
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**“TOMA DE DECISIÓN DE CARRERA Y PLAN DE VIDA”
CURSO-TALLER DIRIGIDO A ALUMNOS DE 5º AÑO DE LA ESCUELA
NACIONAL PREPARATORIA N° 8
MIGUEL E. SCHULZ**

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

**PRESENTA:
NARANJO MIRANDA KARLA**

**ASESOR DE TESINA:
FELIPE RODRÍGUEZ DURÁN**

México, DF. Junio del 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Los simples deseos de hacer algo no son suficientes para lograrlo. Es necesario hacerse el propósito y esto te llevará a aceptar las cosas que son precisas para su logro.

Una manera eficaz de procurar el logro de un propósito, es convertirlo en una meta y ponerle fecha de término. Aún más, sería deseable poder trazarse la propia vida desde este momento hasta el final y visualizarse una misión para ella: mirarse a uno mismo y plantearse cómo desearía el final de su vida. Fijarse una serie de metas a corto, mediano y largo plazo, dentro de un plan general que permita cumplir con la misión.

Siendo nuestra especie humana tan competitiva, solo un escaso porcentaje alcanzará el éxito en aquello que emprenda.

Entre más esfuerzos hagas y a mayores dificultades te enfrentes, más delicioso encontrarás el sabor del triunfo.

ANÓNIMO

INDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1	
ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA N° 8 MIGUEL E. SCHULZ	3
1.1 Escuela Nacional Preparatoria N° 8 Miguel E. Schulz	3
1.1.1 Visión	7
1.1.2 Misión	9
1.2 Orientación Educativa en la Escuela Nacional Preparatoria N° 8 Miguel E. Schulz	9
1.2.1 Organigrama y funciones	12
Capítulo 2	
ADOLESCENCIA	16
2.1 Definición y etapas de la adolescencia	16
2.2 Características psicosociales de la adolescencia	20
2.3 Formas de concluir la adolescencia	23
Capítulo 3	
ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y ELECCIÓN DE CARRERA	25
3.1 Conceptos y áreas de intervención de la Orientación	25
3.2 Modelos y contextos de intervención	28
3.3 Características y objetivos de la Orientación	31
3.4 Elección de carrera	32
3.4.1 Factores internos	33
3.4.2 Factores externos	35
Capítulo 4	
PLAN DE VIDA	38
4.1 Conocimiento de sí mismo, visión, misión y plan de acción	38
PROPUESTA DE CURSO-TALLER	43
CONCLUSIONES	97
BIBLIOGRAFÍA	99
ANEXOS	
A Ficha psicopedagógica	101
B Test de Intereses de Luís Herrera y Montes	102
C Test de Habilidades de Luís Herrera y Montes y Tabla de Integración	107
D Frases Incompletas	113
E Cuestionario de Investigación para elección de carreras	115
F Cuestionario ¿Quién Eres? y ¿Quién quieres ser?	118
G Cuestionario Mis metas	120
H Cuestionario Plan de acción	121

INDICE DE CUADROS

	PÁGINA
Capítulo 1	
ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA N° 8 MIGUEL E. SCHULZ	
Cuadro 1.1 Plan de estudios de la E.N.P. N° 8 correspondiente al 4º, 5º y 6º año	4
Cuadro 1.2 Plan de estudios de la E.N.P. N° 8 por materias propedéuticas y optativas para 6º año	5
Cuadro 1.3 Organigrama de la E.N.P. N° 8 Miguel E. Schulz	13
Capítulo 2	
ADOLESCENCIA	
Cuadro 2.2 Etapas de la adolescencia	18
Capítulo 3	
ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y ELECCIÓN DE CARRERA	
Cuadro 3.1 Áreas de la orientación educativa por nivel educativo y objetivo	28
PROPUESTA DE CURSO-TALLER	
Cuadro 1 Clasificación de intereses	55
Cuadro 2 Clasificación de habilidades	57
Cuadro 3 Clasificación de Valores	60
Cuadro 4 Autoevaluación	77

INTRODUCCIÓN

Las autoridades de la Escuela Nacional Preparatoria N° 8 y el departamento de Orientación Educativa de esta institución han detectado que uno de los problemas por los que atraviesan los alumnos de quinto año es la dificultad para elegir una carrera y establecer un plan de acción que oriente sus objetivos y metas.

Una de las propuestas que se ha considerado para este problema es la creación y aplicación de cursos-talleres en donde los estudiantes tengan la oportunidad de tomar una elección profesional mediante la aplicación de test, dinámicas y actividades en donde puedan proyectarse, conocer sus capacidades personales, gustos, brindándoles la oportunidad de conocer las carreras que ofrece no solo la UNAM, sino también otras instituciones tanto públicas como privadas en donde encuentren las profesiones de su agrado.

Es importante que los adolescentes consideren que para lograr objetivos y metas es necesario crear un plan de acción en donde visualicen su futuro y establezcan una misión personal con la que alcancen metas espirituales, intelectuales, efectivo/emocionales, familiares, recreativas, sociales, corporales, ocupacionales y económicas.

Con el propósito de ayudar a dar solución al problema de toma de decisión de carrera y plan de vida, en el presente trabajo se hace una propuesta para un curso-taller dirigido a alumnos de 5° año que presenten incertidumbre por su elección profesional y que carezcan de un plan de acción a corto, mediano y largo plazo.

El trabajo está integrado de la siguiente manera:

En el capítulo 1 hago una descripción de la organización del plantel N° 8 Miguel E. Schulz, así como del departamento de Orientación Educativa perteneciente al mismo.

En el capítulo 2 retomo el tema de la adolescencia describiendo su concepto, sus etapas, las características psicosociales y algunas formas en las que usualmente concluye esta etapa.

En el capítulo 3 hablo sobre los conceptos y áreas de intervención de la orientación educativa, así como de sus características, objetivos, modelos y contextos de intervención. En este mismo capítulo hablo sobre la elección de carrera retomando principalmente los factores externos e internos.

En el capítulo 4 retomo el tema de plan de vida en donde enfatizo la importancia del conocimiento de uno mismo para mantener un equilibrio vital como seres humanos, la manera en que es constituida una visión y una misión para la formulación de metas personales y posteriormente construir un plan de acción a corto mediano y largo plazo.

Finalmente se encuentra la propuesta de un curso-taller en donde retomo la teoría de Ginzberg y Cols. (Enfoque evolutivo del asesoramiento vocacional), anexando una carta descriptiva y el procedimiento a seguir sesión por sesión, incluyendo finalmente los anexos con los materiales que se utilizarán para la aplicación.

CAPITULO 1

ORIENTACION EDUCATIVA EN LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA N° 8 MIGUEL E. SCHULZ

1.1 LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA N° 8 MIGUEL E. SCHULZ

La Escuela Nacional Preparatoria N° 8 Miguel E. Schulz fue fundada en 1964 por el presidente Adolfo López Mateos en los terrenos aledaños donde alguna vez estuvo el antiguo manicomio de La Castañeda. La inauguración de este plantel fue llevada a cabo por el presidente Gustavo Díaz Ordaz el 28 de Julio de 1965, dotando al plantel de biblioteca, laboratorios, alberca, gimnasios y servicio médico para que los alumnos recibieran una educación integral.

Fue nombrado primer director del plantel al Licenciado Fernando Castellanos Tena quien imprimió un sello académico al plantel y una gran unidad entre los profesores.

