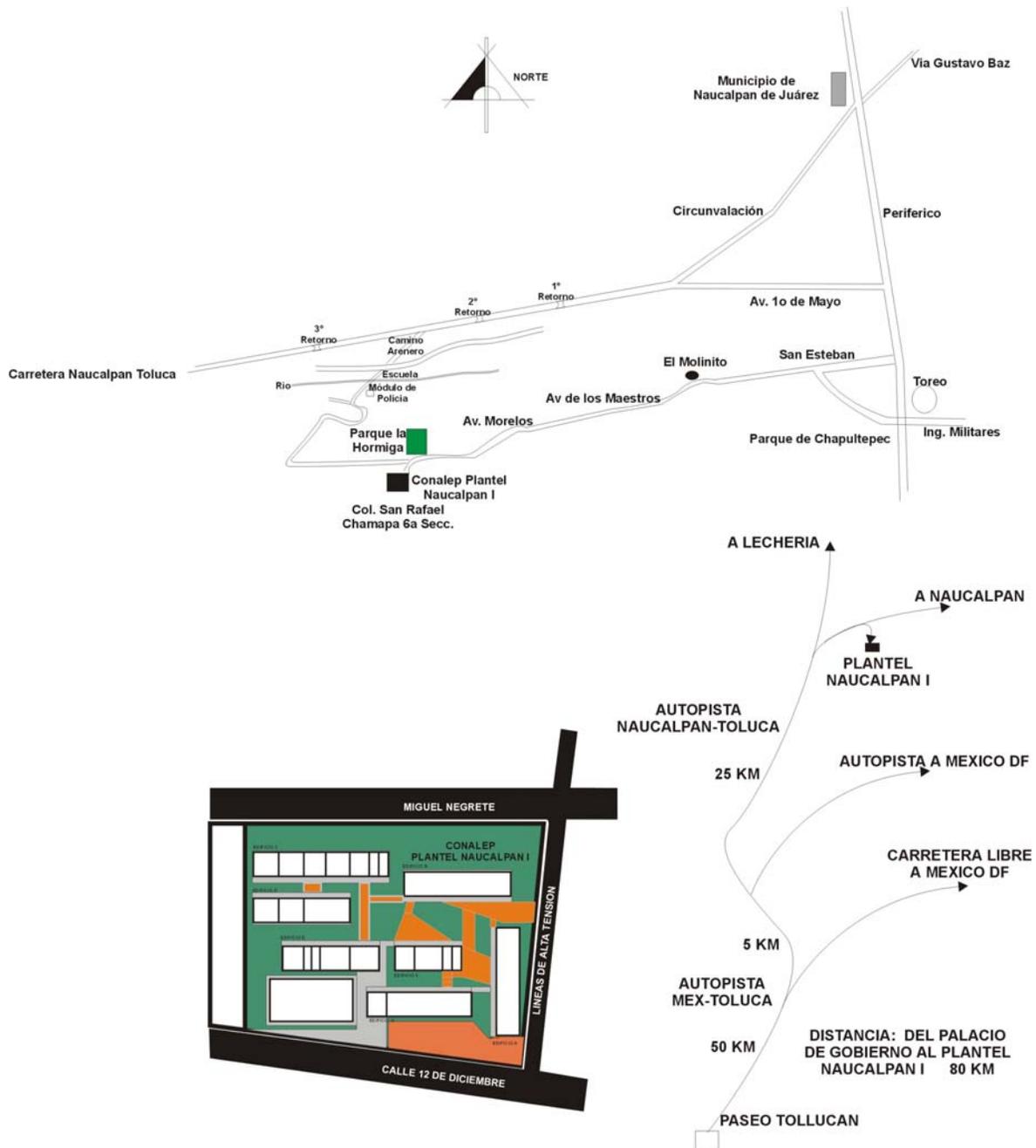
En el aspecto educativo cuenta con escuelas públicas, privadas de todos los niveles: preescolar, primarias, secundarias, nivel medio superior y superior y actualmente con la Facultad de Estudios Superiores Acatlán.

Cuenta con bibliotecas, guarderías, centro gerontológico, asilos, museos, Instituciones de salud, Centro de Integración Juvenil, Dif. y parques

Por lo tanto se considera una población económicamente activa.

La comunidad se enfrenta a situaciones de alcoholismo, drogadicción y delincuencia por ser considerada por Centros de Integración Juvenil zona de alto riesgo.

3.3 Ubicación geográfica



3.4. Carrera de Hotelería en el Conalep Naucalpan I

Se implanta en el año de 1986 llamada Hoga era una combinación del área de alimentos y hotelería, con un programa ambicioso y extenso que no lograba cubrir ambos perfiles, es por ello que para el año de 1997 con la reestructuración de los planes y programas de estudio se le denomina hotelería su duración es de tan solo de seis años, nuevamente se da un cambio en el mapa curricular de la carrera y se le llama hospitalidad turística. Es así como se ha ido modificando a través del tiempo la carrera, pero en esencia las actividades y formación de los alumnos es en el área hotelera.

3.4.1. Características de la población de la carrera de hotelería.

Se trabaja con una población de 114 alumnos en dos turnos matutino y vespertino, conformados por:

Mujeres 97
Hombres 17

La diferencia significativa que existe entre la cantidad de hombres y mujeres en esta carrera, ya que el número de alumnas es de 97, y el de hombres es de 17 por ambos turnos lo que demuestra una mayor presencia femenina en la población estudiantil de esta carrera.

Las edades de los estudiantes son las siguientes:

Edad	Mujeres	Hombres
15	39	3
16	31	2
17	10	4
18	8	3
19	8	3
20	1	2

Los alumnos que trabajan son 10 ocupándose en tiendas departamentales, comida rápida, meseros y trabajadoras domésticas de los alrededores, obteniendo un salario bajo por trabajar medio tiempo. Su estado civil es soltero y viven con sus padres, la mayoría no tienen casa propia.

3.5 Plan de estudios

Esta conformado de la siguiente manera del profesional técnico en hospitalidad turística, con bachillerato integrado para los que les interese continuar sus estudios a nivel superior.

Primer semestre	Segundo semestre.
<ul style="list-style-type: none"> • Operación de herramientas de cómputo. • Manejo de proceso contable. • Organización de empresas. • Admón. del ocio en la industria de la hospitalidad. • Ingles I. • Matemáticas I. • Informática. • Español I • Tutorías I 	<ul style="list-style-type: none"> • Atención al huésped/cliente. • Atención a habitaciones y áreas públicas. • Coordinación de los servicios de hospedaje. • Inglés II. • Matemáticas II. • Valores • Español II • Tutorías II.
Tercer semestre	Cuarto semestre.
<ul style="list-style-type: none"> • Mercadotecnia aplicada a servicios turísticos. • Venta de servicios complementarios. • Promoción de servicios turísticos. • Promoción del Etnoturismo • Inglés III. • Matemáticas III. • Física I. • Tutorías III 	<ul style="list-style-type: none"> • Inglés IV. • Historia y geografía sobre el patrimonio turístico. • Organización de grupos y convenciones. • Conducción de grupos para el turismo alternativo. • Francés técnico I • Matemáticas IV. • Español III. • Tutorías IV.

Quinto semestre	Sexto semestre.
<ul style="list-style-type: none"> • Inglés V. • Proyecto de emprendedores. • Administración de sistemas de reservaciones. • Comercialización de tiempos compartidos. • Francés técnico II. • Aplicación de técnicas de acondicionamiento físico. • Matemáticas V. • Química. • Derechos humanos. • Tutorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Inglés VI. • Desarrollo sustentable en el sector turístico. • Proyectos de inversión en empresas turísticas. • Francés técnico III. • Historia y geografía. • Biología. • Filosofía. • Tutorías

En el plantel se realizan prácticas foráneas, en donde los alumnos practican lo aprendido en la escuela en el sector productivo, combinando la teoría y la práctica, propiciando el aprendizaje significativo en los alumnos y con ello se obtienen mejores resultados. Basados en los principios que orientan el modelo académico del Conalep: saber conocer conocimiento o bagaje teórico- conceptual que sustenta las acciones de las personas, saber estar es la posibilidad de saber adaptarse a diferentes ámbitos del desempeño social y profesional, saber ser que son el conjunto de valores, actitudes y conductas, que caracterizan al individuo en su desarrollo laboral y personal, saber hacer se entiende como el desarrollo de destrezas y habilidades encaminadas a la solución de problemas y es así como se prepara al profesional técnico bachiller.

3.5.1 Sistema de evaluación

Durante el semestre los alumnos son evaluados en tres parciales, es de tipo numérico, 1 al 10, pero en este aspecto el cinco y seis en este proceso son considerados reprobatorios, el

requisito para aprobar con la mínima calificación es acumular 21 puntos al término del semestre, siempre y cuando no se tengan dos parciales reprobados, porque si es así el alumno deberá presentar un examen de nivelación, y poder aprobar su semestre. Continuando sus estudios. El departamento que realiza el seguimiento de los alumnos es control escolar publicando las calificaciones de cada parcial y procesa la información para expedir las boletas.

3.5.2 Funciones de Orientación Educativa

Las funciones establecidas en el programa de conalep estipula lo siguiente respecto a las actividades del programa de orientación: Objetivo: Desarrollar acciones y estrategias conducentes a disminuir la reprobación y deserción escolar, y lograr una adaptación de los alumnos al medio escolar, que permita mayor eficiencia en su desempeño académico y con ello aumentar la eficiencia terminal.

Alcance: Desde el ingreso del alumno al plantel a través del curso de inducción, asesorías individuales, seguimiento académico y disciplinario hasta su egreso del plantel, brindándoles pláticas profesiográficas para su ingreso al nivel superior.

Acciones.

1. Al obtener los resultados de las evaluaciones académicas se cita y notifica a los padres de familia el rendimiento académico de sus hijos.
2. Se detecta a los alumnos con bajo aprovechamiento escolar y se entrevistan para identificar las causas que originan tal situación, para darle atención oportuna. (Técnicas y hábitos. de estudio, inadaptación, problemas personales y familiares etc.)
3. Se mantiene una relación estrecha con los profesores a través del manejo de formatos y la comunicación directa en aquellos casos que así lo requiere.
4. Se atiende a los alumnos con problemas de adicciones y se canalizan a las instituciones especializadas para su atención. Posteriormente se hace el seguimiento de los casos.
5. Se atiende a los padres de familia que se presentan a solicitar información escolar y de conducta de sus hijos.
6. Se apoya en la organización de los periódicos murales del semestre.

7. Se mantiene una comunicación directa con los asesores de grupo para conocer la situación académica de los alumnos.
8. Promoción y difusión de la oferta educativa del sistema Conalep en las escuelas secundarias.
9. Coordinación con diversas instituciones para la realización de pláticas, conferencias, talleres, etc. De interés para los alumnos.
10. Actividades para fortalecer la permanencia del alumno en el plantel.

3.6 El manejo de las relaciones humanas en las alumnas

El ser humano solo puede satisfacer sus necesidades de orden material, intelectual y moral si vive en sociedad. El hombre inicia sus relaciones en el hogar, la continúa en las actividades sociales, escolares y laborales. Todas nuestras relaciones se integran al mundo un todo que determina nuestro bienestar y prestigio o bien frustración y fracaso.

Si se pretende una convivencia sana se debe revisar algunas actitudes como la hipocresía, prejuicios y comprensión, respeto y honestidad

Este aspecto de las relaciones humanas es complejo debido a los siguientes factores:

- a) La vida en sociedad, sobre todo si son muy grandes hace que las personas sean agresivas y padezcan neurosis.
- b) Con el avance de los medios de comunicación nos piden que a nivel mundial se convierta en una familia.
- c) En los últimos años la ciencia y tecnología han desarrollado conocimientos muy amplios acerca del hombre que deben aplicarse.

Para mejorar las relaciones humanas es necesario tener una comunicación eficaz entre las personas para con ello evitar todo tipo de conflicto y fricción, buscar armonía social e individual, ser espontáneos y auténticos y necesario considerar los siguientes aspectos:

- ✓ Respetar la vida humana
- ✓ La libertad individual que tiene como límite la libertad de los demás
- ✓ Bienestar social y personal
- ✓ El reconocimiento del derecho a ser diferente a nosotros mismos.

Asimismo en el caso de las alumnas de Hotelería las relaciones personales entre ellas son difíciles, por que no se saben respetar, y dan demasiada importancia a los comentarios que se hacen de sus personas, por lo tanto considero que para poder ser asertivas tienen que mejorar este aspecto.

CAPÍTULO IV

ADOLESCENCIA

En el presente apartado se mencionan los aspectos de la adolescencia, etapa evolutiva del ser humano, pubertad y adolescencia así como la identidad en el adolescente, se retoman algunos autores que abordan el tema desde diferentes posturas, y las relaciones sociales entre ellos.

A partir del siglo XX se ha puesto atención al período de transición entre la etapa de la niñez y la adulta, de los chicos (as) occidentales a los cuales se les considera adolescentes por pertenecer a un sistema escolar, contexto profesional o se encuentran en la búsqueda de un empleo, además por depender económicamente de los padres, pertenecer a una cultura, tener un estilo de vida, valores y una preocupación que ya no pertenece a la infancia. La forma en que los adolescentes viven esta etapa se ve afectada por su historia evolutiva, las relaciones con los adultos, entre iguales, el éxito o fracaso académico.

Es aquí cuando el psicólogo Stanley Hall inicia el estudio a esta etapa evolutiva “es una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones con inestabilidad, entusiasmo, pasión en la que / la joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas” (Delvan, 1996: 544).

Pero es necesario considerar la realidad de la etapa adolescente estudiada por la antropóloga Margaret Mead y su estudio en Samoa, postula la entrada de las muchachas en la sociedad, no necesariamente tormentoso y de tensiones, sino que esta situación era causa de que los jóvenes se enfrentaban a un medio social lleno de limitaciones y que los adultos no los preparaban adecuadamente para ello.

Estas posturas son criticadas en el sentido de que las sociedades occidentales son las responsables de las problemáticas que enfrentan los adolescentes en lo que concierne al aspecto legal, a su papel dentro de la familia, educación los cuales se estrechan y se relacionan entre sí. Retrasando así su inserción en la sociedad adulta haciéndola más difícil.

La palabra adolescencia conlleva varias definiciones “deriva de la voz latina *adolescere*, que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez” (Muss, 1991:10). Psicológicamente es una situación marginal en donde se encuentra el chico para poderse insertar a nuevas situaciones que traerá un cambio de comportamiento en la sociedad a la que pertenece.

La aportación de Ausubel es “La iniciación social a la edad adulta o bien corresponde a la madurez fisiológica o bien le sigue, que el alcance de la madurez sexual “siempre precede y jamás sigue” a la inauguración social en la adolescencia” (Muss, 1991: 13)

Es un estadio en el desarrollo de la personalidad, dependiendo de los cambios significativos en el ámbito biosocial y como resultado de estos cambios, se requieren una reorganización en la estructura de la personalidad. Considerando la madurez sexual, el sexo biológico y los nuevos rasgos de personalidad con relación con el rol del adulto y el status de la comunidad.

Existen una gama de concepciones del tema unas concuerdan y otras son contradictorias pero el que coinciden “la adolescencia está caracterizada por que durante ella se alcanza la etapa final del crecimiento. Con el comienzo de la capacidad de reproducción.

Y junto con ello, se inicia la inserción en el grupo de los adultos y en su mundo” (Delval, 1996: 546).

Por lo tanto ante este panorama presentado con las diversas concepciones de los autores Hall , Margaret y Ausubel se puede concluir que el sujeto tiene que realizar algunos ajustes de acuerdo con las características de la sociedad y que de ello dependerá su inserción en ella, de manera traumática o sin ninguna dificultad.

La adolescencia es considerada como un hecho psicosociológico es considerado como un período de transición de la infancia a la adultez. Es caracterizada como etapa preparatoria para la edad adulta. Es un momento de recapitulación de la infancia, de toda la experiencia acumulada y ahora puesta en orden (kaplan ,1984).

Suele ser un período preparatorio para la edad adulta y se deben considerar los siguientes aspectos:

- a) Activa construcción de un pasado personal.
- b) Proyecto de construcción del futuro a partir de un enorme potencial y acervo de posibilidades activa que posee.

Con este proceso de recapitulación y de preparación son de vital importancia para formar su identidad, sexualidad, grupo de amigos, valores y la experiencia con su medio y los nuevos roles.

Es un período de la vida que presenta variaciones en los diferentes medios sociales, es un fenómeno psicológico que se ve determinado por la pubertad.”Del hecho fisiológico, transcultural” (Coll ,1998: 330).

La adolescencia es el proceso y período psicosocial que se corresponde con ella y la acompaña

Pero este proceso, no se desarrolla de igual forma en todas las sociedades menos aún la duración de la edad adolescente es la misma en distintas culturas y épocas históricas.

La adolescencia se extiende a lo largo de un período en el que el individuo, biológicamente ya maduro para la actividad sexual plena y el trabajo, se considera socialmente inmaduro para la sexualidad y la responsabilidad social. (Sebald, 1977). Además carece de límites cronológicos claros: se extiende con mayor o menor duración a partir de la pubertad, según sea la sociedad le atribuye y reconoce a la generación de adolescentes, o a un determinado individuo, la responsabilidad de establecer relaciones sexuales aprobadas y de asumir responsabilidades sociales. La duración puede ser tan larga como un decenio” (Coll,1998: 331). Para la mayoría de los adolescentes, es el tiempo que pasa desde la pubertad hasta el primer trabajo y la independencia económica respecto a los padres.

Por lo tanto en nuestra sociedad actual la prolongación del período educativo o no encontrar un trabajo productivo de los chicos se continúa con la prolongación de la etapa adolescente.