Su plan de estudios cuenta “con una estructura pedagógica moderna, con tres años de estudios obligatorios: dos de tronco común y un año propedéutico”¹, este último dividido en cuatro áreas:

- I Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías
- II Ciencias biológicas y de la Salud
- III Ciencias Sociales
- IV Humanidades y Artes

¹ Ibidem Pág. 9

Cuadro 1.1 Plan de estudios de la E.N.P. N° 8 correspondiente al 4°, 5° Y 6° año

		ASIGNATURA	HRS.	CRED.
ETAPA DE INTRODUCCIÓN 4° AÑO	NUCLEO BÁSICO	Matemáticas IV	5	20
		Física III	4	14
		Lengua Española	5	20
		Lógica	3	12
		Historia Univ. III	3	12
		Geografía	3	12
	NÚCLEO FORMATIVO CULTURAL	Dibujo II	2	8
		Educ. Est. y Art. IV	1	4
		Educ. Física IV	1	SC
		Informática	2	6
		Lengua Extranjera	3	12
		Orientación Educativa	1	SC
		TOTAL	33	120

		ASIGNATURA	HRS.	CRED.
ETAPA DE PROFUNDIZACIÓN 5° AÑO	NÚCLEO BÁSICO	Matemáticas V	5	20
		Literatura Univ.	3	12
		Etimologías Grecolatinas	2	8
		Biología IV	4	14
		Historia de México II	3	12
		Química III	4	14
	NÚCLEO FORMATIVO CULTURAL	Educ. Est. Y Art. V	1	4
		Educ. p/la salud	4	14
		Educ. Física V	1	SC
		Ética	2	8
		Lengua extranjera	3	12
		Orientación Educativa V	1	SC
		TOTAL	33	118

		ASIGNATURA	HRS.	CRED.
ETAPA DE ORIENTACIÓN	NÚCLEO BÁSICO	Matemáticas	5	20
		Lit. Mex. Iberoam.	3	12
6º AÑO	NÚCLEO FORMATIVO	Derecho	2	8
	CULTURAL	Psicología	4	14
		Lengua extranjera	3	12
	TOTAL		17	66
ÁREA DE FORMACIÓN		Propedéuticas	De 36 a 42	De 9 a 12
		Optativas	De 6 a 24	De 2 a 6

Cuadro 1.2 Plan de estudios de la E.N.P. N° 8 por materias propedéuticas y optativas para 6° año

		ASIGNATURA
COMUNES A TODAS LAS ÁREAS	NÚCLEO BÁSICO	Matemáticas VI Lit. Mexicana e Iberoamericana
	NÚCLEO FORMATIVO	Derecho Psicología Lengua Extranjera

		ASIGNATURA
AREA I CIENCIAS FÍSICO MATEMÁTICAS E INGENIERÍAS	PROPEDÉUTICAS	Dibujo Constructivo II Física IV Química IV
	OPTATIVAS (ELEGIR UNA AFIN A LA LIC. DESEADA)	Geología y Mineralogía Físico-Química Temas selectos de matemáticas Estadística y Probabilidad Informática aplicada Cosmografía Biología V

<p style="text-align: center;">AREA II</p> <p style="text-align: center;">CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD</p>	<p style="text-align: center;">PROPEDÉUTICAS</p> <p style="text-align: center;">OPTATIVAS (ELEGIR UNA AFIN A LA LIC. DESEADA)</p>	<p style="text-align: center;">ASIGNATURA</p> <p>Física IV Química IV Biología V</p> <p>Estadística y Probabilidad Físico-Química Geología y Mineralogía Informática Temas selectos de Biología Temas selec. de morfología y Fisiol.</p>
---	---	---

<p style="text-align: center;">AREA III</p> <p style="text-align: center;">CIENCIAS SOCIALES</p>	<p style="text-align: center;">PROPEDÉUTICAS</p> <p style="text-align: center;">OPTATIVAS (ELEGIR UNA AFIN A LA LIC. DESEADA)</p>	<p style="text-align: center;">ASIGNATURA</p> <p>Intr. al estudio de las C. Sociales Prob. Soc. Pol. Y Econ. De Mex. Geografía económica</p> <p>Cont. Gest. Adm. Estadística y Probabilidad Geografía política Sociología</p>
--	---	--

<p style="text-align: center;">AREA IV</p> <p style="text-align: center;">HUMANIDADES Y ARTES</p>	<p style="text-align: center;">PROPEDÉUTICAS</p> <p style="text-align: center;">OPTATIVAS (ELEGIR UNA AFIN A LA LIC. DESEADA)</p>	<p style="text-align: center;">ASIGNATURA</p> <p>Intr. al estudio de las C. Sociales Historia de las doctrinas filos. Historia de la cultura</p> <p>Comunicación visual Estadística y probabilidad Estética Griego Historia del arte Latín Modelado II Pensamiento filosófico Mex. Revolución Mexicana</p>
---	---	---

		ASIGNATURA
PARA TODAS LAS AREAS	EXTRACURRICULAR (NO OBLIGATORIAS)	Higiene mental Teatro VI Música VI Seminario de lengua extranjera

Hoy en día, el plantel cuenta con instalaciones de Laboratorios Avanzados de Ciencias Experimentales (LACE) y Laboratorios de Creatividad (LC). Dichas instalaciones cuentan con tres laboratorios equipados para realizar actividades con pequeños grupos de estudiantes interesados en dedicarse extracurricularmente a la investigación, y al mismo tiempo se dan a conocer herramientas, materiales y equipos de trabajo para la preparación del alumnado. También se pueden diseñar actividades de enseñanza para las materias experimentales inculcando a los jóvenes una cultura científica para acercarlos a la realidad del país.

En la actualidad se están trabajando seis proyectos de manera permanente que incluyen temas de micro escala, aprendizaje de las matemáticas, plastinación, experiencias cortas en química, uso de sensores Vernier, además cerca de 30 proyectos que se realizan cada ciclo escolar para ferias y concursos.

1.1.1 Visión

En el año 2006, la Escuela Nacional Preparatoria cumplirá cabalmente con su misión, y para lograr este propósito:

- “1. Impartirá educación acorde con las transformaciones tecnológicas, científicas y humanísticas.
2. Consolidará su liderazgo en el contexto del bachillerato nacional.
3. Tendrá un mayor número de profesores de carrera que dedicarán sus horas de apoyo a la docencia, a actividades enfocadas tanto a la investigación educativa como a su actualización y superación académica, así como a otras actividades extracurriculares que apoyen los procesos de enseñanza y aprendizaje.
4. Contará con una planta académica con sólida formación y una clara vocación docente, conformada en su mayoría por profesores de carrera.
5. Incrementará de manera significativa la participación de sus docentes en los programas académicos institucionales

-
-
6. Profesionalizará a sus profesores mediante una carrera académica que les permita obtener grados superiores a la licenciatura.
 7. Incrementará su vinculación con el conjunto de instituciones educativas a nivel medio superior del país.
 8. Utilizará como herramienta de apoyo académico el conocimiento y uso de programas computarizados, así como de telecomunicaciones.
 9. Contará con programas de atención diferenciada para los alumnos, acordes con sus conocimientos, habilidades y destrezas.
 10. Producirá materiales de alta calidad para apoyar la enseñanza y optimizar el aprendizaje a los alumnos.
 11. Egresará el 74% de los alumnos, los cuales habrán cursado su bachillerato en tres o cuatro años, con un promedio superior a 7.
 12. Elevará el porcentaje de alumnos que elijan una licenciatura verdaderamente acorde con su vocación, habilidades y destrezas.
 13. Aplicará mecanismos eficientes para el control de exámenes extraordinarios.
 14. Evaluará y corregirá sistemáticamente los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como las actividades académico administrativas y sus productos.
 15. Lograrán un mayor apoyo de sus egresados.
 16. Optimizará el uso de la Infraestructura física y administrativa en apoyo al desarrollo de la vida académica.
 17. Establecerá programas encaminados a la obtención de mayores recursos.
 18. Contará con planes y programas de estudio renovados, con una carga de horas adecuada y contenidos actualizados.
 19. Mantendrá actualizados los programas de las opciones técnicas y se extenderán sus beneficios a la sociedad en general.
 20. Contará con un sistema bibliotecario actualizado y automatizado
 21. Intensificará su producción editorial, enfocada esencialmente hacia la producción de libros que apoyen los procesos de enseñanza y aprendizaje.
 22. Brindará una sólida educación estética y dará mayor difusión a la expresión artística.
 23. Contará con la infraestructura necesaria y adecuada de cómputo y telecomunicaciones.”²

² Plan de desarrollo. Escuela Nacional Preparatoria. Pág. 11

1.1.2 Misión

“Educar mujeres y hombres para que obtengan una formación integral que les permita contar con:

- Una amplia cultura.
- Los conocimientos sólidos y necesarios para cursar con éxito estudios superiores.
- Una mentalidad analítica, dinámica y crítica que les permita ser conscientes de su realidad y comprometidos con la sociedad.
- La capacidad de obtener por sí mismos nuevos conocimientos, destrezas y habilidades, que les permite enfrentar los retos de la vida de manera positiva y responsable.