4.1 Pubertad y adolescencia.

La adolescencia inicia con la pubertad como aspecto biológico universal, en unos antes y otros después se inicia este proceso del paso del niño a adolescente, es por ello que en este apartado se explicará en que consiste la pubertad y la relación con la adolescencia.

Para ello es necesario definir el concepto pubertad “Proceso que lleva a la madurez sexual y la capacidad para reproducirse” (Papalia, 1998: 531). Los cambios físicos de esta etapa de la vida son trascendentales, que no solo surgen al final de la niñez. Es parte de un largo y complicado proceso desde antes de nacer. Los cambios biológicos se señalan al final de la

niñez produce un crecimiento en estatura, peso, forma de cuerpo y el logro de la madurez sexual.

La pubertad dura casi cuatro años en las niñas aparece a darse los cambios físicos entre los nueve y diez años, llegando a la madurez sexual a los 13 o 14 años. En lo que respecta a las niñas normales pueden darse las primeras señales a los siete años o después de los catorce, llegando a la madurez sexual a los nueve o 16 años. En cambio los chicos entran a la pubertad a los 12 años y alcanzan su madurez a los 14, en lo que se refiere a los niños normales se presenta a los 9 o 16 años y llegan a la madurez a los 11 o 18 años

(Chumlea ,1982). La madurez temprana o tardía tiene consecuencias sociales y psicológicas.

La pubertad inicia cuando biológicamente, la glándula pituitaria de una persona joven envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a secretar hormonas. Se presenta como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se activan ante una señal fisiológica. En las niñas los ovarios empiezan a producir la hormona femenina estrógeno y en los chicos los testículos aumentan la producción de andrógenos, particularmente de testosterona. Tanto varones como en mujeres tienen ambos tipos de hormonas, pero las chicas tienen niveles mayores de estrógenos y los muchachos de andrógenos. A los siete años, los niveles de estas hormonas sexuales comienzan aumentar poniendo al descubierto los aspectos que identifican a la pubertad.

El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, los andrógenos estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el bello corporal.

Los cambios emocionales se presentan con agresión y depresión esto se debe según “creciente emocionalidad y cambios en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas” (Papalia ,1998: 534). Pero es importante reconocer en los seres humanos la influencia social se combina con la hormonal

Un aspecto a considerar en este ámbito es la tendencia que se observa a través de varias generaciones, en el desarrollo del niño es la tendencia para alcanzar la estatura del adulto y la madurez sexual a una edad más temprana, esto es que con el paso del tiempo es diferente la edad en la que se inicia este proceso.

Las características sexuales primarias que aparecen en la pubertad son: órganos necesarios para la reproducción, en las mujeres ovarios, útero y la vagina, en los hombres los testículos, la próstata y las vesículas seminales en este período estos órganos crecen y maduran.

Este signo de madurez sexual en las chicas es la menstruación o expulsión mensual del tejido uterino, en los varones la señal de pubertad es el crecimiento de los testículos y el escroto y el signo de madurez es la presencia de semen en la orina, emisión nocturna o eyaculación involuntaria llamada sueño húmedo.

A continuación se presentan cuales son las características secundarias de la pubertad

Niñas	Niños
Senos	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Vello Facial.
Cambios de voz.	Cambios en la voz
Cambios en la piel	Cambios en la piel.
Ensanchamiento y	Ensanchamiento de los hombros.
Aumento de la profundidad de la pelvis.	

Los cambios que se presentan en la pubertad son biológicos, físicos que se pueden considerar universales y en cuanto a la adolescencia aparece en un ambiente cultural, antropológico social y emocional que no permite el desarrollo de la persona con todos los cambios mencionados anteriormente y no hay una edad específica de esta etapa porque al insertarse al mundo adulto puede estar condicionado por alguno de estos aspectos .No se puede generalizar ya que cada persona la experimenta de manera diferente. Además puede traer consecuencias variadas en las personas si aparece antes después creando una serie de conflictos viéndose afectada su autoestima, identidad y aceptación entre los adolescentes. Si en la niñez se afianzo bien su autoestima, existe una comunicación entre padres e hijos no hay mayor problema, pero so no esta bien afianzado se tendrán problemas.

4.2 Identidad en los adolescentes.

En los adolescentes es de vital importancia la aceptación consigo mismos, con los demás y temen al ridículo, por lo tanto tiene que incorporar los cambios físicos cambios de voz, caracteres sexuales secundarios y todo ello hace que su imagen de sí mismo se modifique con tantos cambios dando mayor importancia a su apariencia física sobre todo su aceptación.

Como ya se menciona no todos los adolescentes presentan estos cambios en un mismo momento, algunos crecen de prisa son más altos que sus compañeros y otros son más pequeños, por lo cuál son más inquietos y con ello logran llamar la atención en cuanto los que maduran rápido muestran una seguridad y pasa a ser el líder del grupo al que pertenecen.

El adolescente presta atención a la opinión de los otros dándole mayor importancia lo que piensan de él, como lo ven y se siente en el centro de las miradas de todos.

Es por ello que le dan una mayor importancia a la imagen corporal, ser atractivo para los a otros. Por lo tanto se origina cambios en el concepto de sí mismo o autoconcepto.

“El autoconcepto es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales”: (Delval, 1996:577) Es en este momento cuando el chico de doce años se describe diciendo que es una persona, quienes son sus amigos, gustos, que le gusta una chica y que a veces tiene la sensación no saber que es lo que quiere, y tiene la sensación de ser dos personas distintas y no ser sincero.

Por lo tanto su autoconcepto es complejo y es el producto resultante de las aspiraciones propias y la imagen que le devuelven los demás. Es una etapa donde quieren dar lo mejor de sí mismos, experimentando grandes cambios, que van de sentirse excepcional a situarse por debajo de los compañeros, es una etapa de experimentación hasta encontrar el justo lugar.

Cada sujeto construye su identidad personal que implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual. Esa identidad es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo, en los cuales se incluye el autoconcepto.

A este respecto el psicoanalista Eric Erikson (1950-1968) ha dado a conocer el concepto de identidad y crisis de identidad, dividió el desarrollo humano en ocho estadios, cada uno de los cuales supone superar una crisis.

Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson

Edad	Etapas	Proceso evolutivo
Del nacimiento a 1 año	Confianza frente a desconfianza	El niño debe adquirir un sentido básico de confianza o seguridad de que el mundo es predecible y seguro.
De 1 a 3 años	Autonomía frente a vergüenza y duda	El niño debe sentirse autónomo e independiente de quienes lo cuidan.
De 3 a 5 años	Iniciativa frente a culpa	El niño debe adquirir el sentido de finalidad y dirección conforme va expandiéndose su mundo social.
De 6 a 10 años	Laboriosidad frente a inferioridad.	El niño debe adquirir la capacidad de trabajar y cooperar con otros cuando ingresa a la escuela.
De 10 a 12 años	Identidad frente a confusión de papeles.	El adolescente debe saber quién es, lo que tiene valor en la vida y el rumbo que desea darle.
Adulthood temprana	Intimidad frente a aislamiento	El joven adulto debe establecer relaciones estrechas con otros.
Adulthood intermedia	Creatividad frente a estancamiento.	El adulto debe encontrar la manera de dejar un legado a la siguiente generación a través de la crianza de los hijos.
Adulthood tardía	Integridad frente a desesperación	Debe reflexionar sobre su vida y evaluar logros.

En la adolescencia según este autor se produce la crisis principal y hay que construir la identidad del yo. “Los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores, y se apoyan en el sentimiento de confianza o inseguridad que han de adquirir en las distintas etapas de la infancia” (Delval, 1996:578). Es necesario para alcanzar una identidad estable, el haber superado satisfactoriamente la crisis anterior hace posible abordar esta con mayor éxito.

Un aspecto importante del adolescente es el desarrollo del yo y de la identidad personal, que esta estrechamente vinculado con la propia historia de este período, es aquí cuando el ser humano comienza propiamente a tener historia, memoria, interpretación de las experiencias pasadas y aprovecha desafíos presentes y las perspectivas

Del futuro. “El niño tiene memoria autobiográfica, pero todavía no la tiene organizada en un relato personal, en una reconstrucción de su propia historia, donde el presente e incluso el futuro se anuda con las experiencias pasadas. “ (Coll, 1998:333).

Es hasta la adolescencia cuando se comienza a tejer su propio relato personal y constituye el discurso fundamental de nuestra propia identidad. (Kaplan, 1984).

La etapa adolescente es un momento de encrucijada porque es en ella que se consolida la identidad, no es un momento fácil y no siempre se alcanza una identidad por que se consideran varios elementos: definición y autodefinición de la persona ante otras persona, medio social, valores, diferenciación personal inconfundible, autenticidad del individuo. Así constituida, la identidad es de orden psicosocial y esta conformada por la naturaleza cognitiva el adolescente se observa y se juzga así mismo a la luz de cómo percibe que lo juzgan los demás, se compara con ellos, y se contrastan con el patrón de algunos criterios de valor para él significativos.

Es un momento evolutivo de búsqueda y consecución de la identidad del individuo reflexionando con las experiencias pasadas.

Es una etapa psicosocial porque dependen de circunstancias sociales e históricas que facilitan o dificultan a un determinado estilo de vida e identidad personal.

El adolescente no siempre consigue una identidad, a menudo la crisis adolescente se resuelve o permanece algún tiempo.

Erikson reconoce distintos tipos o regímenes de la identidad no solo en la etapa adolescente. a) la relación lograda de la propia identidad, situación de las personas que, tras un período de crisis y, en todo caso, tras un momento de opción, se hallan ya encaminadas a proyectos vitales bien definidos; b) la hipoteca, o situación de los individuos que, aunque comprometidos en posiciones ideológicas y en proyectos vitales bien definidos, los adoptaron no tanto por propia decisión cuando bajo imposición o presión de los padres; c) la moratoria o aplazamiento, estado de las personas bloqueadas en crisis de identidad, debatiéndose en conflictos de valores y profesionales; d) la difusión de personalidad, típica de los adolescentes y jóvenes que permanecen indecisos sin llegar a situarse en una dirección ideológica y vocacional (Marcia,1980).

El desarrollo de la identidad puede estar representado como el desarrollo del yo, dentro de la personalidad: la unificación de las representaciones que el individuo tiene acerca de sí mismo, la organización de las defensas de la propia identidad frente a las amenazas del mundo exterior, la disposición y aprestamiento de las estrategias de enfrentamiento para adaptarse a la realidad y adaptarla a las propias necesidades y aspiraciones.

4.3 Las teorías de la adolescencia

A través de lo que venimos señalando puede vislumbrarse que las concepciones sobre la adolescencia son muy variadas, y diferentes autores han subrayado más unos caracteres u otros, pero aunque quepan muchos matices, pueden reducirse esencialmente a tres: la posición, psicoanalítica, la teoría sociológica y la teoría Piaget

La teoría psicoanalítica ha sido elaborada por Anna Freud (1936) y completada por otros autores como Erikson y Blos. Parte del brote pulsional que se produce como resultado de la pubertad y que altera el equilibrio psíquico logrado en la infancia, lo que puede provocar desajustes. Por una parte se produce un despertar de la sexualidad que provoca la búsqueda de objetos amorosos fuera del medio familiar, lo que lleva un replanteamiento de los lazos con los padres, y a cambio en las relaciones. Pero además el desajuste hace la personalidad más vulnerable y produce defensas psicológicas que en cierto modo obstaculizan la adaptación.

Para Blos (1962 y 1979) la adolescencia constituye un segundo proceso de individuación, que completa el que tuvo lugar durante los tres primeros años de vida. En el primer proceso, el bebé aprende a andar y adquiere independencia física y confianza en sí mismo. En la adolescencia hay también una búsqueda de independencia, que en este caso es más afectiva, y supone romper los lazos afectivos de dependencia. El bebé para separarse de la madre, la interioriza, mientras que el adolescente tiene que prescindir de esa construcción interiorizada para buscar nuevos objetos amorosos.

Esa ruptura de vínculos produce regresiones en el comportamiento, por ejemplo, la vinculación con personajes famosos, como artistas o deportistas, que sería semejante a la vinculación con el progenitor idealizado de la infancia. Otro ejemplo lo constituiría el estado de fusión, ya sea con otra persona o con ideas abstractas, como la belleza o ideales religiosos, políticos o filosóficos, que se dan en los adolescentes y que representa también una seudo independencia. Una tercera manifestación de regresión es la ambivalencia, que se manifiesta en la inestabilidad emocional en las relaciones, en las contradicciones en deseos o pensamientos, en fluctuaciones en el estado de humor y comportamiento.

CUADRO Teorías sobre la adolescencia

PSICOANALÍTICA	<p>La adolescencia es el resultado del desarrollo de las pulsaciones que se producen en la pubertad y que modifican el equilibrio psíquico, lo que produce una vulnerabilidad de la personalidad. Junto a ello hay despertar de la sexualidad que lleva a buscar objetos amorosos fuera de la familia, modificando los lazos con los padres.</p> <p>Hay probabilidad de que se produzca un comportamiento mal adaptado, con fluctuaciones en el estado de ánimo, inestabilidad en las relaciones, depresión e inconformismo.</p> <p>Se produce un proceso de desvinculación con la familia y de oposición a las normas, que permite la formación de nuevas relaciones en el exterior del medio anterior.</p> <p>Importancia de la formación de la identidad.</p> <p>La adolescencia se atribuye primordialmente a causas internas.</p>
SOCIOLÓGICA	<p>La adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que viene de una sociedad. El sujeto tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir, terminar de socializarse, al mismo tiempo que adoptar determinados papeles sociales. Esos papeles le son asignados al niño, mientras que el adolescente tiene mayores posibilidades de elección. Al mismo tiempo los adultos tienen mayores exigencias y expectativas respecto a los adolescentes, y esas exigencias pueden hacerse insoportables. El cambio de papeles puede producir conflictos y generar tensión. La adolescencia se atribuye primordialmente a causas sociales exteriores.</p>
PIAGET	<p>En la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones en la posición social. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy en relación con la sociedad en que se produce. El individuo se inserta en esa sociedad, pero tiende a modificarla. Para ello elabora planes de vida, lo que consigue gracias a que puede razonar no sólo sobre lo real, sino también sobre lo posible. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indiscutiblemente a cambios en el pensamiento.</p> <p>La adolescencia se produce por una interacción entre factores sociales e individuales.</p>

(Delval, 1996:376).

La ambivalencia se vincula con la rebelión y el inconformismo, que facilita la ruptura con el medio familiar, y que se considera muy característica de la adolescencia. Ruptura con las formas de vida familiares, con la forma de vestir y la moda de los adultos, con los usos que adquirió como normales en la infancia.

Otro aspecto de la adolescencia, que ha sido puesto de manifiesto sobre todo por Erikson (1968), es la construcción de una identidad y la crisis de identidad asociada con ella.

Como puede verse, la teoría psicoanalítica pone el acento en factores internos que desencadenan en el fenómeno adolescente y se manifiestan con los conflictos de integración social. En cambio, las teorías sociológicas ponen más énfasis en los factores medioambientales, y la adolescencia se concibe como el resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. El sujeto tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir, terminar de socializarse, al mismo tiempo de adoptar comportamientos y papeles sociales. Esos papeles le son asignados al niño, mientras que el adolescente tiene mayores posibilidades de elección. Al mismo tiempo los adultos tienen mayores exigencias y expectativas respecto a los adolescentes, y esas exigencias pueden llegar a sentirse como insostenibles. El cambio de papeles puede producir conflictos y generar tensión.

Piaget que en esta etapa se producen importantes cambios en el pensamiento, la cuál la denomina operaciones formales, razona de manera diferente, elabora hipótesis, aumenta su desarrollo cognoscitivo buscando soluciones infinitas y con ello hace que los adolescentes formulen nuevas teorías, son creativos, pero no todos llegan a este pensamiento.

4.4 Relaciones sociales en la adolescencia

Las relaciones sociales durante la adolescencia esta vinculada con el desarrollo de la personalidad, en los primeros años hasta la entrada a la escuela la familia es el grupo más importante es su principal ámbito de interacción con otras personas. En el momento que el chico ingresa a la escuela se incorpora un segundo grupo social de interacción. En la adolescencia los espacios donde se producen los intercambios o interacciones se amplía de forma mayor, propiciando que la familia pase a segundo plano. “La emancipación respecto a ella, en el curso de proceso de adquisición de autonomía personal” (Coll, 1996: 339). Es un rasgo de la nueva situación del adolescente.

En el ambiente familiar se propician una serie de situaciones con los padres autoritarios, permisivos, y democráticos que van afectar la comunicación y relaciones entre ellos, originándose una serie de conflictos por la disciplina familiar que es rechazada por los chicos originando conflictos entre el adolescente y los padres, esto obedece a la necesidad de redefinir sus posiciones dentro de la familia.

El siguiente grupo en esta etapa es el grupo de compañeros primero de su mismo sexo, y después compañeros de distinto sexo, esta fase termina cuando en el grupo se forman las relaciones amorosas de pareja que propicia que se desliguen del grupo.

El adolescente, a lo largo de esta etapa continua con una demanda de afecto y de cariño por parte de los padres puede ser huraño y esquivo frente a las manifestaciones de ese cariño cuando los adultos muestran su afecto, toman aires de sobreprotección pero el necesita esta muestra de cariño, porque por todo los cambios que están experimentado. Además aun cuando no lo reconozcan es importante tomar decisiones con el consentimiento de los padres, y lo deciden y actúan en base a la experiencia de sus padres.

En el ambiente familiar se propician una serie de situaciones con los padres autoritarios, permisivos y democráticos que van afectar la comunicación y relaciones entre ellos originándose una serie de conflictos por la disciplina que es rechazada por los chicos originando conflictos entre el adolescente y los padres esto obedece a la necesidad de redefinir sus posiciones dentro de la familia.

Existe una gama de teorías que explican esta situación en la cuál existen diferentes enfoques originándose discrepancias y otras características comunes. Entre las que se encuentran las diferentes aportaciones como son: la teoría psicoanalítica, antropológica y social, cognoscitiva.

La teoría psicoanalítica aporta a entender la relación existente entre la estructura de personalidad de cada individuo y su desarrollo dentro del contexto familiar, la relación padre-madre-hijo como primordial en el desarrollo humano.

La aportación de Erikson “ Para que el adolescente pueda llegar a ser un adulto maduro, bien identificado consigo mismo y seguro, es necesario este desligamiento emocional de los padres, un cuestionamiento constante de las ideas y normas de los adultos, el acercamiento a grupos de jóvenes y adultos, el acercamiento a grupos de jóvenes y adultos de su elección, el iniciarse en relaciones de noviazgo y el experimentar diferentes roles o identificaciones, hasta encontrar la suya propia, que seguramente será bastante diferente a los modelos paternos” (Tarragona, 2004:20)

En lo referente a la cuestión antropológica y social el adolescente tiene que romper con patrones respecto a obediencia y sumisión de los padres para lograr ser una persona responsable en el ámbito familiar, originando una serie de conflictos.

La aportación cognoscitiva hace referencia al que el adolescente tiene un conocimiento abstracto y esta alejado de su realidad y de aquí se rompe el equilibrio que se había mantenido y como es una persona idealista, cuando se presentan situaciones reales se puede decir que se cae de la nube. Es por ello que el adolescente choca con los padres por tener ideas innovadoras que a veces no son reales propiciándose así la brecha generacional. Estas características son propias de los adolescentes para construir su propia identidad.

No es fácil para ellos adaptarse a un mundo nuevo el de los adultos porque experimenta desequilibrio entre dependencia e independencia, autonomía y heteronimia, seguridad e inseguridad en sí mismo, que se manifiesta en la relación familiar y que los adultos no lo orientan de manera efectiva.

CAPÍTULO V

AUTOESTIMA

“La estima es una necesidad natural y central.

Es fundamental

Para afrontar los compromisos

De la vida y las relaciones con los demás “(Cencini, 1985:69)

La autoestima es una estimación propia que se manifiesta en sentimientos y estado de ánimo grato y de bienestar interior, que surge como consecuencia de profundas satisfacciones experimentadas y que generalmente son desconocidas por el resto de la gente. Es un caudal de energía que corre y se vierte en una actitud de seguridad ante la vida por lo bueno que se ha hecho y por lo mucho que se desea hacer. La persona con este tipo de valoración irradia seguridad, agrado, incluso produce admiración.

La autoestima es una necesidad natural y esencial para vivir psicológicamente sanos. Sin una cierta dosis de autoestima la vida le puede resultar a una persona extremadamente dolorosa y difícil, al mismo tiempo que le resulte casi imposible satisfacer las necesidades básicas más elementales.

La autoestima es una experiencia, es un sentimiento vivo y dinámico. Se siente y se experimenta. Lo que se experimenta como autoestima es una sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo y la valoración que se tiene de sí mismo. La suma del respeto y la confianza por sí mismos es necesaria para enfrentar los problemas de la vida y superarlos.

Branden (1981) sostiene que “la autoestima incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficacia y el sentimiento de ser valioso. La autoestima sería la convicción de que uno es competente y valioso para otros. La autovaloración involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta”.

(Milicic, 1985.18).

En este sentido la autoestima tiene que ver tanto con ideas como con sentimientos, los cuales se van configurando en la persona especialmente en la infancia y en la interacción con otras personas del entorno.

En psicología se considera que resolver el problema de la autoestima significa poder dar “una valoración realista, sustancialmente positiva y estable de sí”. (Cencicni, 1985.175) Es propio de los seres humanos tener una conciencia de sí mismo, captar la forma cómo uno se percibe y se siente a si mismo. Es decir, tener la capacidad de establecer una identidad y valorarla. En otras palabras, definir quien se es y, a continuación, decidir si gusta o no la propia identidad. Aquí entra en acción el juicio, una de las principales funciones del yo, por el cual se tiene la capacidad de valorar en forma adecuada y realista, en este caso, quien se es.

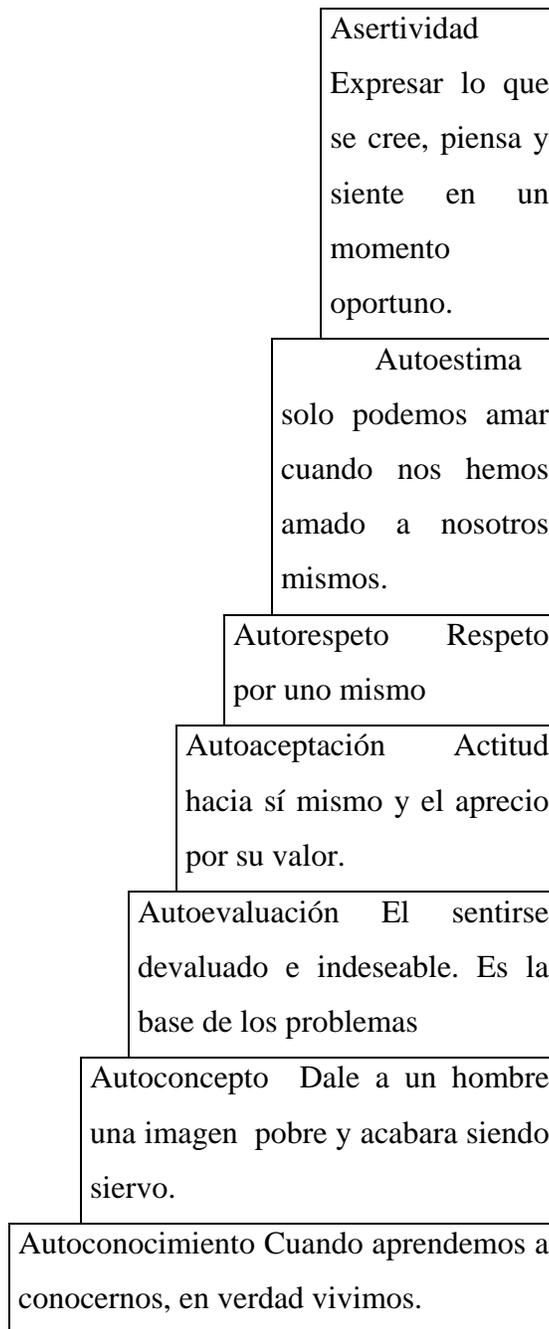
La verdadera autoestima es muy profunda y al mismo tiempo independiente de las opiniones y de las críticas de los demás, si bien, especialmente en las personas más vulnerables, como los niños y los jóvenes, muchas veces el ambiente pasa a ser determinante.

Mantener la estabilidad de la propia estima implica saber manejar la crítica, tanto la que viene de los demás como la autocrítica.

La auténtica autoestima no disminuye por la estimación ni aumenta por la alabanza.

Una baja estima de si mismo se manifiesta en un síntoma clásico que es la incapacidad para pedir lo que se quiere o se necesita de los demás. Esta actitud refleja un cuadro interior de pensamientos, que no se dicen pero se experimentan e influyen.

El autoconcepto de lo que piensa de si mismo, aunado a una autoimagen que es la percepción que la persona tiene de sí misma y la autoestima es el valor que se da así mismo.



De esta forma esquemática se representa como esta conformada la autoestima y cuales son las características para lograr ser una persona con una autoestima eficaz.

Los elementos que influyen en la formación de la autoestima son:

- Seguridad se atreve a actuar y consigue resultados.
- Integración o sentido de pertenencia., sentirse cómodo y a gusto con la gente.

- Las motivaciones saber que se busca.
- La competencia o autoconocimiento.

5.1. Componentes de la autoestima.

La autoestima tiene que ver con el concepto o idea de sí mismo, con la imagen de sí y con la identidad. Esta conformada por tres elementos: el autoconcepto, la autoimagen y la identidad.

El autoconcepto: es la dimensión cognitiva de la autoestima, es decir, el conjunto de ideas, creencias y valores que se dan en base a la experiencia, cada persona tiene formada una idea u opinión de sí mismo, es lo que la persona piensa de si mismo. Respecto a su personalidad y comportamiento.

Se forma desde la niñez, de acuerdo a la manera como los padres educadores trataron y perciben al niño. El concepto que alguien se forma sí mismo esta determinado en parte, por el concepto que él piensa que los demás tienen de ella o de él. Cuando la persona se ha formado un autoconcepto positivo significa que piensa siente y actúa de manera satisfactoria, que se considera favorable.

Los estudiosos del desarrollo creen que los bebés nacen sin autoconcepto pero en forma gradual llegan a distinguirse del ambiente externo durante los primeros dos a seis meses de vida.

Entre los 18 y 24 meses, los niños exhiben autoreconocimiento y comienza a formar un yo categorizado a medida que se clasifican a sí mismos en el ambiente social dependiendo de la edad y el sexo.

Los niños en edad preescolar se les pide que pongan a prueba sus habilidades verbales, las autodescripciones de los niños de tres a cinco años son muy concretas enfocándose a sus características físicas, y actividades que pueden realizar.

A los ocho años los niños comienzan a describirse en función de sus atributos psicológicos internos y perdurables Los adolescentes tienen un autoconcepto aún más integrado y abstracto que no solo incluye sus cualidades disposicionales.

(Rasgos, creencias, actitudes y valores) sino un conocimiento de la forma en que podrían interactuar estas características entre sí y con las influencias situacionales para afectar su comportamiento.

La autoimagen Es la representación mental que se hace de sí mismo, sobre el modo de ser y sobre la imagen personal. Se desarrolla desde el nacimiento y se va formando con la interacción con los demás personas.

Identidad se entiende el sentido de unidad y continuidad interior que perdura en la persona en el tiempo y espacio, a través de las diversas circunstancias. Yo soy yo la persona esta consciente de sí misma y los demás la reconocen como tal.

Además de los tres conceptos: autoconcepto, autoimagen, identidad se consideran otros aspectos importantes para la formación de la autoestima como son.

Seguridad. Es el presupuesto básico de la autoestima. Es un elemento que se va absorbiendo desde el nacimiento, incluso antes, en la primera de las relaciones humanas, como la relación con la madre y el padre. La presencia física, el cálido tono de la voz, las caricias que transmiten el calor de la piel, la confianza, pasan a construir esta seguridad emocional para el niño. Se sabe emocionalmente cuidado, protegido, seguro. Con estas experiencias, sus padres ya están formando en él , las bases de su futura autoestima.

Ya adulta la persona, segura de sus posibilidades, se atreve a actuar y consigue resultados, siente que tiene libertad para pensar, actuar y reaccionar en forma oportuna, porque experimenta seguridad en sí misma.

Integración o sentido de pertenencia significa que la persona se siente cómoda y a gusto con la gente, sentir que forma parte de un grupo familiar, trabajo, diversión, estudio, creencia religiosa, deportes o política y que se aporta algo al mismo.

Las motivaciones. Cada persona actúa a partir de motivaciones, desde las cuales sus acciones son oportunas, necesarias o inevitables. Si la persona se interesa por algo y además sabe que puede hacerlo, que es útil, necesario y un bien, lo hará con confianza.

La competencia o autoconocimiento. Consiste en ser competentes en lo que se hace. Es reconocer lo mucho que sabe y que en la vida ha ido depositando como un precioso capital de sabiduría. También es saber lo mucho que se puede seguir aprendiendo, decidir aprendiendo, decidir cómo hacerlo, qué recurso utilizar y trabajar para conseguir lo que se desea.

En la competencia interviene la conciencia de lo que se ha aprendido y de lo que se tiene, como es la capacidad de aprender continuamente, porque se posee un potencial de talentos

para desarrollar, y que mientras más se desarrollan más competencias y dominio de las cosas deja en la persona, aumentando la autoestima y una sensación de positiva confianza. La autoestima, es decir los juicios que hacemos sobre nuestra valía, comienza a tomar forma al inicio de la vida a medida que los bebés forman modelos de trabajo positivos o negativos del yo a partir de sus interacciones con los cuidadores. A los ocho años de edad, los niños se evalúan a sí mismos en tres áreas: competencia física, académica, y aceptación social, en la adolescencia, nuevas dimensiones como la competencia laboral, el atractivo romántico y la calidad de las amistades íntimas también adquieren gran importancia como factores que contribuyen a la autoestima global.

5.1.2 Etapas en el desarrollo de la Autoestima

Considerando la formación de la autoestima como un proceso, se encuentran etapas que acompañan al desarrollo de la persona.

Gurney define tres etapas en la formación de la idea que uno se va haciendo de sí mismo(a) y ellas son:

1. El sí mismo primitivo desde el nacimiento hasta los dos años.
2. El sí mismo exterior desde los dos años a los doce.
3. Del sí mismo interior desde los 12 años en adelante, la persona busca definirse a sí misma.

En esta última etapa es cuando los adolescentes se interrogan sobre su identidad, ¿quien soy yo? Por su parte, Gurney sostiene que “La autoestima surge desde el nacimiento. Se caracteriza por una toma de conciencia de factores externos e internos, que se relacionan con procesos físicos, valores, y una filosofía personal de vida”

(Milicic, 1985:27).

La autoestima se va formando entre la interacción y la relación entre la identidad personal y la identidad social es muy estrecha e involucra una fuerte carga afectiva y emocional. Además el influjo de las figuras claves: el padre, la madre, educadores, asesores, orientadores. Si estas personas cargadas de significado afectivo y si no se les provee de lo necesarios, por la importancia emocional y afectiva que tienen para los y las adolescentes, se produce una profunda crisis en la autoestima y está hasta llegar que la persona se siente

derrotada consigo misma, ya que no se aprecia, no se quiere ni se valora, precisamente porque aún no ha terminado de consolidar su identidad. Es aquí donde empieza a instalarse el sentimiento depresivo que, en casos extremos, a causa de la desilusión causada por quienes se había identificado y admirado, oscurece el sentido de su vida.

Por lo tanto se puede decir que la autoestima es una realidad muy dinámica. Se construye día a día y es en esa interacción, en el estilo de comunicación interpersonal, donde se va formando la imagen y la idea que se tiene de sí mismo = autoconcepto, de cual se deriva la autoestima.

La autoestima llega ser una convicción, una idea fuerte que se asocia a la propia identidad, hasta el punto que las personas pueden describirse usando las siguientes expresiones: yo soy así,... una persona sencilla, yo soy importante... y valgo, yo soy fea. etc. Estas ideas y percepciones, que se dicen internamente para sí mismos, evocan imágenes y se van formando con: las emociones que se viven, los afectos que se experimentan, los valores en los cuales se cree y las conductas que se tienen en la interacción con los demás.

Las personas más felices, más productivas, efectivas y más equilibradas cuando se evalúan a sí mismas en forma positiva.

Por lo tanto, formándose la idea y la imagen positiva de sí mismo, la autoestima será la convicción de que se es competente, que se tiene valor y se es una persona valiosa para lo demás. Esta experiencia genera fuerzas y energías para actuar, para lograr metas desafiantes y luchar por ideales nobles.

El adolescente al ir creciendo formará su personalidad, por lo que el concepto de sí mismo y el nivel de autoestima y valores se construye a partir de la integración de factores que intervienen en su desarrollo. Existen diversos aspectos que aquejan a los jóvenes que se relacionan con su autoestima como apariencia física, sentimientos de culpa.

La autoestima consiste en que la persona se conozca; tenga una autoimagen, corporal, intelectual y emocional lo más apegada a la realidad, en que evalúe en forma positiva, considerando sus capacidades y limitaciones, que tenga un profundo respeto por sí misma. El respeto por sus limitaciones, sentimientos, por sus propios valores y por sus necesidades a la salud y al crecimiento de sus potencialidades, que tenga apertura hacia la experiencia.

Se encuentra la autoestima alta y baja sus características son las siguientes:

Autoestima alta	Autoestima baja
<p>La persona que la posee vive, comparte e invita a la honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y sabe que es su mejor recurso. Como aprecia su propio valor está dispuesta a reconocer y respetar a los demás.</p> <p>Es reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir un sano orgullo por las habilidades y capacidades, es tener confianza en su propio criterio para tomar decisiones.</p> <p>Actitudes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valora positivamente. 2. Acepta sus aspectos negativos. 3. Conocimiento amplio de sí mismo. 4. Se percibe como único y acepta que los demás sean diferentes. 5. Conoce respeta y expresa sus sentimientos y permite que los demás lo hagan. 6. Es el único capaz de definir su autoestima. 7. Se siente digno de ser amado. 8. Tiene una percepción más objetiva de lo que ocurre a su alrededor. 9. Es consciente de su constante evolución. 10. Acepta que comete errores y aprende 	<p>La persona que tiene autoestima baja piensa que vale poco, espera ser regañada y menospreciada por los demás, se anticipa a lo peor generalmente lo atrae.</p> <p>La persona siente temor y evita arriesgarse en la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas, lo que da por consecuencia un comportamiento más destructivo.</p> <p>Tiene desconfianza en los demás, lo que lo lleva a la soledad y al aislamiento del individuo.</p> <p>Cuando la persona sufre derrotas se siente desesperada y se considera incapaz de enfrentar sus dificultades.</p> <p>Actitudes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Devalúa sus características. 2. Acepta valores sin reflexionar. 3. Se conoce poco así mismo. 4. Se percibe igual a los demás y no acepta que sean diferentes. 5. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma, no permite que los demás los expresen. 6. Permite que los demás modifiquen su autoestima. 7. No se siente digno de ser amado 8. Su percepción de los hechos es distorsionada o parcial. 9. Inconsciente del cambio, permanece estático

<p>de ellos.</p> <p>11. Toma sus propias decisiones y se responsabiliza de sus consecuencias.</p> <p>12. Tiene claras sus metas y desarrolla sus capacidades.</p> <p>13 En sus relaciones elige personas que lo acepten.</p>	<p>10. No acepta que comete errores y no aprende de ellos.</p> <p>11.No arriesga a tomar sus propias decisiones.</p> <p>12.Sus metas son nebulosas.</p> <p>13. En sus relaciones elige personas que lo devalúen, limiten o cambien.</p>
--	---

El cuadro anterior muestra las características de las personas con autoestima alta y baja.