También es parte inherente de la misión de la ENP, realizar investigación educativa para desarrollar y aplicar nuevos métodos y técnicas avanzadas que eleven la calidad de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.”³

1.2 ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA Nº 8 MIGUEL E. SCHULZ

La Escuela Nacional Preparatoria Nº 8 Miguel E. Schulz, institución comprometida con la formación de los estudiantes, para favorecer el desarrollo integral y aprendizaje de los mismos, cuenta con el departamento de Orientación Educativa⁴ considerado “como un sustento indispensable para el proceso de elección de un área de estudio y de una carrera de licenciatura, pues con base a la identificación y desarrollo de sus habilidades cognitivas (Orientación Educativa IV) y el conocimiento de los perfiles de aspirante y carrera; de egresado de cada profesión y campo profesional y laboral de cada carrera (Orientación Educativa V), el alumno tomará una decisión profesional”⁵

³ Ibidem.

⁴ Asignatura que se imparte en cuarto y quinto año

⁵ Programas de estudio de 1996 4º y 5º año. UNAM, México, 1997, Pág. 2

Los propósitos⁶ que persigue la asignatura de Orientación Educativa en cuarto año son:

Que el alumno:

- Inicie su proceso de integración y responsabilidad preparatoriana.
- Comprenda los cambios psicobiológicos y sociales por los que atraviesa y robustezca la confianza en sí mismo.
- Sea capaz de agrupar, analizar y aplicar información.
- Pueda comprender y dominar las técnicas generales de aprendizaje que le ayuden a enfrentar el estudio de las diversas asignaturas y a resolver problemas en diferentes contextos.
- A través de diversos elementos instruccionales, mejore su capacidad de razonamiento, análisis de información, solución de problemas y comprensión de lecturas.

Los propósitos⁷ de la asignatura para los grupos de quinto año son:

- Contribuir a cumplir con una de las finalidades de la institución en cuanto a encauzar la vocación del alumno a la elección de una determinada carrera profesional.
- Fortalecer al alumno en la toma de decisiones con el reconocimiento de sus intereses, valores, aptitudes, actitudes y habilidades, así como con elementos de diagnóstico y pronóstico.
- Fomentará su iniciativa, su creatividad y su participación en el proceso social y evaluará alternativas hacia la autodeterminación.

La estructura del programa de 4° y 5° año es el siguiente:⁸

CUARTO AÑO

UNIDAD 1 Historia, Misión y Plan de Estudios de la Escuela Nacional Preparatoria

- 1.1 Origen de la Escuela Nacional Preparatoria
- 1.2 Fundación de la Universidad Nacional Autónoma de México
- 1.3 Misión de la Escuela Nacional Preparatoria
- 1.4 Plan de estudios de la Escuela Nacional Preparatoria 1996

⁶ Ibidem pág. 2

⁷ Ibidem

⁸ Ibidem

UNIDAD 2 La etapa de la adolescencia

- 2.1 Adolescencia y cambio
- 2.2 Adolescencia y sexualidad
- 2.3 Aspectos psico-sociales de la adolescencia
- 2.4 Adolescencia y aprendizaje

UNIDAD 3 Procesamiento de información

- 3.1 Enfoque del procesamiento humano de información
- 3.2 Etapas en el procesamiento de información
- 3.3 Estrategias para el procesamiento de información

UNIDAD 4 Solución de problemas

- 4.1 Enfoque estratégico de la solución de problemas
- 4.2 Pensamiento convergente y divergente
- 4.3 Definición de problema
- 4.4 Clasificación de los problemas
- 4.5 Solución de problemas de acuerdo a su naturaleza
- 4.6 Etapas en la solución de un problema
- 4.7 Creatividad y solución de problemas

UNIDAD 5 Comprensión lectora

- 5.1 La naturaleza de la comprensión lectora
- 5.2 Actitudes hacia la lectura
- 5.3 Características del texto
- 5.4 Características del lector
- 5.5 Estrategias para la comprensión lectora
- 5.6 Un programa de instrucción en comprensión lectora

QUINTO AÑO**UNIDAD 1** Perfil de carreras por área

- 1.1 Perfil del aspirante por área y carrera
- 1.2 Características específicas de cada área y carrera
- 1.3 Perfil del egresado de cada profesión
- 1.4 Perfil del campo profesional y laboral de cada profesión

UNIDAD 2 Herramientas de diagnóstico y pronóstico para determinar el perfil vocacional del alumno

2.1 Pruebas o instrumentos para diagnóstico y pronóstico de intereses, aptitudes, habilidades y valores.

UNIDAD 3 Toma de decisiones

3.1 Variables que afectan la toma de decisiones

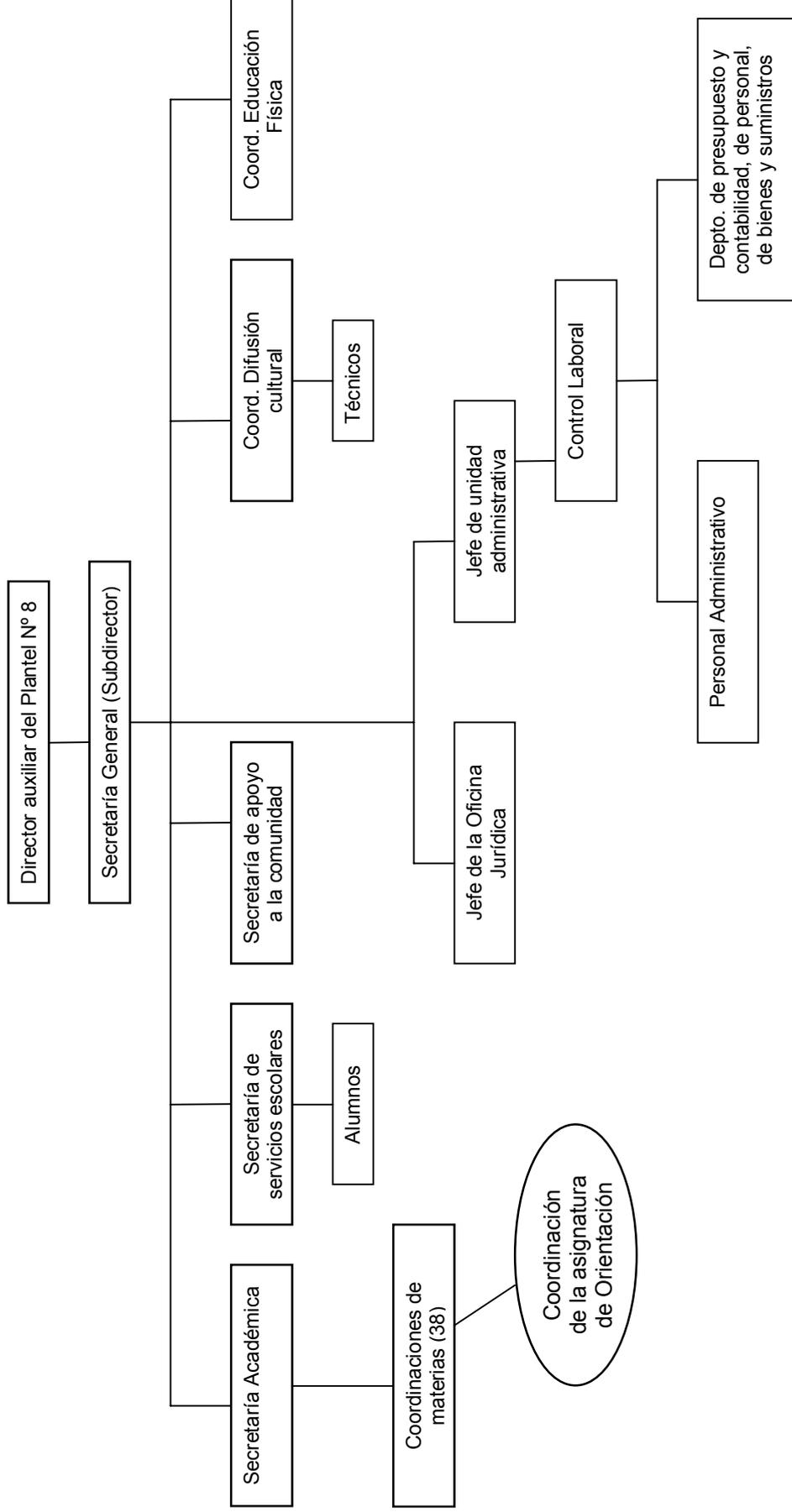
3.2 Establecimiento de metas y elaboración y análisis de alternativas

El contenido de algunas asignaturas de cuarto, quinto y sexto año de preparatoria, se relacionan con el de la asignatura de orientación pues complementa y favorece la toma de decisiones, aclara los intereses y promueve el desarrollo de actitudes, aptitudes y valores en los estudiantes con el fin de que elijan en 6° año un área vocacional en donde las materias correspondientes de cada una fortalezcan el conocimiento del adolescente y encaminarlos a una elección profesional.