Claves para aumentar la autoestima:

- 1 Profundice su autoconocimiento.
2. Incremente sus autoaceptación
3. Desarrolle un sistema de apoyo.
4. Aprenda a perdonarse.
5. Resalte sus aspectos positivos.

Con los conceptos ya mencionados de asertividad y autoestima, las personas que son asertivas necesitan tener una autoestima alta, el autoperdon y el uso de la razón y con ello crecerán de manera eficaz y así podrán mejorar sus relaciones interpersonales en cualquier ámbito de su vida, siempre y cuando estén decididas a cambiar este comportamiento. Sin una adecuada autoestima no hay una eficaz asertividad.

Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia las personas o, por el contrario en un incomodo sentimiento de no ser lo que se esperan. Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien el la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades en la que se encuentre.

5.2 Asertividad

La adolescencia es una etapa del ser humano en la cuál se busca una identidad, se denota rebeldía ante la autoridad, independencia, aceptación de sí mismo, búsqueda de valores originándose dos tipos de conflictos uno entre lo que se tiene y lo que se desea tener, Aunado a la crisis de la adolescencia presentándose cambios físicos y psicológicos siendo está una etapa de inseguridad y dudas.

La forma en que los adolescentes viven, se ve afectada por un conjunto de factores como son: historia evolutiva previa, relaciones con los adultos, entre iguales, éxito o fracaso académico, además de crear su propia identidad, se encuentra en un momento de encrucijada conformada por varios elementos autodefinición, medio social, valores, diferenciación personal, autenticidad dependiendo de las circunstancias sociales, históricas que faciliten o hagan difícil adherirse a un determinado estilo de vida e identidad personal. Este panorama influye en cualquier situación en la que se encuentra seguro de sí mismo por tantos cambios, es necesario hacer de su conocimiento que es la asertividad para mejorar sus relaciones personales.

La asertividad se refiere a la capacidad para expresar lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara en un momento oportuno. Es la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios puntos de vista sin negar los de los otros.

El arte de la asertividad es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando a las otras personas. En tanto se define al individuo asertivo como “Aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presta temores a su comportamiento” (Fensterheim , 1976: 511).

Es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones de forma clara y sencilla, comunicándonos en el momento justo y a la persona indicada, además es la capacidad necesaria para desenvolverse eficazmente en un medio social. Aunado a este concepto es respetarse así mismo, respetar a los demás siendo directo, honesto y apropiado manteniendo

un equilibrio emocional, saber decir y saber escuchar, ser positivo y usar correctamente el lenguaje no verbal.

Es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser.

Es una cualidad que debemos tener todos los seres humanos, ya que ser asertivo es actuar y decir lo que pensamos, en el momento y lugar adecuado, con franqueza y sinceridad, esto nos evitara varios problemas. Esforzarse por ser asertivo, garantiza la plena convivencia con los demás, mostrando quien eres, aceptando la individualidad de los semejantes, es saber expresarte claramente cuando se sabe lo que se quiere.

Otro autor la define “Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin medir distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de manera más afectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos) de acuerdo a sus intereses y objetivos respetando el derecho de los otros e, intentando alcanzar la meta propuesta” (Walter,1988:45).

Por lo anterior el concepto de asertividad es multidimensional y en este caso el concepto el cuál retomo es expresar de manera clara, respetuosa nuestro punto de vista respetando a los demás en un momento propicio.

Es por ello que el adolescente no se encuentra seguridad en sí mismo por los cambios que atraviesa es importante reforzar su autoestima para mejorar sus relaciones personales.

Asertividad es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser “La expresión adecuada dirigida a otras personas, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad “(Wolpe ,1977: 183-184).

La asertividad es una cualidad que debemos tener todos los seres humanos, ya que ser asertivo es actuar y decir lo que pensamos, en el momento y lugar adecuados, con

franqueza y sinceridad, esto nos evitará varios problemas. Esforzarse por ser asertivo, garantiza la plena convivencia con los demás. Es mostrar quien eres, aceptando la individualidad de los semejantes, es saber expresarse claramente cuando se sabe lo que se quiere. “La habilidad de buscar y mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos y deseos” (Rich, 1976:182).

Se puede definir la conducta asertiva como la relación con otras personas que implica la expresión honesta y recta de nuestros sentimientos. El comportamiento asertivo es cuando se es consciente de los propios derechos e intereses personales y se defienden poniendo en juego una serie de conductas.

La conducta asertiva implica defender nuestros derechos personales, así como la capacidad de expresar lo que creemos, sentimos y queremos, de manera directa y apropiada, teniendo en cuenta los derechos de los demás.

Cuando se actúa de manera asertiva la persona se comporta tal y como es lo cuál a la larga traerá como beneficio lo siguiente:

1. Sentirse mejor al verse libres de la angustia que implica el hecho de vivir controlados continuamente por los demás, obligando a estar más pendientes de sus deseos que de los nuestros.
2. Somos mejor aceptados en los grupos a los que pertenecemos, obtenemos un mayor respeto y consideración por parte de los demás y se aumenta la propia autoestima, con lo que nos sentimos mucho mejor con nosotros mismos.

En las interacciones diarias con los demás, en el ámbito familiar, trabajo, escolar etc. Se encuentran individuos que actúan de diferente manera que son: pasivos , agresivos y asertiva.

Persona pasiva, se violan sus derechos, inhibida, introvertida, reservada y no consigue sus objetivos.	Conducta pasiva, no es capaz de expresar sus propios sentimientos, los expresa de manera derrotista.
Persona agresiva viola los derechos, se mete en las elecciones de los demás, humilla y desprecia a los otros y es	Defiende los derechos personales y se expresa de manera inapropiada y transgrede los derechos de los demás de

autoritario.	manera verbal y no verbal.
La persona asertiva elige por sí misma, protege sus propios derechos y respeta los derechos de los otros.	Expresa directa de los propios sentimientos, deseos y derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos ajenos.

Otra concepción “Es la habilidad de exponer en un momento determinado (personal o social), de manera apropiada y directa, creencias y sensaciones tanto positiva como negativas “(Carrobbles, 1979: 508).

Por lo anterior el concepto de asertividad es multidimensional y el concepto que retomo expresar de manera clara, respetuosa nuestro punto de vista respetando a los demás en un momento propicio.

Para lo cual la conducta asertiva se entiende, no el empeño para lograr lo que uno quiere sea como sea, por las buenas o por las malas, pese a quien le pese, sino la decidida voluntad de una persona de hacer valer sus deseos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos, cuando le parezca oportuno; y hacerlo de un modo claro, sincero, directo, apropiado y respetuoso, sin violar los derechos de su interlocutor. La persona asertiva transmite, de manera verbal o no verbal, mensajes como: Esto es lo que siento, esto es lo que opino, esto es lo que deseo, sin humillar o degradar al otro, y con gran consideración y cortesía.

La conducta asertiva se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, en la consideración de los deseos y derechos propios y ajenos, en predisposición a cumplir las reglas del juego y a ceder parcialmente si surgiera un conflicto. Es también un hecho que esta asertividad responsable y respetuosa suele facilitarnos el logro de nuestros objetivos, pues muchas personas de buena voluntad dispuesta a colaborar si se les tratara con debido respeto.

5.2.1. Conductas asertivas responsables

1. Asertividad positiva: Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar el auténtico afecto y aprecio por otras personas; conducta que aunque parezca mentira, les resulta bastante difícil a algunos, aun cuando sientan ese afecto y aprecio.

2. Asertividad empática: Este tipo de asertividad consiste en afirmar claramente nuestros derechos y expresar nuestros sentimientos negativos después de haber reconocido adecuadamente la situación o los sentimientos del interlocutor.

3. Asertividad progresiva: Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad.

4. Asertividad confrontativa: El comportamiento asertivo confrontativo resulta sumamente útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe objetiva y serenamente lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea.

5. Enunciados en la primera persona: Son muy útiles para expresar asertivamente y sin agresividad sentimientos negativos hacia conductas ajenas, y nos ayudan a verificar si nuestros sentimientos provienen de una violación real de nuestros derechos o del deseo de imponer al otro nuestras expectativas. Para facilitar el aprendizaje de su utilización, exponemos los cuatro pasos de que consta dicho procedimiento: describir la conducta no deseada del otro; expresar el sentimiento negativo que nos provoca; explicar la conducta deseada; comentar las consecuencias beneficiosas del cambio deseado y, si este no se produjera, las consecuencias negativas de tal posibilidad. Y todo ello con objetividad y serenidad en palabras, gestos y tono de voz.

6. Disco rayado: Consiste en la repetición ecuánime de una frase que exprese claramente lo que razonablemente deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

La asertividad auténtica es amable e inofensiva en casi todas las situaciones. Utiliza el mínimo de fuerza necesaria para transmitir el mensaje que desea, y solo sube de tono, y muy gradualmente, si la primera vez no se ha entendido, y únicamente cuando aparece

prudente hacerlo. La interacción asertiva ideal es aquella en lo que los participantes acaban sintiéndose mejor que antes

5.2.2 Características de una conducta Asertiva

Según Virginia Satir, especialista en relaciones interpersonales se es asertivo cuando:

- Nos damos la libertad de ver y escuchar las cosas tal como existen aquí y ahora.
- Nos damos la libertad de decir lo que creemos y pensamos.
- Nos sentimos libres de sentir lo que sentimos.
- Nos damos la libertad, sin temor alguno, de pedir lo que queremos
- Nos arriesgamos a mejorar en nuestro nombre y para nuestro beneficio.

Cuando hacemos valer nuestros derechos, cuando comunicamos clara y directamente lo que queremos y lo que esperamos de los demás, somos apreciados por la sociedad. A veces se cree que ser asertivo se confunde con ser agresivo.

- Agresividad implica hacer daño a otra persona.
- Asertividad implica hacerse respetar y respetar a los demás.

Otro aspecto que hay que considerar para ser asertivos es la inseguridad, aceptándose así mismos no sentirse inseguros o culpables de expresarse abiertamente. De manera eficaz es necesario comunicarse asertivamente: expresar con firmeza los valores, claridad en los pensamientos y profundidad en los sentimientos. Los aspectos a considerar para ser asertivos son:

- ❖ Aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos (Tener una alta autoestima):
- ❖ Mantener con firmeza nuestra posición, respetando a los otros.
- ❖ Ser claros, directos y firmes en la comunicación.
- ❖ Saber cuándo, dónde y cómo decir las cosas.

5.2.3 Los derechos de las personas asertivas

- Tenemos derecho a decidir nuestros propios valores y estilo de vida. En otras palabras a ser nosotros mismos según nuestra particular definición y asentirnos bien con nuestro estilo de conducta, mientras no dañemos a los demás.
- Tenemos derecho a ser tratados con respecto, por cualquier persona, porque todos somos iguales y nuestra dignidad humana.
- Derecho a decir no sin sentirnos culpables
- Sentir y expresar nuestros sentimientos
- Derecho a cambiar de opinión
- Pedir lo que necesitamos.
- Tenemos derecho a cometer errores, por el hecho de ser humanos, nos equivocamos. Es imposible evitar cometer errores, y es absurdo exigir perfección en nosotros mismos o en los demás.
- Establecer tus prioridades y tomar tus decisiones
- No llenarte de responsabilidades o compromisos
- Sentirte bien contigo mismo. La postura correcta sería, en este caso, reconocer nuestros propios talentos y limitaciones, aceptarnos a nosotros mismos tal como somos y esforzarnos por llegar a conseguir el ideal de conducta que cada uno se haya fijado.
- Tu espacio personal tu privacidad
- Tranquilizarte, a tomar tú tiempo y pensar.
- Tener éxito
- Pedir reciprocidad.

5.2.4. El lenguaje asertivo

Para desarrollar un estilo personal más autoafirmativo consiste en practicar conductas que favorezcan el desarrollo de la confianza en nosotros mismos, no es un cambio que se origine de golpe, convirtiéndote en una persona afirmativa de la noche a la mañana que es necesario cambiar paulatinamente para tal efecto se sugiere lo siguiente:

1. Trata de ser más consciente de tus derechos, identifica cuáles son los derechos que te niegas más a menudo, los que más te cuesta conceder a otros.
2. Empieza adoptar el estilo asertivo en tus gestos, expresiones, volumen, tono de voz. Un aire autoafirmativo, de confianza en uno mismo, se manifiesta externamente a través de los siguientes aspectos:
 - Mirada adecuada acostúmbrate a mirar directamente a tus interlocutores, lo adecuado es que pases tus ojos por la cara de tu interlocutor, deteniéndote unos segundos en sus ojos.
 - Tono de voz claro y audible, la resonancia afectiva de la voz debe expresar también adecuado estado de ánimo.
 - Gestos corporales abiertos procura ensayar nuevas posturas francas y abiertas, inclinándote hacia el que te habla, le estás comunicando sutilmente que te interesa lo que dice, manteniendo ti cuerpo relajado.
3. Utiliza el lenguaje yo .Es una forma de expresarse especialmente útil para manifestar los propios deseos, sentimientos, opiniones, etc.
4. Práctica la escucha activa. Se propone romper ese esquema de conducta permitiéndonos una mayor apertura hacia la gente, evitando malos entendidos y captando mejor las razones de los otros.

5.4 Autoestima y Asertividad

La conducta asertiva como la autoestima son componentes de la madurez personal que se puede aprender y desarrollar en mayor o menor grado, si nos convencemos de que vale la pena y nos lo proponemos seriamente. Las personas son capaces de comportarse asertiva y responsablemente, pero no lo hacen por no estar convencidos del valor de la asertividad para su crecimiento personal y no saben cómo poner en práctica sus convicciones.

Para lo cuál se mencionaran una serie de creencias asertivas:

1. La asertividad enriquece nuestro crecimiento personal e interpersonal.

- a) Se gana el respeto propio y de los demás cuando defendemos responsable y respetuosamente nuestros derechos y nos damos a conocer libre y adecuadamente a los demás.
 - b) Intentar comportarse de manera que nunca se ofenda nadie, conduce generalmente a dañarnos a nosotros mismos y a los demás.
 - c) Cuando se defiende sensatamente nuestros derechos y se expresa directa, abierta y respetuosamente nuestros sentimientos todos salen beneficiados a la larga. Pero cuando se humilla y dominamos a otros, en general todos salimos perdiendo.
 - d) Si se sacrifica la dignidad personal y se reprime la expresión sincera y apropiada de nuestros sentimientos, las relaciones interpersonales sufren o no prosperan tanto como podrían hacerlo.
 - e) Las relaciones interpersonales son más auténticas y satisfactorias cuando compartimos con el otro nuestras reacciones a sus conductas y no le impedimos que compartan las suyas con nosotros.
 - f) No hacer saber a la otra persona lo que pensamos y sentimos en nuestra relación es tan egoísta y destructiva como no prestar atención a sus pensamientos y sentimientos.
 - g) Cuando sacrificamos con frecuencia nuestros derechos, enseñamos a los demás a que se aprovechen de nosotros.
 - h) Cuando nos comportamos asertivamente, manifestando a los demás cómo nos afectan sus conductas, les damos una oportunidad de modificarlas y mostramos respeto a su derecho a saber a qué atenerse con respecto a nosotros.
2. Todos tenemos el derecho a comportarnos asertivamente y a expresar honrada y respetuosamente nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones.
- a) Todos tenemos derecho a ser respetados por los demás quienesquiera que sean.
 - b) Todos tenemos derecho a tener necesidades y deseos y que éstos sean considerados tan importantes como los demás. También tenemos derecho a pedir y no a exigir.
 - c) Tenemos derecho a tener sentimientos de toda clase (cansancio, alegría, soledad, etc.) expresarlos siempre y cuando no violen los derechos de los demás.
 - d) Se tiene derecho a decidir si se quiere satisfacer las expectativas de los demás o si preferimos actuar de la manera que más nos convenga a nosotros.

e) Se tiene el derecho a formar nuestras propias opiniones y a expresarlas libre y convenientemente, si nos parece oportuno.

f) Otros derechos serian: a que se de por lo que ya se ha pagado, cometer errores, a que tus parientes no te sean simpáticos, no reír de los chiste de los demás, decidir con que frecuencia visitas a tus familiares.

Con lo anterior se puede concluir que las personas asertivas no nacen se hacen en el transcurso de la vida, y que si la persona no tiene una adecuada autoestima no podrá ser asertiva, que nos fácil lograrlo pero como lo señala Erich Fromm en la regla dorada“ haz a los demás lo que quieras que te hicieran a ti puede interpretarse como sé equitativo en tu intercambio con los demás” (Fromm, 2004: 125).



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES ACATLÁN

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA
PARA LAS ALUMNAS DE CONALEP NAUCALPAN I.

CURSO TALLER DE ASERTIVIDAD PARA ALUMNAS DE CONALEP
NAUCALPAN I

PRESENTA: CLAUDIA GUTIÉRREZ SUÁREZ

Contenido.

Presentación.

Elementos Generales del programa.

Sesión 1. Adolescencia

Sesión 2. Características de los adolescentes

Sesión 3. Cambios psicológicos y psicopatología del adolescente

Sesión 4. Autoestima

Sesión 5. Escalera de la autoestima

Sesión 6. Niveles de la autoestima

Sesión 7. Asertividad

Sesión 8. Conductas asertivas

Sesión 9. Estrategias asertivas

Sesión 10. Relaciones humanas

Anexos

Bibliografía.

Presentación

El presente manual constituye el material de apoyo de curso taller propuesta de cómo mejorar la asertividad en los alumnos de hotelería, en la cual le permita obtener herramientas que contribuya a fortalecer la autoestima y asertividad en los adolescentes con el fin de mejorar sus relaciones personales.