1.2.1 Organigrama

Para lograr lo anterior el departamento de Orientación Educativa de la preparatoria N° 8 queda ubicado en el siguiente organigrama:

Cuadro 1.3 Organigrama de la Escuela Nacional Preparatoria N° 8 Miguel E. Schulz



FUNCIONES

Director del Plantel

- Ejercer la autoridad dentro del plantel, en representación del director general, velando porque se desarrollen las labores en forma eficiente y cuidando que se cumplan las disposiciones de la Legislación Universitaria.
- Presidir las sesiones del Consejo Interno del Plantel.
- Formar parte del Consejo General de Enseñanza de la Escuela Nacional Preparatoria.
- Asistir, con derecho a voz, a las sesiones del Consejo Técnico.
- Profesar una cátedra en el plantel.
- Coordinar y supervisar las actividades y el servicio del departamento de orientación, así como el resto de las asignaturas en conjunto con el subdirector del plantel, asegurándose que se cumpla el plan de estudios y los programas de enseñanza de esta asignatura.

Secretario General (Subdirector)

- Suplir al director del plantel en su ausencia.
- Fungir como secretario del Consejo Interno.
- Vigilar el cumplimiento de la Normatividad Universitaria, así como de las recomendaciones emanadas del Consejo Interno.
- Coordinar los aspectos académicos-administrativos y disciplinarios.
- Elaborar horarios de profesores, controlar el banco de horas y asignar salones para la impartición de clases.
- Supervisar y vigilar el registro y control de asistencias del personal académico.
- Coordinar los diversos procesos electorales.
- Atender a los alumnos y padres de familia en lo referente a sus profesores y horarios.
- Es el encargado de organizar, coordinar y supervisar el servicio de orientación.

Secretaría de servicios escolares

Esta secretaría tiene a su cargo la supervisión y coordinación de los trámites y registros escolares como: inscripciones y reinscripciones de los alumnos, cambios de situación escolar, control de historiales académicos, listado de grupos para profesores, control de calificaciones para cada periodo, inscripción y calificación de exámenes ordinarios y extraordinarios. Elaboración de credenciales, constancias de estudio y apoyar a la dirección en las tareas que se le encomienden.

Secretaría de apoyo a la comunidad

- Esta secretaria tiene a su cargo tramitar el seguro facultativo que otorga el Instituto Mexicano del Seguro Social a los estudiantes universitarios.
- Coordina el grupo de prefectos del plantel.
- Apoya en la realización de eventos académicos, culturales y deportivos que se lleva a cabo en el plantel.
- Conocer y resolver los problemas académicos y de conducta de los alumnos. Vigilando que dentro de las instalaciones haya orden y respeto.
- Apoyar los eventos de la dirección, de las otras secretarías y de las diferentes coordinaciones de materias cuando se le solicite.

Secretaría Académica

- Coordinar y supervisar el trabajo académico del personal docente.
- Vigilar el cumplimiento de los planes y programas de estudio.
- Apoyar las juntas de los colegios del plantel, convocadas por la dirección, los coordinadores o el jefe del departamento correspondiente.
- Coordinar la información a profesores y alumnos sobre los planes y programas de estudio.
- Incentivar la participación de los profesores en proyectos institucionales de investigación, dirigidos a los alumnos, como Jóvenes hacia la Investigación, tutorías de excelencia, el estudiante orienta al estudiante, las visitas a instituciones educativas, etc.
- Vigilar el buen funcionamiento de la biblioteca.

Coordinación de Difusión Cultural

- Es responsabilidad de esta coordinación difundir los eventos artísticos, deportivos, culturales y científicos que se realicen en la UNAM.
- Proporciona los espacios necesarios para la realización de conferencias, conciertos, mesas redondas, debates, funciones de cine y teatro. (El departamento de Orientación organiza frecuentemente conferencias con relación a las carreras profesionales; proyecta videos relacionados con los contenidos de 4° y 5° años)
- Tiene a su cargo las publicaciones, boletines, folletos, trípticos y programas. (En estas publicaciones se encuentra el boletín de Orientación, así como la elaboración de folletos y trípticos relacionados con el programa de 4° y 5° años)
- Organiza y coordina las *semanas culturales* de los diferentes colegios.

CAPITULO 2

LA ADOLESCENCIA

2.1 DEFINICIÓN Y ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia juega un papel sumamente importante para el desarrollo del ser humano.

En algunas civilizaciones esta etapa es recibida mediante algún tipo de fiesta, ceremonia o rito de iniciación, y en otras sociedades simplemente implica el paso de un periodo de desarrollo a otro.

Este ciclo es significativo pues implica la transición de la niñez a la adultez, ya que el sujeto obtiene madurez sexual, constituye una nueva personalidad, autonomía, desarrolla nuevos intereses, habilidades y valores; obtiene una idea diferente de la sociedad con la que interactúa cotidianamente, etc.

Algunos conceptos desarrollados por autores dedicados al estudio de esta fase del desarrollo humano son:

En el caso de Stanley Hall (1904), se retoman dos aspectos: 1) *Renacimiento* llamando así a la adquisición de una nueva fisonomía, personalidad y mentalidad; 2) la segunda es llamada época de *Tormenta y Tensión* porque el futuro adolescente se enfrentará a dudas y confusiones acerca de sí mismo, cambiará su forma de actuar en la sociedad, familia y amigos.

Para Hurlock (1955), la adolescencia:” proviene del verbo latino *adoleceré* que significa crecer o crecer hacia la madurez”¹, se toma en cuenta como un periodo de transición físico y psicológico desde la condición de niño a la de adulto.

¹ Hurlock. Psicología de la Adolescencia. Pág. 15

Carneiro (1960), dice que: “Se operan profundas modificaciones en el organismo total; la estructura corporal se desenvuelve; varios procesos fisiológicos y químicos se modifican y las funciones espirituales se orientan hacia la vida adulta”².

Para Powell (1963), la presencia en esta etapa de una transición es indiscutible, resalta el cambio de la inmadurez por el de una culminación física y mental del individuo.

Para el Dr. Gabriel de la Mora (1984), las transformaciones físicas, psicológicas y sociales son indispensables para forjar la personalidad del sujeto.

Independientemente de la sociedad en la que se viva y en la manera en que es recibida esta etapa, se presentan cambios físicos (desarrollo de los caracteres sexuales secundarios), sociales (ligado al desarrollo vocacional y a los intereses que lo llevan a formar parte activa de la sociedad) y psicológicos en donde la personalidad de cada individuo es distinto, así como la manera de enfrentar los problemas y solucionarlos.

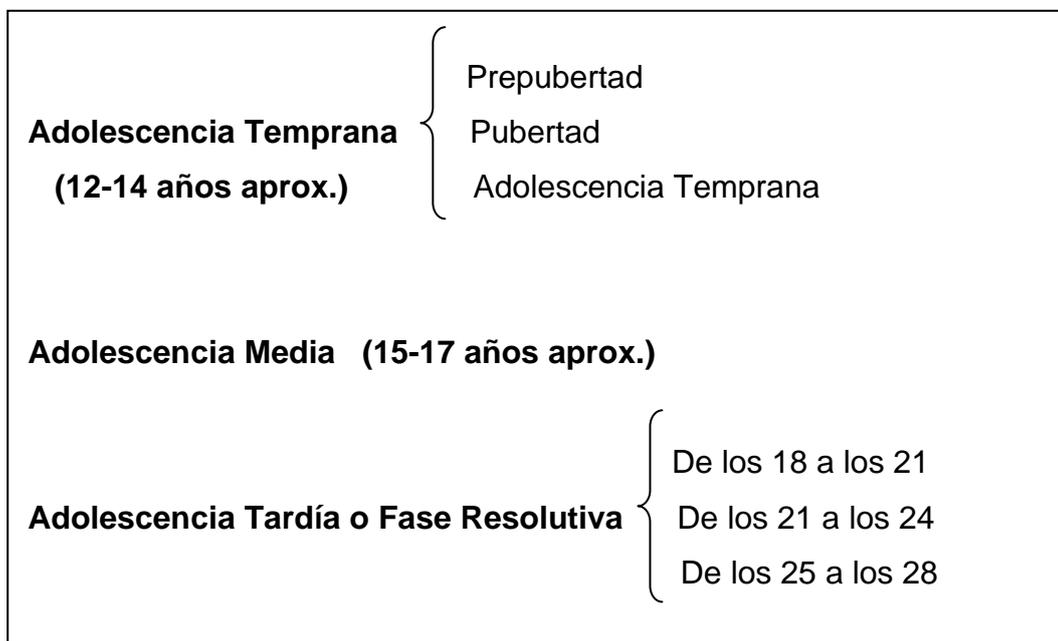
La etapa de la adolescencia comienza a apreciarse desde el punto de vista biológico, es decir mediante los cambios corporales y el funcionamiento de la hormonas sexuales. En este proceso de cambio se encuentra también la influencia de los hechos psicosociales en el tiempo actual.

La adolescencia puede ser definida desde distintos puntos de vista, según desde se proponga su abordaje, ya que este momento del ciclo vital comienza siendo un hecho biológico (crecimiento del cuerpo y comienzo del funcionamiento de las hormonas sexuales), pero, a su vez, está inmerso en un proceso psicosocial que varía según las culturas y los momentos históricos, refiriendo al adolescente con la familia, los grupos, su interacción con la sociedad, etc.

La clasificación de las etapas de la adolescencia que presento a continuación, retoman el hecho biológico adolescente y psicosocial:

² Carneiro Leao. A Adolescencia. Sus problemas y su educación. Pág. 24

Cuadro 2.1 Etapas de la adolescencia



Quiroga, S. Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo del objeto. 1999

La **Adolescencia Temprana** se divide en tres subfases: Prepubertad, Pubertad, y Adolescencia Temprana, se presentan entre los 8 y 9 años hasta los 15 en los cuales hay cambios de conducta y físicos debido a factores genéticos, biológicos y sociales.

A continuación explicaré cada subfase de la Adolescencia Temprana:

Prepubertad. Se manifiesta entre los 8 y 10 años aproximadamente mediante cambios de conducta, ligeros cambios corporales, crecimiento de las glándulas sexuales tanto en los hombres como en las mujeres. En las mujeres hay un incremento en el crecimiento que inicia entre los 8 y 11 años hasta los 15 ó 16 aproximadamente; y en el hombre entre los 9 y 11 años, hasta los 17 ó 18. En esta etapa aún no es visible ningún cambio corporal exterior.

Pubertad. Hay cambios corporales visibles que se dan entre los 10 y 14 años aproximadamente, se trata del desarrollo de las características sexuales primarias (órganos sexuales), y características sexuales secundarias (aspecto físico) proceso que dura aproximadamente 2 años para cada sexo.

En el caso de las mujeres, se presenta un crecimiento en los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina; al llegar a su madurez se presenta la primera menstruación. En cuanto al crecimiento corporal exterior, se empiezan a ensanchar las caderas, hay crecimiento de vello púbico, axilar y en algunos casos faciales, cambia el tono de la voz y piel.

En el hombre hay crecimiento en los testículos, pene, escroto, vesícula seminal, glándula prostática y al terminar su maduración se presenta la primera eyaculación. En su crecimiento corporal exterior su espalda y hombros se ensanchan, hay crecimiento de vello púbico, axilar y facial, cambio de voz y piel.

Adolescencia Temprana. Es el último periodo de crecimiento corporal. Los cambios más significativos se realizaron durante la pubertad sin embargo, en esta etapa se culminan los cambios exteriores y ahora el niño tiene la apariencia de un adulto, el cual empieza a convivir con otros adolescentes de su mismo sexo de forma individualizada, es decir, con un mejor amigo o amiga. Más adelante, en su proceso de socialización empieza a convivir con un grupo de iguales (en el caso de los hombres se conoce como el "Club de Toby"), desprecian al sexo opuesto y evitan cualquier tipo de acercamiento o amistad. Posteriormente, debido a su maduración y a la formación de una nueva personalidad, se presenta un acercamiento al sexo opuesto mediante los trabajos de la escuela, las salidas los fines de semana o después de las clases, lo que propicia una interacción grupal entre hombres y mujeres.

La **Adolescencia Media** inicia entre los 15 y 16 años y finaliza a los 18 aproximadamente.

Esta etapa está caracterizada por la presencia de una conducta más ordenada en el joven, se apega a las reglas escolares, se termina de estabilizar el proceso de crecimiento, se forman grupos caracterizados por el seguimiento a un líder idealizado que servirá de guía durante la formación de la personalidad del adolescente. Más adelante, desaparece la convivencia en grupo y empiezan a observarse los primeros noviazgos entre jóvenes de la misma edad, las experiencias de pareja y el conocimiento de los gustos del sexo opuesto.

La **Adolescencia Tardía o Fase Resolutiva** se presenta entre los 18 y 28 años aproximadamente, en donde el adolescente enfrenta como principal problemática la elección de una carrera y la inserción en el mundo laboral, en una sociedad tan compleja como la nuestra. Esta etapa se divide en las siguientes subfases:

De los 18 a los 21 años. En algunos casos, los jóvenes se enfrentan a un estado de depresión debido a la desorientación a cerca de su vida profesional, el cual es difícil detectar por sus semejantes, por el contrario, otros sujetos presentan un estado ordenado y de sobre adaptación a las situaciones venideras.

De los 21 a los 24 años. Hay un estado de mayor reflexión en cuanto a la inserción en nuevos grupos de trabajo así como sociales, la confusión de la elección del rol profesional disminuye, favoreciendo el desempeño del adolescente en la sociedad.

De los 25 a los 28. Quiroga lo define como la entrada a la adultez, en donde el sujeto reconoce la complejidad social y psíquica de esta etapa. La autora define a la adolescencia tardía como aquel ciclo en el que el ahora adulto, acepta la caída de las ilusiones que se forjaron desde las primeras etapas de desarrollo de la adolescencia.

2.2 CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES DEL ADOLESCENTE

El adolescente es más sensible en esta etapa de desarrollo. Es bombardeado por la sociedad en la que vive al estar llena de exigencias y competitividad. Interactúa con grupos de iguales y difícilmente con el sexo opuesto y cuando aún no se ha adaptado completamente tiene que tomar la decisión de lo que debe hacer con su vida y como enfrentarse a ella, su comportamiento en la sociedad es desalentador al tornarse agresivo y desinteresado.

Es un proceso de transición que también se refleja en la familia del sujeto; llega el momento de tomar decisiones y enfrentarse a nuevos problemas contando con menos tiempo que la etapa anterior para darles solución.

Debido a las amenazas que siente hacia su persona y para recuperarse de sus fracasos crea mecanismos de defensa. El resultado de dichos mecanismos se refleja en la familia, con los amigos y en la misma sociedad al sentirse inseguro y desconfiado. Algunas conductas y características del adolescente son:

- Empiezan a tener nuevas responsabilidades en el hogar, al mismo tiempo son responsables de su persona y de sus actos. Es un nuevo peso social.
- Aun hay dependencia hacia los padres, por lo que ansían ser independientes no antes sin haber adquirido una personalidad propia, empieza el gusto por realizar actividades con las que se identifican.
- Son muy sinceros, expresan lo que creen que está bien y lo que sienten y cuando no se les da la razón se sienten incomprendidos, porque les gusta oír lo que ellos quieren sin importar que sea erróneo.
- Les gusta la soledad, se aíslan y se tornan inestables, profundizan sobre la realidad y su postura en el mundo, aparece la música, el dibujo, las canciones, la poesía y otras actividades como medio de expresión para sentirse diferentes de los demás.
- Adquieren un gusto por lo raro y poco usual en la vestimenta, en su comportamiento, en su lenguaje, con actitudes poco reflexivas, mediante la formación de grupos o bandas con los mismos intereses, se pierde el respeto a los valores y costumbres inculcados por los adultos, así como a la familia. Esto se debe a que el adolescente tiene miedo de ser privado de la libertad e independencia adquirida.
- Hay una exagerada autoconciencia pues observan todas sus imperfecciones, se tornan más sensibles y se sienten humillados pues pierden la confianza en sí mismos.

Dichas actitudes se deben a que el adolescente se enfrenta a una crisis de identidad, al no saber quienes son y lo que quieren ser. Según Aguirre, la identidad se forma en la medida en que el adolescente se conoce y se acepta como es y posteriormente define lo que quiere y el lugar que va a ocupar en la sociedad.