La importancia por la cuál se requiere que las alumnas sean asertivas, se debe a que las estudiantes del área de hotelería presentan constantemente problemas entre ellas, comentarios, miradas, gestos y les afecta demasiado, por no contar con una adecuada autoestima, dándole una importancia que no tiene, originando problemas personales entre ellas. Considero que si las estudiantes se valoran, aceptan y su autoestima fuera alta e hicieran caso omiso a los comentarios, se crearía un ambiente académico más favorable.

Es necesario y de suma importancia reconocer que los ambientes donde se desenvuelven las chicas no son muy favorables, porque existen problemas familiares, económicos y personales.

Por estas razones el interés de este taller de asertividad esta dirigido a las chicas de hotelería, como respuesta a las situaciones de conflicto que se presentan en las alumnas del Conalep Naucalpan I.

Este programa esta elaborado con base a la teoría, constructivista, pretende hacer conciencia en las alumnas para una mejor relación con sus compañeros utilizando sus experiencias y respetando su individualidad para un crecimiento personal.

ELEMENTOS GENERALES DEL PROGRAMA

NOMBRE:

MEJORAR LA ASERTIVIDAD EN LAS ALUMNAS DE CONALEP NAUCALPAN I

A QUIEN SE DIRIGE:

ADOLESCENTES DE PRIMER SEMESTRE.

DURACIÓN: 20 HORAS DISTRIBUIDAS EN DIEZ DÍAS CON SESIONES DE DOS HORAS POR DÍA.

Objetivo General: El participante integrará a sus conocimientos previos, nociones acerca de adolescencia, autoestima y asertividad, mediante la participación activa. Analizando y reflexionando los contenidos, con lo cuál obtendrán los elementos para ser personas asertivas.

Objetivos específicos:

- *Los participantes analizarán y valorarán el concepto de adolescencia
- * Los participantes reconocerán las características de los adolescentes.
- * Identificar los cambios psicológicos y psicopatología del adolescente.
- * El alumno reconocerá la autoestima como elemento primordial para el desarrollo de la personalidad.
- * Definir los niveles de la autoestima.
- *Los participantes demostraran con ejercicios prácticos como elevar su autoestima.
- * Definir la asertividad para que los adolescentes mejoren sus relaciones personales.
- *El alumno reconocerá las conductas asertivas responsables para mejorar sus relaciones personales
- *El participante identificará las estrategias asertivas para mejorar sus relaciones personales.
- * Analizarán la importancia de las relaciones humanas para un crecimiento personal.

Distribuidos en cada sesión se contempla lo siguiente.

1. Adolescencia
2. Características de los adolescentes
3. Psicopatología del adolescente.
4. Autoestima
5. Escalera de la autoestima
6. Componentes de la autoestima.
7. Etapas de desarrollo de la autoestima
8. Asertividad
9. Características de una conducta asertiva
10. Relaciones humanas

Subtemas

Se encuentran integrados en el plan de clase de cada sesión para organizar los contenidos.

Objetivos

Es todo lo que se pretende lograr en los participantes al término de la sesión.

Técnicas.

Indica la estrategia de aprendizaje a través de la cuál se pretende conformar el conocimiento.

Actividades de Instrucción

Son las indicaciones que el facilitador realiza con los participantes para la organización de las actividades.

Materiales de Apoyo didáctico.

Son los instrumentos que se eligen para realizar las diversas actividades del instructor o de los participantes.

Tiempo.

Es el espacio dedicado para la distribución y control de las actividades por sesión, no rebasando lo establecido en cada sesión.

Al término de la sesión se invitará a los participantes a expresar sus dudas inquietudes o contenidos o comentarios de forma oral para complementar la evaluación

PLAN CLASE Adolescencia**OBJETIVO :** Los participantes analizarán y valorarán el concepto de adolescencia

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Presentación	Decir una travesura por parejas	1	20	Por parejas comentar una travesura (Ver anexo 1.1)	Salón amplio	Diálogo Interacción
2	Comentar expectativas del curso	Enunciar expectativas	1	15	Exposición	Preguntas	Preguntas de Interacción
3	Establecer las reglas del curso	Definir cual es su responsabilidad	1	10	Anotarlas en un papel de rotafolio	Hoja de Rotafolio y lápiz	Interacción Comentarios
4	Los participantes con una lluvia de ideas comentarán que es la adolescencia	Construir el concepto de adolescencia	5	15	Exposición (ver anexo 1.2)	Pizarrón y Plumón	Participación de los participantes
5	Exposición por parte del instructor	Enunciar que es la adolescencia	1	20	Exposición (ver anexo 1.3)	PowerPoint	Preguntas de Interacción
6	Cuestionario	Contestar un cuestionario	5	20	Cada participante contestará el cuestionario (ver anexo1.4)	Hoja impresa por participante	Conocerse así mismo
7	Evaluación	Nombrar las características de la adolescencia	1	20	Participación del grupo	Pizarrón y Plumón	Comentar lo aprendido respecto al tema

INTERCAMBIO DE TRAVESURAS

OBJETIVO:

Facilitar la integración del grupo a través de compartir experiencias entre los miembros del mismo.

RECURSOS MATERIALES:

Salón amplio, iluminado, en donde se puedan distribuir cómodamente los participantes.

DURACIÓN:

30 minutos

TAMAÑO

Hasta: 20 personas.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO:

Binas.

Si no es número par el total de los participantes, el instructor puede tomar parte como uno más.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:

Indicar a las parejas que inicien una conversación cuyo tema sea “mi mejor travesura”. Cada uno de los miembros cuenta con 5 minutos para plantear a su pareja su mejor travesura, una vez que termina escucha a su compañero.

DESARROLLO:

Una vez terminada esta 1ª parte, el grupo se reúne formando un círculo, las parejas permanecen juntas.

Se presenta a la pareja ante el grupo así como su travesura, para ello, se hace un intercambio de papeles de papeles de la siguiente manera:

YO SOY... (nombre de la pareja) Y LES VOY A CONTAR MI MEJOR TRAVESURA (travesura de la pareja).

Cada una de las parejas participa de esta manera hasta que la última pareja del círculo haya compartido sus travesuras con el grupo.

Después de escuchar a todas las parejas, se comenta el ejercicio con el objetivo de reforzar el proceso de integración grupal. Para esto el instructor puede utilizar como guía las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron al comentar su travesura a su pareja?

¿Cómo se sintieron al escuchar de labios de su compañero (a)?

¿Cuál piensan que es el objetivo del ejercicio?

NOTA: Es importante que el instructor subraye el respeto que se debe tener ante las diversas historias en las que se manifestarán diferentes valores, por lo que mantendrá una actitud neutral evitando manifestaciones a favor o contra de cualquiera de las travesuras.

LLUVIA DE IDEAS:

OBJETIVO:

- Desarrollar la imaginación creadora.
- Fomentar el juicio crítico sobre algunos problemas o situaciones.
- Promover la búsqueda de soluciones distintas.
- Facilitar la participación de todos los participantes con autonomía y originalidad.
- Establecer una atmósfera de ideas y comunicación que permitan la consideración del tema, desde diferentes puntos de vista.

RECURSOS MATERIALES:

- Pizarrón, gis o lámina de rotafolio y marcadores.

DURACIÓN:

- 10 a 20 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO.

- Ilimitado.

DESARROLLO:

- El instructor hará la introducción necesaria, insistiendo en: la forma de trabajar, el tiempo y la importancia del tema.
- Se nombrará un secretario que vaya anotando las ideas principales o críticas el pizarrón facilitará el trabajo.
- Cada participante va expresando libre y espontáneamente las ideas que se le van ocurriendo en relación con el tema.

- El instructor llevará un orden no permitiendo hablar a varias personas a la vez, ni de un asunto ajeno al tema.
- Terminado el tiempo para la creación de ideas, se pasa a la siguiente fase, que será: la crítica, síntesis y conclusión de lo que se expuso por todos los participantes en el período anterior.
- Las anotaciones hechas por el secretario, permitirán conservar las ideas expuestas.
- Se culmina con las conclusiones y resumen.

RECOMENDACIONES

- La intervención de cada participante será breve, una palabra o una frase.

“ADOLESCENCIA”

UNA NUEVA ETAPA

Etapa de crisis

- Etapa de mayor estrés para los padres
- Futuro
- La educación
- Influencia de amigos
- Alcohol y drogas
- Mal uso del sexo
- Rebeldía
- Inconformismo
- Crisis de identidad
- Conflicto generacional

ETAPA DE CAMBIOS



- Transformaciones:
- Físicas
- Psíquicas
- Cognitivas

Principios básicos para explicar la identificación

- La herencia
- La maduración
- El aprendizaje

ADOLESCENCIA

- Del latín adolescere, crecer, tomar cuerpo, desenvolverse la razón.
- Etimológicamente quiere decir padecimiento.



ETAPAS Y CARACTERES



- Prepubertad
- La pubertad
- La juventud

Interpretación de los cambios que experimenta el ser

- Psicoanalítica : primeros síntomas de una nueva personalidad.
- Antropológica: haciendo primar los aspectos relacionados con la cultura.
- Genética: destaca como soporte la herencia
- Basadas en el aprendizaje.

Desde el punto de vista fisiológico

- Pubertad dividida en dos estadios:
 1. Prepubertad: caracteres sexuales secundarios
 2. Pubertad: cambio de voz, primera eyaculación y primera menarquia o regla

CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Contesta el cuestionamiento en la columna que corresponda, según esta clave:

Si = la mayor parte de la veces	¿= no sé o dudo	No.= nunca
---------------------------------	-----------------	------------

Objetivo: Que hagas conciencia y reflexiones sobre los aspectos de tu personalidad que necesitas desarrollar.

		Si	¿	No
Comprendo mis necesidades básicas	1. Me ocupo de mis mis necesidades físicas: comida, techo			
	2. Me amo a mi mismo u a los demás.			
	3. Me arriesgo explorando y ganando			
	4. Aprendo estudio y reflexiono			
	5. Ayudo y trabajo con otros.			
Expreso mis sentimientos	6. Acepto mis capacidades y limitaciones.			
	7. Lucho por mi dignidad y autorespeto.			
	8. Soy abierto y espontáneo.			
	9. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia.			
	10 Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones.			
Tengo control y conciencia de mí mismo.	11. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo.			
	12. Expreso mis enojos y frustraciones.			
	13. Disfruto la vida con otros.			
	14. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo: respiración, vista.			
	15. Tengo fe en mis talentos y habilidades.			
Estoy conciente de los valores humanos.	16. Tengo sensibilidad y percepción de los demás.			
	17. Manejo y supero mi conducta.			
	18.Planeo mi futuro			
	19 Aprecio y refuerzo mis conductas.			
	20. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad.			
	21. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás.			

Anexo 1.4

	22. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte.			
	23. Me comprometo a seleccionar mis valores.			
Desarrollo una madurez personal y social.	24. Aprendo a dar y amar plenamente.			
	25. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta.			
	26 Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones.			
	27. Me adapto a los cambios sociales de la comunidad.			
	28. Asumo las responsabilidades sociales de la comunidad.			
	29. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda.			

Nota. Analiza tus respuestas.

¡Felicidades! Si contestaste sí a la mayor parte de las preguntas, quiere decir que se te conoce optimista y sabes convivir con los demás.

¡Ojo! Si no sabes o dudas la mayor de tus respuestas, es necesario que observes y tus actitudes y tu conducta la comentes con tu familia, que aceptes sugerencias y la lleves a cabo.

¡Aguas! Si contestaste no a la mayor parte de las preguntas, debes tomar conciencia de tus actitudes mejorar tu comunicación e iniciar un cambio positivo.

PLAN CLASE Características del
adolescente

Sesión 2

OBJETIVO : Los participantes reconocerán las características de los adolescentes

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
	Contestar la siguiente pregunta, cuál fue el hecho que les hizo darse cuenta que ya eran adolescentes. Lluvia de ideas	Expresar las experiencias de la adolescencia	2	20	Realizar lluvia de ideas	Pizarrón y Plumón	Análisis y conclusión de los resultados
2	Exponer las etapas del desarrollo	Describir las características de cada etapa	2	10	Exposición del instructor (ver anexo 2.1)	PowerPoint	Preguntas de Interacción
3	Realizar un sociodrama de alguna experiencia de su adolescencia	Aplicar su experiencia	4	20	Se organizan en equipos y realizan la presentación (ver anexo 2.2)	Cuaderno y lápiz	Comentarios de la experiencia
4	Preguntar a los alumnos que significa: la familia, amigos.	Definir lo importante que es el contexto.	1	20	De manera individual lo comentan	Pizarrón y Plumón	Compartir experiencias
5	Realizar la actividad el ciclo de la vida.	Analizar la influencia del contexto en el desarrollo del adolescente	5	20	Se entrega la hoja de trabajo por alumno .(ver anexo 2.3)	Hoja impresa por participante	Escribir en una hoja de rotafolio la influencia del contexto en su desarrollo.

Los límites de edad



- Varían mucho de acuerdo a la aparición de la pubertad
- La media: en la chica es a los 13 años y en el chico a los 14 años.
- De los 10 a los 15 primera menarquia.
- De los 11 a los 17 primera eyaculación,

¿Cuánto dura la pubertad?

- También existen diferencias entre ambos sexos.
- En la mujer hasta los 15 años aproximadamente.
- En el hombre después de los 15 años.



Cambios psicológicos

- Crisis de oposición: necesidad de autoafirmarse.
- Desarreglo emotivo: sensibilidad a flor de piel y carecer de sentimientos.
- Imaginación desbordada: sueña
- Narcisismo: importancia extrema a su físico

Cambios psicológicos

- Crisis de originalidad:
 1. Individual: afirmación del yo, soledad, excentricidades, reformar y transformar el mundo, ser distinto y especial.
 2. Social: rebelión juvenil, rebelión contra el sistema de valores de los adultos. Incomprendidos, busca independencia.

Sentimientos reales

- Sentimiento de inseguridad.
- Sentimiento de angustia
- a) Agresividad: como respuesta a la frustración.
- b) Miedo al ridículo:
- c) Angustia expresada de modo indirecto: miedo, timidez, rechazo.
- d) sentimiento de depresión: por la necesidad de estar solo, la melancolía y tristeza.

SOCIODRAMA

Anexo2.2

El sociodrama puede definirse como una representación dramatizada de un problema concerniente a los miembros del grupo, con el fin de obtener una vivencia más exacta de la situación y encontrar la solución adecuada.

Esta técnica se usa para presentar situaciones problemáticas, ideas contrapuestas, acciones contradictorias, para luego suscitar la discusión y la profundización. Es de gran utilidad como estímulo, para dar comienzo a la discusión de un problema, caso en el cual es preparar el sociodrama con anticipación y con la ayuda de un grupo previamente seleccionado.

Al aplicar esta técnica el grupo debe tener en cuenta que el sociodrama no es una comedia para hacer reír, ni una obra teatral perfecta; así mismo no debe presentar la solución al problema. Las presentaciones deben ser breves y evitar discrepancias en los diálogos que desvíen la atención del público

DESARROLLO

- El grupo elige el tema del sociodrama.
- Se selecciona un grupo de personas encargadas de la dramatización. Cada participante es libre de elegir su papel de acuerdo con sus intereses.
- Una vez concluida la presentación se alienta un debate con la participación de todos los miembros del grupo, con el objeto de encontrar resultados de los problemas presentados

OBJETIVO:

Reflexionar sobre la influencia que tiene la familia, los compañeros, la educación, amigos y cultura en el desarrollo del adolescente.

Se les pide a los participantes, con toda anticipación, que contesten a las siguientes preguntas, lo más amplio y detallado que se pueda y de manera individual.

a) Alrededor de las circunstancias de tu nacimiento, qué has escuchado de tu familia:

- Lo más grato que recuerden
- Lo que no les gusta recordar.

b) A la mitad del número de que años que has vivido:

- ¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable que viviste con tus padres? y,
- ¿Cuál fue una experiencia profundamente desagradable?

c) En la actualidad en un número de años límite de vida, y sacando la mitad de la edad que tienes y la posible que vivas.

- ¿Como piensas que influye la cultura (ideales, valores, creencias y normas) en lo que te gustaría lograr a futuro?

e) En el momento de morir

- ¿Cómo pensarías que influyeron tu familia, grupo de amigos o compañeros de escuela en el tipo de persona que elegiste ser?

PLAN CLASE: Cambios psicológicos y psicopatología del adolescente

Sesión 3

OBJETIVO: Identificar los cambios psicológicos y psicopatológicos del adolescente.

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Preguntar a los adolescentes que entienden por crisis	Definir el concepto	1	15	Realizar lluvia de ideas	Pizarrón y Plumón	Participación del grupo.
2	Exposición por parte del instructor	Describir los cambios psicológicos y patológicos	2	20	Exposición del instructor (ver anexo 3.1)	PowerPoint	Preguntas del tema.
3	En base a las experiencias de los alumnos comentar, cuáles son los estados de ánimo que presenta.	Relatar sus estados de ánimo.	1	15	Lluvia de ideas	Pizarrón y pintarrón	Integración grupal
4	Solicitar que los alumnos lean una fábula	Expresar el significado de la fábula	2	20	Leer la fábula. (ver anexos 3.2)	Hoja impresa por participante	Compartir experiencias
5	Elaborar un collage por equipo, representado lo que para ellos significa adolescencia	Crear un collage de la adolescencia	5	20	Elaborar un collage de lo que significa adolescencia y lo expliquen, para todo el grupo. (ver anexo 3.3)	Revistas, resistol, tijeras y cartulina.	Comentario de lo que significa adolescencia.