Los adolescentes tienen que establecer un concepto de sí mismos, ahora reflexionan todo lo que hacen y empiezan a tomar en cuenta sus sentimientos y deseos que están reflejados principalmente por el nivel de autoestima de cada individuo. Empiezan a fijarse en su apariencia y en la necesidad de sentirse a gusto con su cuerpo y con sus actitudes.

El ambiente familiar es esencial para que el joven se sienta seguro, así como la cercanía y confianza con los padres. Por último, la interacción con su sociedad le dará un panorama de las exigencias y de lo que necesita para integrarse a la misma.

Posteriormente debe definir lo que quiere y cómo le gustaría verse en un futuro. Es aquí cuando el adolescente exige independencia y autonomía de la familia, quiere ser tomado en cuenta como un adulto y opta por irse con el grupo de amigos con el que se siente identificado. Se enfrentará a la difícil tarea de elegir una profesión, debe ser asertivo y elegir algo que le guste y que las circunstancias económicas se lo permitan. Considero que la elección profesional es el punto más importante para definir la identidad, Aguirre dice que el adolescente: “consigue la identidad cuando descubre su destino en la vida, es decir, cuando ha superado aquello en lo que los demás desearían verle convertido y cuando ha alcanzado aquello en lo que él mismo había soñado que podía ser.”³

Existen cuatro estados de Identidad según James E. Marcia⁴:

● **Logro de Identidad** (la crisis conduce al compromiso)

En este estado, el joven resuelve su crisis de identidad, realiza algunas elecciones y establece compromisos. Suelen ser personas más maduras y competentes.

● **Aceptación sin raciocinio** (compromiso sin crisis)

El adolescente no busca alternativas sino que acepta las propuestas planteadas por otra persona para su vida. Se siente seguro de sí mismo y satisfecho con la decisión

● **Moratoria** (crisis sin ningún compromiso)

Considera algunas alternativas, pero no es capaz de tomar una decisión. Tienen confianza en sí mismos y no les gusta estar sometidos a la autoridad de los demás.

³ Aguirre Baztán, A. Psicología de la Adolescencia. Pág. 183

⁴ Papalia, D. Desarrollo Humano. Pág. 449

● **Difusión de Identidad** (ni compromiso, ni crisis)

Aquel sujeto que no ha considerado ninguna alternativa y evita los compromisos. No están seguros de sí mismos y carecen de la atención de los padres. Suelen ser solitarios y tristes.

2.3 FORMAS DE CONCLUIR LA ADOLESCENCIA

En muchos países, la edad que delimita la adolescencia son los 18 años, pero es difícil sustentarlo debido a que hay sujetos que a los 20 aún continúan en esa etapa, o bien, algunos otros que a los 16 ó 17 cuentan con una mentalidad lo suficientemente madura como para enfrentarse a las exigencias de su sociedad. Aún es complejo delimitar el inicio y el fin de este ciclo pues el desarrollo de cada sujeto es distinto.

Guido y Valadez⁵ hacen mención de algunos elementos que caracterizan el fin de la adolescencia y el inicio de la juventud y los nombran de la siguiente manera:

- ❖ **Final Repentino:** como su nombre lo indica, la adolescencia termina repentinamente debido a la necesidad de asumir el papel de adulto como en el caso del fallecimiento del padre el joven necesita hacerse cargo de la manutención de su familia o bien al iniciar los estudios universitarios, empieza a observarse un distanciamiento de sus compañeros y de las actividades que se realizan en los tiempos libres.
- ❖ **Transición Calmada:** es cuando el adolescente supera la crisis de esta etapa sin ninguna preocupación ya que cuenta con el apoyo de sus padres. Entra a la juventud con entusiasmo y fijando nuevas metas y compromisos futuros.
- ❖ **Largo ocaso:** se refiere a aquellos individuos con un comportamiento indolente, son aquellos que por lo general han reprobado muchos años en la escuela o bien aquellos que se unen a bandas o grupos de compañeros con actitudes poco aceptadas en la sociedad. No obstante, el adolescente todavía esta a tiempo de superarse y alcanzar sus metas.

⁵ Guido Macías y Valadez Tamayo. Ser adolescente. Págs. 175, 176

-
-
- ❖ ***Sin final aparente:*** dirigido a los sujetos que continúan en la etapa de la adolescencia por un tiempo indefinido, aún dependen de sus padres, estudian o trabajan ocasionalmente, siempre buscan pretextos para realizar actividades y dejan pasar oportunidades para superarse. El que los sujetos se encuentren en esta etapa, obedece a sobreprotección de los padres o bien a no asumir las responsabilidades propias de su edad.

 - ❖ ***Retorno a la adolescencia:*** son jóvenes que terminan la adolescencia y se integran a la vida adulta, sin embargo después de cierto tiempo regresan a la crisis adolescente la causa puede ser la dificultad para integrarse a la sociedad o bien a no encontrar trabajo, a no solucionar los problemas que se le presentan con la pareja, lo que deriva en el abandono de los estudios, etc. Desafortunadamente los padres aceptan que el joven regrese a vivir y depender de ellos.

 - ❖ ***Adolescencia prolongada:*** se refiere a aquellos sujetos que prolongan una situación parecida a la adolescencia, el ejemplo más común es cuando se alargan los estudios universitarios como en el caso de la maestría y el doctorado. El joven no se integra rápidamente en la sociedad, esto es aproximadamente a los 30 años. Son aún dependientes de los padres, se tienen que conformar con becas que les dan las instituciones educativas o por parte del gobierno para continuar con sus estudios, no obstante las limitaciones son varias.

Debido a estas características el joven puede adelantar o atrasar la entrada a la vida adulta, esto depende del medio en el que vive, de los padres, familia y amigos que influyen en cada una de las decisiones del mismo. El sujeto necesita aprender a hacerse responsable de sus actos y a aceptar su nueva vida de adultez.

CAPITULO 3

ORIENTACION EDUCATIVA Y ELECCIÓN DE CARRERA

3.1 CONCEPTOS Y AREAS DE INTERVENCIÓN DE LA ORIENTACIÓN

El concepto de Orientación ha evolucionado con el tiempo debido a los acontecimientos que han surgido en la historia del hombre.

La Orientación Profesional¹ surge para responder a la necesidad de ayudar en la elección ocupacional durante la revolución industrial ya que en esta etapa histórica se requiere personal altamente calificado y con especialización.

Durante la revolución francesa se habló por primera vez de la libertad de elección ocupacional en la Declaración de los Derechos Humanos, esto es, igualdad en cargos y empleos públicos tomando en cuenta las capacidades de cada persona con el fin de obtener una mejor condición de vida y superación dentro de la sociedad. Es aquí en donde empieza la práctica de la orientación vocacional.

Debido al desarrollo de la industria y al crecimiento de las empresas es necesaria la selección del personal tomando como principal característica sus destrezas, es aquí cuando surge la psicometría dedicada a medir rasgos y características del ser humano, se estudian temas relacionados con las aptitudes, la fatiga profesional, la organización en el trabajo, etc., para analizar necesidades personales y crear sencillos modelos de selección personal, dichos temas pasan a formar parte de las actividades de la Orientación Vocacional.

Se crearon centros de Orientación Profesional en todo el mundo, algunos pioneros de la Orientación Profesional son: “Kraepelin y a Stern en Alemania, a Cattell en Norteamérica, a Decroly en Bélgica, a Binet, Lahy y Toulouse Piéron en Francia, a

¹ La Orientación profesional, también es conocida con los siguientes nombres: orientación vocacional, consejo vocacional, asesoramiento vocacional, por mencionar algunos.

Spearman y Pearson en el Reino Unido, a De Sanctis en Italia, a Claparède en Suiza, a Rossolimo en Rusia o a Germain o Mira, en España”², por mencionar algunos.

No obstante el trabajo de Parsons fue uno de los más destacados, “creó su Departamento de Orientación en Boston. Fue el primero en instituir el consejo vocacional u orientador, como profesional específico para dar consejería”³.

Delimitó su curso de orientación en tres pasos: “1) conocer al estudiante; 2) conocer el mundo del trabajo; 3) adecuar al hombre a la tarea. [...], concebía a ésta como un proceso continuo, ordenado, educativo y de asistencia personal”⁴.

En la segunda mitad del siglo XX, a mediados de los sesenta aproximadamente, aparece la Orientación Vocacional en las universidades y hasta los años ochenta se consolidó como Orientación Educativa, incluyendo en ésta el área escolar, vocacional, profesional, psicosocial, etc.

Posteriormente en el año de 1984 se forma “el Sistema Nacional de Orientación Educativa (SNOE) con lo que se reafirmó que la orientación no quedaba restringida al terreno vocacional”⁵. Si bien la educación ayuda al perfeccionamiento humano, la orientación forma parte de esa labor educativa.

Actualmente la orientación es considerada como un proceso de ayuda que se le brinda al sujeto para que se conozca a sí mismo e identifique sus capacidades (Entendiéndose estas como intereses, habilidades, valores, destrezas, etc.), que lo llevarán a encontrar una ocupación profesional.

Algunas definiciones utilizadas para explicar el concepto de orientación son:

En el caso de Rubinstein (1960), es un proceso de ayuda que servirá para que el individuo se conozca a sí mismo y al medio en que se vive lo que permitirá resolver sus problemas personales.

² Rodríguez M. La Orientación Profesional. Pág. 14

³ Ibidem Pág.27

⁴ Ibidem Pág.28

⁵ Ibidem Pág. 31

Para Herrera y Montes (1976), es un servicio que se le da al sujeto para ayudar a resolver sus problemas y que sin ayuda no podrían hacerlo.

Para García Hoz (1977), es un proceso de ayuda el cual servirá para desarrollar las capacidades del sujeto y encontrar solución a sus problemas.

Para Rodríguez (1993), consiste principalmente “en guiar, conducir e indicar el proceso para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que les rodea [...]”⁶.

Bisquerra Alzina y Álvarez González (2003), lo definen como “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”⁷

La orientación es un concepto complejo que atiende aspectos educativos, vocacionales, personales, sociales, etc. Según Bisquerra Alzina y Álvarez González, existen 4 áreas de intervención en la orientación⁸; con la palabra intervención me refiero a los aspectos o bien al tipo de temáticas que se van a abordar en una sesión de orientación:

- **Orientación para el desarrollo de la carrera**

Como su nombre lo indica, se refiere a la orientación profesional. De acuerdo con el contexto histórico la orientación vocacional se ha desarrollado desde la revolución industrial adoptando nombres como revolución de la carrera o educación para la carrera. Debido a que la Orientación no solo se refiere a lo vocacional, se desprenden las siguientes tres áreas

- **Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje**

Se refiere a “los programas de métodos de estudio y temas afines (habilidades de aprendizaje, aprender a aprender, estrategias de aprendizaje)”⁹, técnicas de estudio, habilidad lectora, solución de problemas, procesamiento humano de información, entre otras.

- **Atención a la diversidad**

Va aunado a los procesos de orientación de enseñanza-aprendizaje. Me refiero a las dificultades de adaptación que se presentan en determinados sectores de la población, se denomina “Atención a las Necesidades Educativas Especiales (NEE)”¹⁰, entre los

⁶ Ibidem Pág. 34

⁷ Bisquerra A. Modelos de intervención y orientación psicopedagógica, pág. 9

⁸ Ibidem Pág.12

⁹ Ibidem

¹⁰ Ibidem

que se encuentran grupos marginados, las minorías, grupos de riesgo o desfavorecidos, inmigrantes, etc.

- **Orientación para la prevención y el desarrollo**

En esta área se da una orientación dirigida a temas como el desarrollo de habilidades para la vida, habilidades sociales, prevención del consumo de drogas, educación para la salud, orientación para el desarrollo humano, etc., y es dirigido a toda la población.

En la siguiente tabla se muestran las áreas de la orientación educativa por nivel educativo y objetivo:

Cuadro 3.1 Áreas de la Orientación Educativa por nivel educativo y objetivo

AREA Y/O ÁMBITO	NIVEL EDUCATIVO	OBJETIVO
Escolar	Secundaria, Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a mejorar el rendimiento académico y adaptación al contexto escolar.
Vocacional	Secundaria y Nivel Medio Superior	Ayuda a elegir carrera
Psicopedagógico	Secundaria, Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a desarrollar habilidades cognitivas y a la solución de problemas
Profesional	Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a identificar aptitudes para el empleo
Ocupacional	Secundaria, Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a ubicar en el campo de trabajo
Desarrollo Humano	Secundaria, Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a desarrollar potencialidades y conocimientos de sí mismo
Para la Salud	Secundaria, Nivel Medio Superior y Licenciatura	Ayuda a conocer la forma de prevenir y resolver los problemas de salud

Tomado de Ruiz y Robles, 1988. Adaptado por Serrano y Fernández, 1997

3.2 MODELOS Y CONTEXTOS DE INTERVENCIÓN

Los modelos de intervención se refieren a la planificación y organización de programas “sirven de guía para la acción: su función consiste en proponer líneas de actuación práctica. En este sentido son prescriptivo-normativos.”

Existen tres modelos básicos de intervención¹¹:

¹¹ Bisquerra A., R. Modelos de Orientación e intervención psicológica. pág. 55

Modelo clínico (counseling): El objetivo de este modelo es satisfacer las necesidades de carácter personal, educativo y socio-profesional del sujeto. Es un modelo de atención individualizada en el que se usa la entrevista como procedimiento para la intervención. La relación en el proceso es orientador-orientado, tutor-alumno, orientador-padres, tutor-padres. Para su desarrollo se recurre a los enfoques clásicos, entre ellos: rasgos y factores, conductista, psicoanalítico, cognitivos, ecléctico, counseling, entre otros.

Sus fases características son:

- “1. La iniciativa de solicitar surge del cliente
2. es habitual realizar algún tipo de diagnóstico
3. Tratamiento en función del diagnóstico
4. Seguimiento”¹²

Modelo de programas: Se interviene mediante la planeación, organización y aplicación de programas anticipándose y previniendo los problemas. Su intervención puede ser a nivel grupal e individual. Durante la elaboración de los programas se debe tomar en cuenta el surgimiento de nuevas necesidades o problemas y añadir las modificaciones pertinentes durante la planificación.

Se caracteriza por cinco fases:

- “1. Análisis del contexto para detectar necesidades
2. Formular objetivos
3. Planificar actividades
4. Realizar actividades
5. Evaluación del programa”¹³

Modelo de consulta: Se da mediante la relación de dos profesionistas de distinto campo, los cuales reciben el nombre de consultor (puede ser un orientador o un psicólogo), y consultante (puede ser un profesor o tutor, la familia, una institución, etc.). El consultor es el encargado de asesorar al consultante y proporcionarle las habilidades necesarias para ayudarlo a resolver los problemas de un cliente llámese este padre de familia, un alumno, una institución, etc.

Este modelo se compone de cuatro fases:

¹² Ibidem pág. 60

¹³ Ibidem pág. 61

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

14

Los contextos de intervención¹⁵ de estos modelos son:

Individual-Grupal

Se utiliza la entrevista. En el caso del trabajo con grupos se organizan de la siguiente manera: “grupos primarios (de 3 a 6), grupo medio (de 7 a 15), gran grupo o grupos asociativos (de 15 a 30)”¹⁶

Directa

En este caso el orientador centra su atención en el orientado o bien en el grupo de trabajo según sea el caso.

Interna-Externa

En este caso la intervención interna se lleva a cabo por parte del personal de la institución.

La intervención externa es cuando se realiza por especialistas que no forman parte del personal de la institución.

Reactiva-Proactiva

La reactiva es de carácter correctivo o remedial, “la atención a las dificultades de aprendizaje y de adaptación social, así como el tratamiento de las necesidades educativas especiales, son situaciones habituales de intervención reactiva”¹⁷

La intervención proactiva es aquella que se dedica a la prevención y el desarrollo del ser humano. Se actúa antes de que surjan los problemas y procura así como los contextos anteriores el buen desarrollo integro del sujeto.

¹⁴ Ibidem pág. 62

¹⁵ Ibidem pág. 13

¹⁶ Ibidem pág 58

¹⁷ Ibidem Pág. 59

3.3 CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA ORIENTACIÓN

El objetivo de la orientación educativa es el siguiente:

“que el orientando logre conciencia de su situación actual respecto a su desarrollo escolar, personal, vocacional, profesional y su compromiso social; de dónde quiere llegar y, en fin, de la dirección en que habrá de avanzar para llegar a su destino. Lograr esto exige conocer las características específicas del individuo y del contexto para poder armonizar unas con otras”¹⁸

Para alcanzar esta meta se debe contar con profesionistas en el área como psicólogos, pedagogos, psicólogos educativos, etc., los cuales deberán contar con los conocimientos y herramientas necesarios para apoyar a los estudiantes.