PSICOPATOLOGÍA

DEL ADOLESCENTE

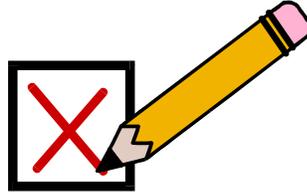
1. PATOLOGÍA DE CONDUCTAS CENTRADAS EN EL CUERPO



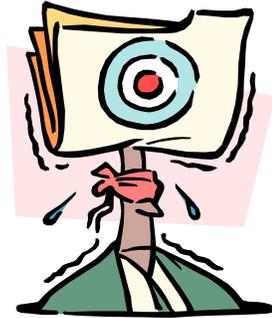
- Anorexia y bulimia
- Conductas con respecto a alguna parte del cuerpo, con una preocupación obsesiva.

2. Inhibición intelectual

- Freno de sus capacidades intelectuales.
- Se considera un bajón en sus notas. llamado inflexión escolar.



3. Trastornos del estado de ánimo.



- Estados de ansiedad, fobias escolares o sociales, ataques de pánico y depresión.

Equivalentes depresivos

1. Trastorno del comportamiento
2. Problemas escolares graves.
3. Tendencia a adicciones.
4. Conducta sexual anárquica.
5. Delincuencia
6. Quejas psicósomáticas.
7. Trastornos del apetito y del sueño.

Depresiones.

- Tristeza y desaliento. Llanto frecuente.
- Aburrimiento. Apatía ante todo.
- Cansancio. Fatiga psíquica y física.
- Trastorno del sueño y apetito. Pueden adelgazar.
- Sentimiento de inferioridad. Baja autoestima.
- Dificultad para mantener relaciones sociales.

FÁBULA

Anexo 3.2

La rana que quería ser auténtica

Había una vez una rana que quería ser auténtica, y todos los días se esforzaba en ello.

Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad.

Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en el baúl.

Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era una rana auténtica.

Un día observó que lo que más admiraba de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores y sentían que todos la aplaudían.

Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas y los otros se las comían, y ella todavía la alcanzaba a oír con amargura cuando le decían:

¡Qué buena rana, que parece pollo!

¿Te ha sucedido algo similar? Describe cuándo _____

¿Has intentado cambiar para imitar a alguien? ¿Por qué? _____

Ahora piensa cuidadosamente y con absoluta honestidad describe tu personalidad _____

COLLAGE

Anexo 3.3

OBJETIVO:

Decidirá con sus compañeros cuales son las características del adolescente.

TIEMPO:

45 minutos.

MATERIALES:

Cartulinas, revistas, tijeras, pegamento, plumones.

PROCEDIMIENTO:

Formar equipos de seis persona, se entregará el material a cada equipo el cual deberá diseñar las características del adolescente. Se elegirá un representante para comentarlo frente al grupo.

Cerrar el ejercicio con los conceptos básicos y las experiencias del grupo.

PLAN CLASE: Autoestima**OBJETIVO :** El alumno reconocerá la autoestima como un elementos primordial para el desarrollo de la personalidad Sesión 4

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Responder que entienden por autoestima	Reconocerá mediante la pregunta planteada, cuales son sus conocimientos.	1	10	Respuesta escrita diálogo	Pregunta impresa	Diálogo e Interacción
2	Realizar un descripción personal	Describirse así mismo	2	20	Redactar una descripción de su persona	Cuaderno y lápiz	Comentarios.
3	Exposición de la fundamentación teórica	Evaluaran el proceso de la autoestima	6	10	Exposición	Power Point	Preguntas de interacción
4	Realizar la actividad dulces recuerdos.	Identificación de eventos significativos.	2	40	Realizar la actividad (ver anexo 4.1)	Hoja impresa para indicar las instrucciones	Participación e interacción.
5	Contestar el cuestionario quien soy yo	Identificar los aspectos de cada persona	2	15	Contestar el cuestionario.(ver anexo 4.2)	Hojas impresas para cada participante	Comentar cuál fue su sentir con el cuestionario.
6	Conclusiones	Recuperar lo revisado en la sesión	1	15	Preguntar que se llevan de la sesión	Salón amplio	Participación grupal.



¿Qué es la Autoestima?

- Es valoración de sí mismo y se mantiene de forma duradera, expresada en una actitud de aprobación o desaprobación.
- Estimación propia que se manifiesta en sentimientos, estado de ánimo.
- Involucra emociones, afectos, valores y conducta.



¿Cómo se forma la Autoestima?

Los elementos que influyen en la formación de la Autoestima son:

- **Seguridad:** Se atreve a actuar y consigue resultados
- **Integración o Sentido de Pertenencia:** Sentirse cómodo y a gusto con la gente
- **Las Motivaciones:** Saber que se busca
- **Competencia o Autoconocimiento**

DULCES RECUERDOS

Anexo4.1

OBJETIVO:

Reforzar la autoestima del adolescente mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante la vida.

DURACIÓN

40 minutos

MATERIAL:

Papel blanco, tamaño oficio o cartulina o lápices.

- Indicar a los adolescentes que la actividad consiste en situar gráficamente el (los) lugares de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida.
- Repartir las hojas o cartulinas entre los adolescentes y pedirles que dibujen un plano de su casa.
- Una vez concluido el plano, pedir a los adolescentes que localicen en éste con base en sus recuerdos: a) el lugar que más utilizaron para sentirse a gusto, b) el lugar que les trae más gratos recuerdos, c) el lugar que más les gustaba en la niñez, d) el lugar que sentían más suyo.
- Pedir a un adolescente que comparta con el grupo algún comentario interesante que le haya ocurrido.
- Cerrar el ejercicio comentando que cada sujeto tiene en sí mismo algo de lo cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial a los demás, y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima.

2. ¿QUIEN SOY ? II

Anexo 4.2

1. Físicamente _____

2 Mentalmente _____

3. Psicológicamente _____

4. Mis habilidades _____

5. Mis debilidades _____

6. Mis aptitudes _____

7. Mis papeles _____

8 .Mi carácter _____

9. Mis sueños _____

10. Mis actividades _____

PLAN CLASE: Niveles de la autoestima**OBJETIVO :** Definir los niveles de la autoestima

Sesión 5

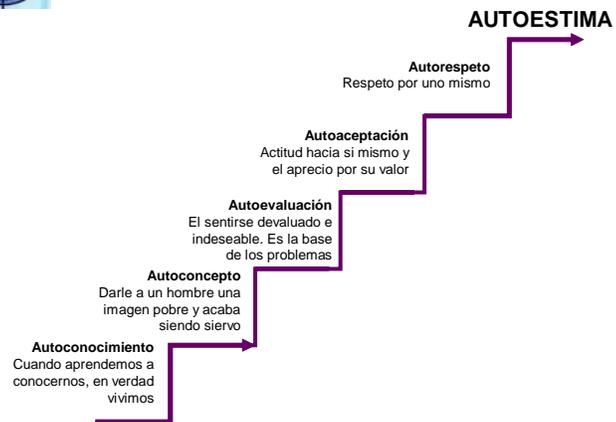
No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Leer a los alumnos la docena mágica de la autoestima	Reconocer los aspectos que se tienen como persona	1	15	Leer y hacer que reflexionen a nivel personal.(ver anexo 5.1)	Pregunta impresa	Comentarios por parte de los integrantes del grupo.
2	Explicar a los alumnos como se forma la autoestima	Identificar los conceptos de la escalera de la autoestima	2	15	Exposición por parte del instructor. (ver anexo 5.2)	Power Point	Participación del grupo.
3	Con relación a la escalera de la autoestima, ubicara en que nivel se encuentra	Localizar en que nivel se encuentra	2	20	Señalar en que escalón se encuentra (ver anexo 5.3)	Power Point	Participación del grupo.
4	Contestar un cuestionario	Construir su autoestima	5	20	Contestar el cuestionario.(ver anexo 5.4)	Hoja y lápiz	Interacción grupal.
5	Análisis de un caso, por equipos de cinco personas.	Analizar los aspectos que influyen en la autoestima	4	20	Contestar ,analizar y comentar la solución del caso. (ver anexo 5.5)	Hojas impresa por equipo de cinco personas	Comentar cuál fue su conclusión.
6	Solicitar a los alumnos contestar el cuestionario de nivel de autoestima.	Practicar como mejorar la autoestima	3	20	Contestar el cuestionario.(ver anexo 5.6)	Hoja impresa	Comentarios por parte de los integrantes del grupo.

LA DOCENA MAGICA DE LA AUTOESTIMA (Branden, 1988) Anexo5.1

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos
2. Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros
4. Aceptar que todos somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa de evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotros mismos, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros mismos y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ése es un derecho propio que todos tenemos.



¿Escalera de la autoestima?



AUTOCONOCIMIENTO

- Es tener un conocimiento mayor de nosotros mismos, saber cómo somos, actuamos, capacidades debilidades y actuar en congruencia con ellas.
- Además la calidad en las relaciones interpersonales y objetivos personales.



Autoconcepto

- Son las creencias acerca de uno mismo que se manifiestan en la conducta. Si a una persona durante su infancia le repitieron mucho que era inquieto, puede ser una limitante en un futuro para su desarrollo personal.



Autoevaluación

- Es la capacidad interna de formarse un valor de uno mismo, si la persona se siente satisfecha, interesante y considera que su medio la hace sentir bien, la llevará a desarrollar una alta autoestima, pero si no se siente a gusto se sentirá desmotivada y tendrá una baja autoestima.



Autoaceptación

- Conocimiento de uno mismo” La actitud del hombre hacia sí mismo y el aprecio por su propio vaies juegan un papel de primer orden enel proceso creador” (M. Rodríguez,1988:6)
- Es aceptarnos a nosotros mismos, con la inquietud de cambiar, superarnos y crecer.



Autorespeto

- Es entender nuestras necesidades para satisfacerlas, expresar los sentimientos sin sentir culpa, buscar y valorar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nuestra persona. Es encontrar todo lo bueno y respetarnos, para poder respetar a los demás.



Etapas de la Autoestima

Burgne define 3 etapas:

- **El si mismo primitivo:** Desde el nacimiento hasta los dos años
- **El si mismo exterior:** Desde los dos años a los doce
- **El si mismo interior:** Desde los doce años en adelante, la persona busca definirse así misma



Autoestima

- Sólo podemos amar
- Cuándo nos hemos amado a nosotros mismos.
- Es la combinación de todos los anteriores, y si alguno falta no se da la autoestima.

CUESTIONARIO

Anexo5.4

Pedirla al grupo que conteste las siguientes preguntas y luego se compartan en grupo.

1. ¿Paso la mayor parte del tiempo pensando en el pasado, presente o futuro?
2. ¿Estoy confiado y seguro de mí mismo o dudo de mí y me siento avergonzado?
3. ¿Estoy experimentado nuevas formas de actuar o resiento incapaz de hacer algún cambio en mi vida?
4. ¿Me gusta conocer como soy o nunca reflexiono?

ANALIZAR EL SIGUIENTE CASO:

Anexo 5.5

Coral tiene 13 años. La mayoría de sus compañeros de la escuela, al menos aquellos que son sus amigos y se llevan con ella, ya asisten a fiestas o reuniones donde se bebe y a veces se usan drogas. A Coral no le gustan eso ya que no se siente identificada con tales actividades, sin embargo quiere mucho a sus amigos. Con sus papás se lleva bien, pero ya no relama la atención salir con ellos. Coral se siente sola y no sabe que hacer, incluso ha empezado a dejar de comer y está triste.

¿Qué aspectos influyen para que la adolescente experimente esas sensaciones?

¿Qué situaciones creen que se pueden presentar en el futuro de la adolescente? ¿Por qué?

¿Cuándo un adolescente puede encontrarse en situación de riesgo?

¿Qué comportamientos de los adolescentes se pueden identificar como señales de alerta?

¿Por que?

CUESTIONARIO DESCUBRIENDO TU NIVEL DE AUTOESTIMA Anexo 5.6

El concepto que tienes de ti mismo, el valor que te das, la confianza que tienes en ti para lograr algo, lo que tú sientes que eres a pesar de lo que digan los demás, es lo que se conoce como autoestima.

El nivel de autoestima que tengas, influirá en tus relaciones con los demás, en la familia, escuela, con tu pareja. Es por esto que es muy importante que tengas confianza en ti mismo y que seas siempre optimista.

No importa que hablen mal de ti, que te menosprecien, que no te escuchen o no reconozcan tu esfuerzo; si eres una persona sonriente, optimista, con ilusiones, proyectos y su autoestima es elevada, al final tú saldrás ganando

DINÁMICA: A continuación te presentamos un cuestionario que te servirá para que descubras el nivel de autoestima que tienes. Marca en la raya de la derecha el número que consideres que se identifica contigo, de acuerdo con la siguiente escala:

3 frecuentemente 2 algunas veces 1 casi nunca 0nunca

Tomate tu tiempo y sé honesto (a) contigo mismo (a), piensa que aquí el (la) único (a) beneficiado(a) serás tú:

1. ¿Con qué frecuencia sientes que tu tranquilidad depende únicamente de lo que hagas o sientan las personas que conviven contigo?_____

2. ¿Con que frecuencia sientes que lo haces no tiene ningún valor frente a ti o frente a los demás _____

3. ¿Con que frecuencia sientes que la aprobación de las personas que conviven contigo es importante para ti _____

4. ¿Con que frecuencia sientes que no puedes hacer nada para mejorar tu imagen física y te sientes frustrado por ello? _____

5. Con que frecuencia sientes que no tienes habilidad para enfrentar las cosas _____

6. ¿Con que frecuencia sientes que las personas que conviven contigo te rechazan _____

7. Con que frecuencia te sientes limitado (a) para mejorar tu vida _____

Ahora suma las respuestas que elegiste y ubica tu nivel de autoestima:

Puntaje obtenido:	Evaluación
21-13	¡Supérate!
12-6	¡Tu puedes!
5-1	¡Felicidades!
0	¡Excelente!

PLAN CLASE: Ejercicios de Autoestima**OBJETIVO :** Los participantes demostraran con ejercicios prácticos como elevar su autoestima

Sesión 6

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Características de autoestima baja y alta.	Identificar las características de autoestima baja y alta.	2	20	Exposición por parte del instructor.(ver anexo 6.1)	Power Point	Comentarios por parte de los integrantes del grupo.
2	Preguntar ¿ Como se mejoraría la autoestima?	Definir actividades para mejorar la autoestima.	1	10	Participación grupal.	Salón amplio	Participación del grupo.
3	Explicación por parte del instructor.	Reconocer aspectos de cómo mejorar la autoestima	1	15	Exposición por parte del instructor.(ver anexo 6.2)	Power Point	Participación del grupo.
4	Identificación de sí mismo	Describir los aspectos personales	2	15	Contestar el ejercicio del espejo.(ver anexo 6.3)	Hoja y lápiz	Interacción grupal y comentarios.
5	Los participantes anotaran las cualidades de sus compañeros.	Analizar el concepto de sí mismo.	4	20	Enlistar cualidades de los participantes	Hoja, masking y plumones	Participación de los participantes en la actividad.
6	Presentación del significado e importancia de la autoestima	Apuntar la importancia de la autoestima	1	20	Se entrega el ejercicio por escrito.(ver anexo 6.4)	Hoja y lápiz	Comentarios por parte de los integrantes del grupo. Diálogo.
7	Conclusiones	Recordar lo aplicado explicando un ejercicio práctico	1	20	Cada participante lo comenta de manera individual.	Salón amplio	Participación grupal.



Autoestima alta

- La persona que posee una autoestima alta, vive comparte e invita a la honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; se siente que es importante , tiene confianza en su propia competencia.



Alta Autoestima

- Tiene fe en sus decisiones y sabe que ella es su mejor recurso.
- Como aprecia su propio valor está dispuesta a reconocer y respetar el valor de los demás.



Autoestima alta

- Es reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir un sano orgullo por las habilidades y capacidades, es tener confianza en su propio criterio para tomar decisiones.



La autoestima

- Produce en la persona sentimientos de confianza en su capacidad general para vivir y de que es valiosa y digna.



Autoestima baja

- La persona que tiene baja autoestima piensa que vale poco, espera ser regañada o menospreciada por los demás.
- Siente temor y evita arriesgarse en la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas.



Autoestima baja

- Comportamiento destructivo.
- Desconfía de los demás, se aísla y la lleva a la soledad.
- Cuando sufre derrotas se desespera y no se siente capaz de enfrentar la situación



Elementos de la autoestima

- Seguridad se atreve actuar y consigue resultados.
- Integración o sentido de pertenencia, sentirse cómodo y a gusto con la gente.
- Motivaciones saber que se busca.
- Competencia o autoconocimiento.



Claves para aumentar la autoestima

- Profundice su autoconocimiento
- Incremente la autoaceptación
- Desarrolle un sistema de apoyo.
- Aprenda a perdonarse
- Resalte sus aspectos positivos.



Daña a la autoestima

- Autoritarismo
- El castigo
- Deterioro de la imagen de la persona
- Descalificación verbal y no verbal
- Stres
- Resentimiento



Lo que daña a la autoestima

- Incapacidad para establecer los propios límites y la adicción al trabajo.
- La dificultad para reconocer los propios dones y habilidades.
- No saber escuchar.



Lo que favorece la autoestima

- Reconocer que se es una persona única, irrepetible, e importante.
- Propiciar un ambiente cálido y participativo.
- Aceptar la diversidad y el pluralismo.
- Estar presentes.



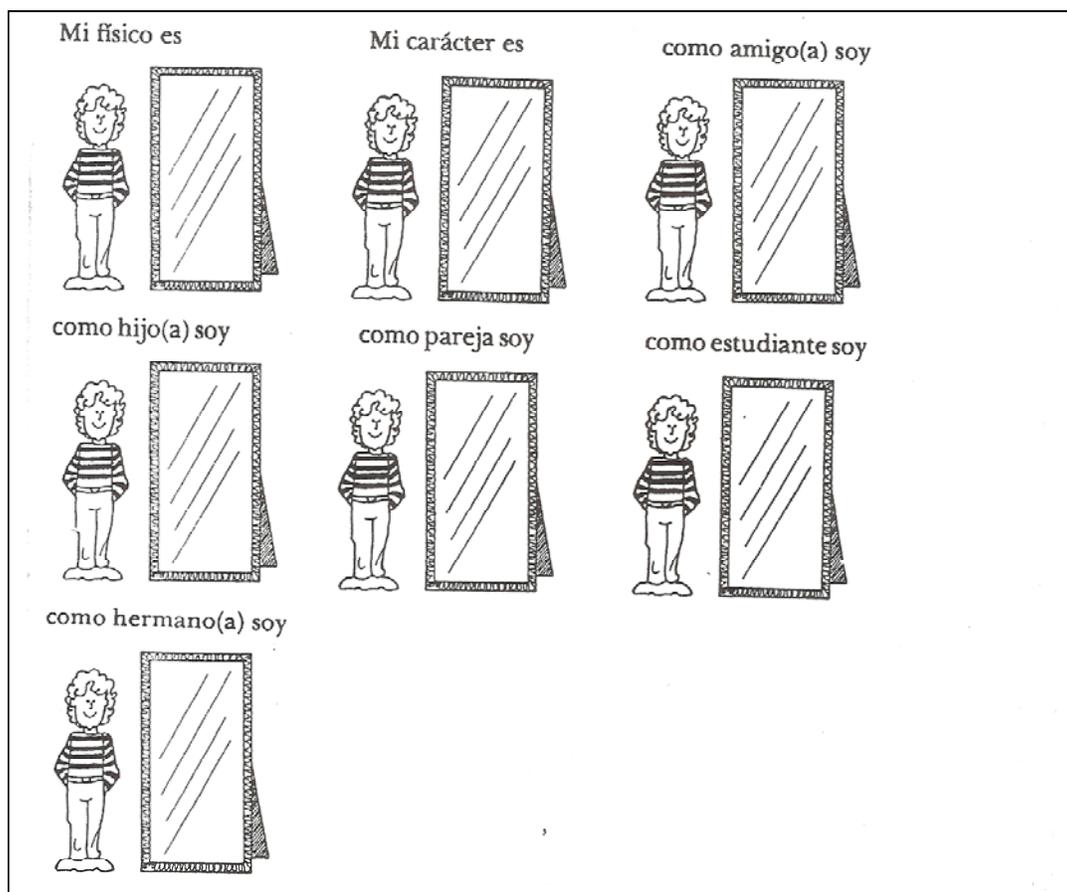
Lo que favorece la autoestima.

- Valorar el aplauso, expresar valoración.
- Prestar atención
- Meditación relajada.
- Cultivar proyectos e ideales.

ESPEJO

Anexo6.3

Piensa que estás en una sala llena de espejos y cada uno refleja una imagen positiva y especial de ti. Esa imagen es lo que tú reconoces como cualidades en ti mismo (a). Ahora haz un dibujo y/o describe las cualidades que poseas de acuerdo con el espejo al que te asomas.



PRESENTACIÓN DEL SIGNIFICADO E IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

Anexo6.4

Contesta por escrito los siguientes cuestionamientos:

a) Menciona los nombres de tres personas por las que te sientas valorado (a):

b) ¿Porque crees que te valoran?

c) Menciona tres aspectos de ti mismo que te agraden:

d) ¿Cómo te sientes contigo mismo (a) en este momento de tu vida: Muy bien, Bien, Regular, Mal? Indícalo:

e) Menciona los nombres de tres personas a las que tú valores y aprecies, y por qué:

Una vez que hayan acabado de responder todos es tos puntos, se comparten y se dialoga.

PLAN CLASE: Asertividad**OBJETIVO :** Definir la asertividad para que los adolescentes mejoren sus relaciones personales

Sesión 7

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Ejercicio el teléfono descompuesto	Demostrar como se distorsiona la información	3	30	Se pide la participación de seis voluntarios y se les da un mensaje.(ver anexo 7.1)	Salón amplio mensaje escrito.	Comentar la distorsión de la comunicación.
2	Preguntar que entienden por asertividad	Definir que es la asertividad	2	10	Se pide que comenten que es la asertividad.(ver anexo 7.2)	Salón amplio pizarrón y pintarrón	Interacción grupal y comentarios.
3	Explicación por parte del instructor.	Explicar que es la asertividad	2	10	Exposición por parte del instructor.(ver anexo 7.3)	Power Point	Participación del grupo.
4	Características de las personas	Nombrar las personas con conductas agresivas	2	15	Exposición	Power Point	Interacción grupal y comentarios.
5	Ejemplificar los tipos de conductas	Ilustrar con ejemplos, personas con estas características.	3	15	Ejemplos de personas con estas características	Salón amplio	Participación de los participantes en la actividad.
6	Dramatizar la situación o problema	Demostrar la situación	3	20	Dramatización de la situación	Salón amplio.	Compartir experiencias.
7	Conclusiones	Explicar que es la asertividad	2	20	Exposición de conclusiones	Salón amplio papel rotafolio y plumones	Participación grupal.

TELEFONO DESCOMPUESTO

Anexo7.1

OBJETIVO:

Detectar por medio de la práctica cómo se distorsiona la información desde su fuente original hasta su destino final.

RECURSOS MATERIALES:

- El mensaje que se va a transmitir.
- Un salón amplio e iluminado.

DURACIÓN:

30 minutos.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:

El instructor lee el mensaje que elaboró previamente para darlo a conocer al grupo, a excepción de los 6 voluntarios que hacen el papel de mensajeros.

DESARROLLO:

1. Se pide 6 voluntarios y se numeran. Salen del salón.
2. Se les pide al voluntario no 1 que entre. Se lee el mensaje al no1, se le pide al voluntario no 2 que regrese al salón.

3. El número 1 transmite al número 2 el mensaje que escucho del instructor para esto se basará únicamente en su memoria y no recibe auxilio alguno ni del instructor ni de los participantes.
4. El voluntario número 2 ni tiene opción de preguntar (pedir más información o aclarar), simplemente escucha el mensaje, que a su vez debe transmitir al no. 3.
5. Se repite el proceso hasta que el último voluntario recibe el mensaje el no. 6 repite el mensaje al grupo y de preferencia lo apunta en el pizarrón para ser leído.
6. El instructor escribe el mensaje original y se compara.
7. Se analiza grupalmente el ejercicio resaltando la distorsión del mensaje, y las reacciones de los participantes.

OPCIÓN DE MENSAJE

“Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo”



Asertividad

- Es defender los derechos propios expresando lo que se cree y piensa de manera directa y clara en un momento oportuno.



Beneficios

- Sentirse mejor
- Tener una mayor aceptación a los grupos a los que pertenece



Formas de comportamiento

- Persona pasiva se violan sus derechos, es reservada, no consigue sus objetivos y no expresa sus sentimientos, deja que los otros decidan.
- Persona agresiva humilla y desprecia a los demás, pasando por alto los derechos de los demás.



Formas de comportamiento

- Persona asertiva Elige por si mismo y expresa sus ideas, respetando a los demás. Actúa conforme a sus conceptos y formas de actuar.



Conductas asertivas responsables

- Positiva. Expresar el auténtico aprecio por otras personas
- Empática Afirmar claramente nuestros derechos y sentimientos negativos.
- Progresiva: Cuando el otro sigue violando los derechos, se insiste sin agresividad.



Conductas asertivas responsables

- Primera persona describir la conducta no deseada del otro, expresar el sentimiento negativo, explicar la conducta y consecuencias.
- Disco rayado repetición ecuánime de una frase que exprese lo que se desea de la otra persona



Características de una persona asertiva

- Ver y escuchar las cosas tal y como existen.
- Decir lo que creemos y pensamos
- Sentirnos libres de sentir lo que sentimos
- Pedir lo que queremos.
- No arriesgar nuestro nombre y nuestro beneficio.



Características de una persona asertiva

- Asertividad implica hacerse respetar y respetar a los demás
- No sentirse inseguros al expresarse abiertamente.

PLAN CLASE: Conductas asertivas**OBJETIVO.** El alumno reconocerá las conductas asertivas responsables para mejorar sus relaciones personales.

Sesión 8

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Exposición del expositor	Describir las características de una persona asertiva	2	10	Exposición del instructor.	Power Point	Participación grupal.
2	Aprendiendo a ser asertivo	Aprenderá a evaluar que tan asertivo es	6	40	Aprender a dar respuestas asertivas(ver anexo 8.1)	Dos canastas y papeles con expresiones asertivas	Evaluación que tan asertivo es.
3	Exposición de los derechos de las personas asertivas	Describir los derechos de la personas asertivas	2	10	Exposición por parte del instructor.(ver anexo 8.2)	Power Point	Conocer los derechos de las personas asertivas.
4	Realizar el ejercicio el navío	Demostrar y responder asertivamente ante las presiones de los demás	3	30	Responder de manera asertiva a las líneas de presión.(ver anexo 8.3)	Pelota, dulces y hoja con las líneas de presión	Comunicación asertiva y mejorar las relaciones humanas.
5	Elaborar por equipo un esquema de los derechos de las personas asertivas	Definir los derechos de las personas asertivas.	1	30	Por equipos elaborarlo y exponerlo	Hojas de rotafolio y plumones.	Comentario y conclusiones.



Aspectos a considerar para ser asertivos

- Aceptarse y valorarnos a nosotros mismos.(alta autoestima)
- Mantener con firmeza nuestra posición respetando a los otros.
- Ser claros, directos y firmes en la comunicación.
- Saber cuándo, donde y como decir las cosas.

OBJETIVO:

Aprender a evaluar qué tan asertivo se es. Aprender a comunicarte de manera clara abierta.
Aprender a dar respuestas asertivas.

DURACIÓN

40 minutos

MATERIAL:

Dos canastas, cajas o cualquier material cóncavo donde poner papeles y prendas pequeñas, papeles con frases que impliquen la elaboración de expresiones asertivas.

DESARROLLO:

- ✓ Exponer el objetivo del ejercicio.
- ✓ Exponer la importancia de comunicarse de manera clara y abierta.
- ✓ Recordar lo que se quiere decir ser asertivo y cómo lograrlo.
- ✓ Poner las frases escritas en papeles doblados en el otro recipiente.
- ✓ Pedir a cada miembro del grupo que ponga una prenda en un recipiente.
- ✓ Sacar una prenda y pedir al dueño que se identifique.
- ✓ Pedirle que saque uno de los papelitos y siga las instrucciones que se indican.
- ✓ Seguir con esta actividad hasta que todos hayan tenido oportunidad de leer una frase y aplicarla.
- ✓ Felicitar a la persona cuando desempeñe correctamente la tarea y plantear otras formas de haber seguido las instrucciones cuando no haya sido correcta.
- ✓ Cerrar el ejercicio discutiendo con el grupo las dificultades que tuvieron y cómo las superaron.
- ✓ Este ejercicio puede provocar tensión en los jóvenes es que puedan expresar su opinión aunque seguramente no les va a ser fácil. Situaciones como éstas se dan en la vida diaria.

Ejemplo de instrucciones que se escribirán en papeles.

- ✓ Di algo con lo que estés en desacuerdo con el maestro.

- ✓ Di quien del grupo ha sido honesto y por qué lo consideras así.
- ✓ Critica constructivamente el curso.
- ✓ Expresa tu posición en relación a que los hombres adolescentes tengan relaciones sexuales con una prostituta.

EL NAVÍO

Anexo8.3

OBJETIVO:

Aprender a responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.

DURACIÓN

30minutos

MATERIAL:

Una pelota de alambre, unicel o tela, premios dulces, galletas .etc.

Líneas de presión.

DESARROLLO.

- Explicar a los adolescentes que la actividad a realizar será responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les digan, lo cual requerirá mucha atención de su parte.
- Indicar a los adolescentes que formen un círculo dentro del cual se ubicará el instructor.
- Iniciar el juego arrojando la pelota a alguno de los adolescentes, al mismo tiempo que se le dice la línea de presión.
- El adolescente tendrá que contestar rápidamente y de manera asertiva ante la presión y devolverá después la pelota al instructor. Si no contesta asertivamente tendrá que salir del círculo.
- El educador repetirá esta secuencia con todos los adolescentes, de tal manera que al final se quedarán Los que sean más asertivos, quienes serán los ganadores.
- Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la comunicación asertiva para lograr relaciones contractivas.

LÍNEAS DE PRESIÓN

- ✓ Si no haces el amor conmigo voy a creer que eres inmadura.
- ✓ Anda, prueba un poquito de droga, el que no arriesga no gana.
- ✓ Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- ✓ Si ensayas desde ahora a hacer el amor serás más popular entre los amigos.
- ✓ Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien.
- ✓ Fuma un poco; si no, voy a creer que no me tienes confianza.
- ✓ Me perderás si no te acuestas conmigo.
- ✓ Todos tienen relaciones sexuales, tú eres la única que es virgen todavía.
- ✓ Si fueras realmente macho te aventarías.
- ✓ Si en realidad crees que vales te acostarás conmigo.
- ✓ Nadie usa condón, no se por que quieres que yo use
- ✓ Es divertido tomar riesgos, no usemos anticonceptivos.
- ✓ Mucha gente tienen bebés a nuestra edad, deberías aventarte, a ver qué pasa.
- ✓ ¿Quieres que usemos condón porque crees que tienes SIDA?
- ✓ No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.

Nota. El instructor podrá reconstruir las frases según el lenguaje utilizado por los jóvenes en su región, y les dará la entonación necesaria para que ellos (as) puedan reaccionar.

PLAN CLASE: Estrategias para mejorar la asertividad**OBJETIVO:** El participante identificara las estrategias para mejorar sus relaciones personales Sesión 9

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Exposición del instructor	Marcar los derechos de las personas asertivas	1	15	Exposición del instructor.	Power Point	Construir sus propios derechos.
2	Habla mi yo	Expresar ideas y sentimientos utilizando la palabra yo	2	40	Realizar la actividad(ver anexo 9.1)	Salón, canasta y frases o peticiones.	Demostrar ser una persona asertiva.
3	Exposición instructor	Describir las características de un lenguaje asertivo.	2	15	Exposición por parte del instructor.(ver anexo 9.2)	Power Point	Utilizar el contenido para mejorar sus relaciones.
4	Exposición por equipos de lo que es la autoestima y asertividad.	Reunir la importancia de la autoestima y la asertividad	5	30	Exposición de los alumnos	Hojas de rotafolio y plumones.	Estructurar lo que es autoestima y asertividad.
5	Piensa rápido y habla claro	Decidir que frase es asertiva, de las que no lo son.	6	15	Formar equipo e identificar las frases(ver anexo 9.3)	Pizarrón. Plumones, galletas o dulces.	Valorar las frases asertivas.
6	Conclusiones	Enunciar lo que se aprendió.	1	5	Comentario individual.	Salón amplio	Estimar el contenido.



Derechos de las personas asertivas

- Decidir nuestros propios valores y estilo de vida.
- Ser tratados con respeto.
- Decir no, sin sentirnos culpables.
- Sentir y expresar nuestros sentimientos.
- Cambiar de opinión
- Pedir lo que necesitamos.



Derechos de las personas asertivas

- Cometer errores
- Establecer prioridades
- No llenarte de responsabilidades y compromisos
- Sentirte bien contigo mismo
- Tu espacio personal.
- Tranquilizarte, a tomar tu tiempo y pensar.

HABLA MI YO

Anexo 9.1

OBJETIVO:

Aprender a hablar en primera persona, usando la palabra yo. Asumir la responsabilidad de nuestros actos usando la palabra yo. Aprender a expresar los deseos, sentimientos y pensamientos propios usando la palabra yo.

DURACIÓN:

40 minutos

MATERIAL:

Canasta, bolsa, caja o cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles, pizarrón, gises. Frases con peticiones vagas escritas en papeles que se han cortado y doblado con anterioridad.

DESARROLLO.

- ✓ Exponer el objetivo del ejercicio y la importancia de aprender hablar con seguridad y responsabilidad.
- ✓ Pedir al grupo que se divida en dos equipos y se asignen los nombres que deseen. Escribir los nombres en el pizarrón.
- ✓ Indicar a los adolescentes que el ejercicio a realizar va a tener como base el juego de timbiriche.
- ✓ Exponer las reglas del juego: 1) un adolescente de cada equipo, alternadamente, pasará al frente a sacar un papel de la canasta (caja o bolsa) , que contiene una frase escrita de manera vaga. La tarea consiste en decir la frase en voz alta ante todo el grupo usando el pronombre yo.2) El educador será el juez que determine si la forma en que se cambio la frase de vaga a específica usando la palabra yo es correcta. 3) En caso de que la evaluación del educador sea positiva se tendrá derecho a poner una rayita en el timbiriche, el cual previamente se habrá dibujado en el pizarrón. 4) El equipo que llene más cuadritos con la inicial de su nombre será el ganador. Continuar con esta actividad hasta que se acaben las frases o el tiempo lo permita.

- ✓ Premiar con un fuerte aplauso al equipo ganador.
- ✓ Cerrar el ejercicio resaltando la importancia de aprender a hablar expresando nuestros verdaderos sentimientos y deseos.

Habla mi yo.

Frasas vagas	Frasas claras
Es posible que si estoy de humor Vaya contigo a la fiesta	Yo no quiero ir a la fiesta contigo.
Tal vez si hacemos algo para que no me embarace voy a acostarme contigo.	Sólo si usas condón tendremos relaciones sexuales.
Muchas personas me dicen que soy guapa pero no sé si lo soy.	Quiero saber tu opinión acerca de mi apariencia.
Como que lo de probar drogas me hace dudar.	Yo no quiero probar drogas.
He pensado en la posibilidad de que algún día tú y yo tengamos relaciones sexuales.	Yo quiero tener relaciones sexuales contigo.
No estoy tan segura de que sea buena idea tener relaciones sexuales	Yo no quiero tener relaciones sexuales contigo.
He pensado que aunque soy bueno en la escuela, tal vez no está bien que te haga tu trabajo	Yo no te voy a hacer tu trabajo.
Estoy confundido acerca de si aceptar o no el regalo.	Yo no puedo aceptar ese regalo gracias.
He pensado que si me llamaras con más frecuencia probablemente iría mejor la relación.	Yo quiero que me llames con más frecuencia.
Tal vez si me quisieras no serías tan agresiva.	Yo necesito que ya no seas tan agresiva conmigo.
Ya se que no te importo.	Yo quiero que me digas lo que sientes por mí.

Juego de timbiriche

Para el juego de timbiriche se dibuja un cuadro de punto en el pizarrón y cada persona que acierte va poniendo una rayita de punto a punto en sentido vertical u horizontal, procurando no dar oportunidad al equipo contrario de formar cuadrillos. Cada vez que se cierra un cuadrillo se pone dentro la inicial del equipo que lo cerró y se tiene la oportunidad de hacer otra rayita.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ejemplo de situación de juego:



El lenguaje asertivo

- 1. Trata de ser consciente de tus derechos
- 2. Empieza adoptar el estilo asertivo (gestos, expresiones, volumen, tono de voz).
 - Mirada adecuada
 - Tono de voz claro y audible
 - Gestos



El lenguaje asertivo

- Utiliza el lenguaje yo.
- Práctica la escucha activa.



Autoestima y asertividad

- Las personas con una alta autoestima tienen un alto grado de bondad, respeto, dignidad humana y apoyan las aspiraciones de los demás
- Practican la franqueza al hablar, aprecian la sinceridad en sus conversaciones, se sienten cómodas diciendo sí y no cuándo



Autoestima y asertividad

- Quieren decir no, respetando los derechos de los otros al hacer los mismo.
- Son auténticos que le hacen brindar un obsequio a cualquier persona que trate.



Estrategias en situaciones sociales

- Responder a los síntomas de ansiedad con acercamiento.
- Ten presente donde te encuentres.
- Saluda a la gente mirándola a los ojos
- Muestra interés que quieres hablar
- Habla en voz alta.
- Aprende a tolerar las críticas.



Estrategias para las respuestas asertivas

- Tener un buen concepto de sí mismo, mucha gente no es asertiva porque carece de autoestima.
- Planificar los mensajes
- Ser educado
- Guardar las disculpas para cuando sea necesario.



Estrategias para las respuestas asertivas

- No encasillar a los demás.
- Nunca recurrir a las amenazas.
- Acepta tu derrota cuando sea necesario.

OBJETIVO:

Distinguir las frases asertivas de las que no lo son.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIAL:

Pizarrón, gis, premios (galletas, paletas, dulces, etc.)

DESARROLLO:

- ✓ Formar dos equipos con los adolescentes.
- ✓ Indicar que la tarea a realizar consiste en identificar el tipo de frase que se les dirá.
- ✓ Explicar que las frases que se les dirán tendrán características de pasividad, agresividad, interpretación o bien serán asertivas.
- ✓ Leer las frases al azar y dar un mínimo para que cada equipo identifique el tipo de frase. Indicar a los adolescentes que deberán alzar la mano como señal de que ya identificaron el tipo de frase y para qué se les de la oportunidad de explicar las razones de su clasificación.
- ✓ Anotar un punto a favor del equipo que contestó de manera correcta, en caso contrario se les restará al equipo un punto.
- ✓ Al término de las frases, sumar los puntos obtenidos por cada equipo y dar un premio a los ganadores (paleta, galletas, aplausos, etc.).
- ✓ Pedir al equipo perdedor que cambie a frases asertivas las oraciones que nuevamente se leerán.
- ✓ Cerrar el ejercicio comentando con los adolescentes las dificultades que tuvieron para realizar la actividad. ¿Qué frases se les hicieron más sencillas de identificar y cuáles fueron más difíciles?

- ✓ Recordar a los adolescentes que con la práctica constante la comunicación asertiva se facilita.

Apoyo didáctico.

Pasiva: Tomaré el refresco que me traigas.

Pasiva: Emplearemos el método anticonceptivo que tú desees.

Pasiva: Cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar.

Pasiva: Si quieres puedo probar un poquito.

Pasiva: Regresaré a casa a la hora que tú me quieras llevar

Agresiva: No voy a estar esperándote toda la vida

Agresiva: ¡Eres un miedoso que no quiere probar cosas nuevas!

Agresiva No me interesa que estés ocupado (a) vamos a salir

Agresiva: Tú tienes que obedecerme porque eres mi novio (a).

Interpretativa: Por la forma en que me miras, creo que te gusto

Interpretativa: Hace dos días que no me hablas, será que ya no te intereso

Interpretativa: Siento que soy algo especial para ti.

Interpretativa: Lo que pasa es que me odias.

Asertiva: Me encanta salir contigo, pienso que eres una gran persona.

Asertiva: No deseo ser tu novio (a) pero podríamos ser buenos amigos.

Asertiva: Hoy no puedo ir al cine pero ¿te parece que vayamos el sábado?

Asertiva: Aunque todos usen droga yo no la voy a usar.

PLAN CLASE: Relaciones humanas**OBJETIVO:** Analizaran la importancia de las relaciones humanas para un crecimiento persona.

Sesión10

No.	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	NIVEL	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	Elaborar su autobiografía	Enunciar sus cualidades.	1	20	Elaborar su autobiografía	Hoja y lápiz	Identificar el grado de conocimiento personal
2	Exposición que son las relaciones humanas	Explicar que son las relaciones humanas	2	20	Exposición del instructor.(ver anexo 10.1)	Power Point	Participación.
3	Esquematizar por equipo la importancia de las relaciones humanas	Demostrar la importancia de las relaciones humanas	3	20	Elaboración y explicación	Hojas y plumones	Interpretar con su participación.
4	Ejercicio de los cubiertos.	Demostrar cuál es la actitud del grupo	3	30	Contestar por equipo el cuestionario.(ver anexo 10.2)	Ejercicio, hojas y lápiz.	Reflexionar y preguntarse así mismo.
5	Conclusiones Dinámica	Conciliar con el grupo.	6	30	Formar un círculo y cerrar el curso.(ver anexo 10.3)	Vela, cerillos y espacio amplio.	Estimar la importancia de las relaciones humanas.



Relaciones humanas

- En todas las actividades humanas el ser humano es un ser sociable, relacionarse con el mundo, familia, escuela, trabajo, asociación, club, amistad.



Relaciones humanas

- Las relaciones humanas permiten la convivencia con nuestros semejantes y las causas que impiden que se lleven acabo son:
 - Expresiones de carácter antisocial
 - Temor
 - Rebeldía
 - Indiferencia



Sugerencias para evitar conflictos

- Permitir que todos expongan sus opiniones
- Escuchar con atención a los otros antes de los personales.
- Propiciar el dialogo
- Crear un ambiente adecuado.



Sugerencias para evitar conflictos

- Si los problemas ya existen y se quieren resolver.
- Investigar su origen
 - Cuál fue su origen
 - Plantear nuevas estrategias
 - Excluir la parte emotiva.



Factores causantes de conflictos

- Psicológicos
- Sociales
- Culturales
- Nosotros mismos.

EJERCICIO DE LOS CUBIERTOS

Anexo 10.3

OBJETIVO:

Hacer consciente al grupo de ciertos comportamientos de sus miembros, tales como: aislamiento, ruptura, colaboración, solidaridad.

DURACIÓN:

30 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO

Ilimitado

MATERIAL:

Una hoja en blanco y un bolígrafo para cada participante.

DESARROLLO:

1. Al empezar, el instructor explica el objetivo y la dinámica del ejercicio, exponiendo las características de los cubiertos:
 - a) El cuchillo: corta, hiere, separa, divide, aísla
 - b) La cuchara: empuja, recoge, encamina, dirige, y todo lo hace con suavidad. Reúne, facilita la comida;
 - c) El tenedor: pincha, despedaza, desmenuza, asegura y afianza, agarra, prende, hiere.
2. Tras la explicación, el instructor da un tiempo de diez minutos para que cada participante pueda reflexionar y preguntarse así mismo, personalmente, si en las situaciones grupales él desempeña el papel de cuchillo, cuchara, o tenedor anotando sus observaciones en la hoja en blanco.
3. Pasado ese tiempo, cada cual va exponiendo en el plenario sus observaciones personales.
4. Si se trata de un grupo más numerosos y es necesario organizar subgrupos, se constituye, y la puesta en común de las observaciones se realizan en los subgrupos.
5. Terminada la puesta en común, se forma el plenario para llevar a cabo los comentarios, las conclusiones y la evaluación del ejercicio.

CIERRE DEL CURSO

Anexo 10.4

OBJETIVO:

Reforzar la integración grupal en los participantes.

RECURSOS MATERIALES:

Vela

Cerillos

DURACIÓN

30 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:

Pedir a los participantes que forman un círculo del salón, el instructor comentara lo importante que son las relaciones humanas para el ser humano, ya que no se puede vivir aislado, por lo tanto el instructor prende la vela y pide a los integrantes del grupo que esa luz de la vela es la esperanza, deseos, lo mejor para cada participante, y que piensen de manera individual que le desearían a algunos de los participantes de corazón, solo a uno del grupo y así hasta que todos participen. El instructor debe observar que sea lo más sincero posible y que todos participen.

Al final comentar la experiencia en cuanto al ejercicio.



Conclusiones

- El adolescente que se quiere acepta y respeta y tiene una alta autoestima, sus relaciones humanas son satisfactorias y no tendrá problemas con sus compañeros.
- Por lo tanto es imprescindible orientar a los alumnos para evitar este tipo de situaciones.

CONCLUSIONES

El paso de la niñez a la adolescencia con lleva cambios significativos en las personas debido a las transformaciones físicas, psicológicos y emocionales que traerá como consecuencia una serie de conflictos primero personales y luego con las personas con las que convive.

Es una proceso de redefinición de conductas, valores y pautas para continuar la vida, es por ello que las personas que se encuentran en esta etapa se sienten desorientadas y no saben que hacer con su vida, son presa fácil para cometer errores, porque están aprendiendo a base de ensayo y error, por lo tanto no miden las consecuencias de sus actos, por estar probando en situaciones afectivas, relaciones entre iguales a veces el choque con los padres al sentirse desprotegidos.

En algunos casos quieren su independencia pero no saben que hacer con ella, porque se quieren considerar ya adultos pero no se hacen responsables de sus actos, y aunque no quieran acaban recurriendo a los padres para que les ayuden.

Con este panorama en el que se ubico hay que trabajar con ellos en el aspecto de aceptarse como personas con sus defectos y virtudes para que se sientan aceptado consigo mismos y así poder expresar de manera clara correcta y oportuna lo que sienten, piensan sin lastimar a nadie, hacerlo conciente de que es una persona que vale mucho y ayudarle a tener confianza en sí mismo. Igualmente hacer de su conocimiento que se vale equivocarse y cambiar de opinión siempre y cuando no se cause daño.

En el aspecto familiar debe ser más tolerante, cariñoso y mostrarse tal como es, y que la familia es la fuente que le brinda apoyo incondicional en cualquier situación que se encuentre. No caer en situaciones de rebeldía para llevarles la contraria a sus padres porque al final el que se hace daño es el mismo, otra situación que se debe trabajar es reconocer sus errores y tratar de cambiarlos.

Es importante escuchar al adolescente, no juzgarlo, ni criticarlo solo ser empatico para lograr seguridad en ellos, brindarles una palabra de aliento, y no trabajar sus defectos si no más bien sus cualidades positivas y con ello poder ensalzarlo como persona.

Cabe aclarar que no todas las personas presentan situaciones de conflicto, baja autoestima y nula asertividad ya que depende de su contexto económico, político, social y cultural.

Con el panorama que presenta los alumnos es una adecuada alternativa ofrecer este tipo de actividades por que los alumnos cambian su forma de pensar, comportamiento y sentir respecto a sus estados de ánimo que no están solos que los conflictos personales de identidad por los que atraviesan son comunes en los chicos de su edad, que se pueden apoyar entre si y los lleva a ver la vida de diferente manera más alegres, optimistas y su actitud es otra, ya se sienten más seguros de expresar sus sentimientos, pedir o comentar las situaciones que les molestan y son más abiertos , esto se logra poco a poco , ya dieron el primer paso aceptarse como son y mejorar sus relaciones con los demás, se puede decir que si cambiaron su forma de ver la vida y poder disfrutar cada momento de su vida, y con ello se disminuyó los problemas personales aceptando las diversas opiniones de sus compañeros siendo más tolerantes y aprendiendo de los demás y logrando así sentirse a gusto con sus compañeros. Aprender a respetarse así mismo y por lo tanto crear un clima favorable con las personas que convive en su cotidianidad.

A nivel personal este trabajo me sirvió para ampliar mi conocimiento en el área de orientación educativa, proporcionándome una amplia gama de elementos pedagógicos para mi labor como orientadora educativa, y pude comprobar que se da la unión entre la teoría y la práctica con el objetivo de ayudar a las personas de cualquier edad. Esto me enorgullece a nivel personal poder comprobar que el conocimiento que adquirí durante la carrera se esta aplicando de manera significativa en mi vida personal y laboral. En este momento las satisfacciones son de agradecimiento en cuanto a mi desempeño, pero en el económico son bajas, pero en un futuro espero que esta situación cambie. Pero puedo concluir que me siento feliz y plena con la profesión de pedagoga, porque todos los días aprendo algo nuevo, además de que nunca es tarde para lograr lo que uno se propone.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, Alejandro (2000). *Aprender Jugando*. México. Limusa.
- Alcántara. (1995) *Cómo educar la autoestima*. . Ceac. Barcelona
- Auger (1992) *Ayudarse así mismo aún más*. Sal Terrea. Madrid
- Álvarez (1992) *Para salir del laberinto*. Cómo pensamos, sentimos y actuamos. Sal Térrea. Madrid.
- Álvarez (1998) *Para salir del laberinto*. Cómo pensamos, sentimos y actuamos. Sal Térrea. Madrid.
- Álvarez Rojo, Víctor (1994) *Orientación educativa y acción orientadora*. Relaciones entre la teoría y la práctica. Madrid: EOS.
- Álvarez Rojo, Víctor (2000) *Orientación educativa y Acción Orientadora*. Madrid: Editorial EOS.
- Branden (1992) *Cómo mejorar su autoestima*. t Paidós. Barcelona.
- Branden (1990) *El respeto hacía uno mismo*. Paidós. Barcelona.
- Berkl (1998) *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid . Pretince hall.
- Bizquerra Alzina, Rafael. (1988). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bonet. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo* Sal Térrae. España. Santander.
- Carretero Mario (1997) *Constructivismo y Educación*. México, Progreso.
- Craig Grace. (1997). *Desarrollo psicológico*. 7ª. México: Pretince Hall
- Coll Cesar (1990). *Desarrollo psicológico y educación.1 Psicología evolutiva.*, Madrid: Alianza.
- Delval Juan (1996) *Desarrollo humano* . Mèxico Siglo XXI
- Diario Oficial de la Federación, Acuerdo No.253 Secretaría de educación Pública. México.
- Díaz-Barriga.(2002)*Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*.Una interpretaci
- Fensterheim (1976) *No diga sí cuando quiere decir no*. . Grijalbo. Barcelona
- Fromm(1959) *El arte de amar*. Edit. Paidós. México
- Fritzen. S (1999) *Relaciones humanas personales*: Sal Térrae . España Santander
- Hafffr David (2000) *Psicología del desarrollo* México Thomson.
- Meece Judith (2000) *Desarrollo del niño y - - - - -lescente*. México. Mc Graw Hill.

- Muus Rolf (1980) *Teorías de la adolescencia*. México Paidós.
- Nava Ortiz José (1993) *La orientación educativa en México*, documento base. México AMPO
- Rivas Francisco. (1998) *Psicología vocacional: Enfoques del asesoramiento*. Madrid: Ediciones Morata.
- Papalia Diane (1986) *Psicología del desarrollo* México Mc Graw Hill.
- Pick Weiss, Susan, (1995) *Planeando tu vida*. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes, México. Planeta.
- Pick de Weiss, Susan, (1994) *Yo adolescente*. Respuestas claras a mis grandes dudas. México .Planeta.
- Peña C (2004) *¿ Me quiero mucho poquito o nada?* Paulinas. México.
- Rodríguez (1991) *Asertividad para negociar*. Mc Graw- Hill. México.
- Rodríguez M., Ma. Luisa (1991) *Orientación Educativa*. Barcelona: CEAC.
- Rodríguez M, Luisa. (1998) *La orientación profesional*. Barcelona: Ariel.
- Rodríguez M., Luisa y Manuel Gras Tornero (1986) *Modelos de Orientación profesional en el aula*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Tarragona Roig (2004) *El adolescente y sus relaciones familiares* . México FES Acatlán.
- Weisinger (1993) *Nadie es perfecto, cómo criticar con éxito*. Grijalbo. México.

Otras fuentes

- http://psicología.iztacala.unam.Mex./cambio_curricular/subprogramas/orientación.
- http://www.cegs.itesm.mx/educaciónenlinea/material/curso_conalep/centro.../main
- <http://omega.ilce.edu.mx:3000/sitios/colibrí/cuentos/pulgas/Tm..>
- http://www.aytozaragoza.es/azar/ciudad/guias_y_publicaciones/guia,
Conalep Reforma Académica 2003.
- Conalep, (2003) Educación Basada en competencias Contextualizadas
- Conalep (1999) Formación Pedagógica para la Ciencia y la tecnología.
- Conalep (2000) Estrategias y Prioridades Institucionales. México
- Gobierno del Estado de Tamaulipas. (2004) *¿Sabías qué? Vive la vida con valores*.
- Tarragona Mariona. Autoestima. Manual del tutor. En prensa FES Acatlán 2006.