Para tener un buen desempeño en el ámbito educativo y formar parte del desarrollo del ser humano la orientación cuenta con las siguientes características:

- ❖ Se basa en las teorías para fundamentar sus acciones por lo tanto es considerada como científica.
- ❖ Es un proceso continuo e ininterrumpido por lo tanto es considerado como sistemático.
- ❖ Toma en cuenta las condiciones y necesidades del medio para actuar por lo tanto es Objetiva.
- ❖ Al participar en el área educativa y tomar en cuenta las necesidades de la misma, es necesario que tome parte en las actividades, la planeación, desarrollo y evaluación curricular por lo tanto es Interdisciplinaria e Integradora.
- ❖ Al formar parte de la educación del sujeto, y al estar presente en cada una de las actividades del mismo propiciando un aprendizaje que influye en sus decisiones es caracterizada como transformadora.
- ❖ Para actuar toma en cuenta su entorno, la institución y las necesidades del joven para que con su intervención y buen empleo de métodos didácticos y eficaces se obtengan resultados óptimos, por lo tanto es catalogada como flexible y formativa.
- ❖ La orientación requiere en todo momento de la participación del sujeto, los padres, la institución y el personal que labora en el mismo, ya que las necesidades en cada situación varían y necesitan atenderse satisfactoriamente, por lo tanto es considerada como participativa y dinámica.

¹⁸ Ibidem Pág.38

-
-
- ❖ La Orientación adquiere un carácter de permanente debido a que es inseparable de la educación, es un proceso continuo y complejo, con una debida actuación conducirán al sano desarrollo del joven.

A partir de estas características se desprenden las siguientes funciones:

- ❖ Organiza actividades que brindan información al estudiante acerca de los temas contenidos en el plan de estudios entre ellos el área profesional-ocupacional, o bien dudas que surgen en el transcurso de cada sesión.
- ❖ Hace uso de pruebas psicométricas.
- ❖ Brinda asesoría individual y asesoría psicológica.
- ❖ Apoya la integración escolar, familiar, social y grupal mediante la participación activa.
- ❖ Ayuda a definir profesionalmente al estudiante.
- ❖ Brinda apoyo en la solución de problemas de conducta, así como asesorías al personal docente acerca de los mismos.

3.4 ELECCIÓN DE CARRERA

La palabra elegir significa escoger, clasificar y valorar diferentes alternativas. No es lo mismo que decidir pues esta palabra implica confirmar una elección, se actúa y se está consciente de las consecuencias a las que se enfrenta al tomar cierto camino.

Dentro de las funciones de la orientación se encuentra la de ayudar a aquellos que necesitan resolver problemas, el más común en la adolescencia es el de la elección vocacional. Algunos planteamientos que se hacen los jóvenes acerca de su futuro profesional son:

- Continuar estudiando o ingresar a un área laboral
- Expresan incertidumbre al tratar de identificar una opción de varias alternativas posibles
- No están seguros de sus capacidades personales (intereses, valores, habilidades, etc.)
- Inseguridad para superar los obstáculos educativos y profesionales
- Ausencia de metas, por consiguiente no elaboran un plan de acción futuro

Para tomar una decisión es necesario contar con suficiente información de uno mismo y de su medio para despejar las dudas y resolver conflictos como los ya mencionados y en el mejor de los casos realizar una buena elección.

3.4.1 FACTORES INTERNOS

Durante el proceso de elección, el joven debe en primer lugar conocerse a sí mismo, lo que desea y puede ser, encontrar el propósito de su vida, conocer sus capacidades personales (intereses, habilidades, valores), elaborar un plan de acción. En el área de Orientación se le conoce como identificación de *Factores Internos*.

Los factores internos comprenden las siguientes características personales:

INTERESES

Los primeros intereses vocacionales aparecen como actividades lúdicas, “los intereses [de fantasía] de la niñez empiezan a cambiar hacia intereses más realistas, relacionados con la perspectiva de su elección ocupacional”¹⁹.

Las experiencias que brinda el ambiente intervienen en el desarrollo de los intereses, surgen por el grado de atracción de actividades que realizan otros sujetos, o bien por la identificación con alguien adoptando conductas y modos de hablar u otras cualidades, imitándola como un ideal.

Existen intereses subjetivos que se refieren a los sentimientos de agrado o desagrado de actividades o cosas; y los intereses objetivos, los cuales se caracterizan por los comportamientos y la atención que presta el sujeto a determinados eventos.

Todas las actividades que realizan los adolescentes se relacionan con un área vocacional. La identificación de intereses ayuda al planteamiento de metas; la estimulación que hay por parte del medio, la familia, amigos, etc., influyen para el fortalecimiento de sus objetivos.

HABILIDADES

También denominadas aptitudes, son disposiciones naturales que posee un sujeto para realizar determinadas actividades con facilidad. Es lo que pueden hacer sea o no de su

¹⁹ Powell La psicología de la adolescencia, pág. 402

agrado la actividad. Las habilidades van desarrollándose en distintos momentos de la vida de un sujeto, “muchas veces es necesario que el ambiente externo propicie esos momentos con el fin de que la persona se de la oportunidad de probar las habilidades que ha desarrollado”²⁰.

Cualquier área profesional tiene cierta complejidad por lo que existe una diferenciación de capacidades y habilidades en diversas áreas de trabajo, “el entrenamiento, la dedicación y la motivación propia llevan a cada individuo, en distintos momentos de su vida, a desarrollar talentos inherentes”²¹

VALORES

Los valores ayudan a elegir lo que es propio para uno mismo, lo que se considera importante, valioso, necesario e indispensable. Determinan el comportamiento cotidiano en las ideas, el pensamiento, las actitudes.

Existen los valores morales son aquellos que implican un mandato social, es decir, se tienen que cumplir sin someterse a ninguna discusión, por ejemplo no robar, no matar, no hacer mal a nadie, etc. Su objetivo es que el individuo conviva, se integre y sea aceptado en la sociedad.

Los valores no morales son aquellos elegidos libremente de acuerdo con preferencias, gustos y estilos de vida, es decir, lo deseable o indeseable.

Los valores son distintos en cada sociedad, lo que para unos es correcto, pero otros pudiera ser poco acertado, mal establecido o inculcado. Es por eso que en cada comunidad la juventud adopta lo que son conceptos morales, es decir valores, creencias, acciones que solo en la sociedad en que vive son llevadas a cabo. Ante una decisión cada persona procede de acuerdo con su escala de valores.

Los primeros modelos a seguir desde la infancia son los padres, pero en la adolescencia esas normas son rechazadas porque el joven lo que quiere es construir su propia gama de valores, definir por si mismo lo que esta bien o mal, sus gustos y el desagrado que sienta por determinadas actitudes. Es por eso que llegan a identificarse con otras personas que inconscientemente asumen los valores que el adolescente ha

²⁰ Marcuschamer Orientación Educativa. pág. 56

²¹ Ibidem pág. 55

elegido por sí mismo, sin darse cuenta de que los valores que se forman pueden ser semejantes a los inculcados por los padres anteriormente.

3.4.2 FACTORES EXTERNOS

También existen los *Factores Externos*, y se refieren los aspectos que son propios del mundo que nos rodea y que afectan en la decisión de carrera:

FAMILIA

Desde la infancia se está rodeado de un ambiente familiar determinado mediante el cual se forma una parte de la personalidad actual.

Gran parte de las experiencias de los jóvenes reflejan la influencia de la familia en su comportamiento, aspecto que puede apreciarse durante la elección de carrera. Generalmente los integrantes de una familia tienden a externar sus puntos de vista acerca de lo que consideran mejor para sus hijos. Es común encontrar adolescentes con incertidumbre acerca de la *elección profesional familiar*. Es importante valorar las ventajas y desventajas de esta decisión, reflexionar y elegir aquello con lo que van a sentirse realizados tanto profesional como personalmente, algo de lo que se sientan orgullosos de poder hacer.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Es bueno conocer lo que ofrecen las opciones profesionales por medio de la televisión, radio, revistas o periódicos, pero hay que estar conscientes que en muchas ocasiones destacan aspectos que no pertenecen a la realidad como el triunfo fácil y rápido o una buena posición económica. Es importante distinguir “todo aquello que presente aspectos reales como: la problemática real de las profesiones proyectadas, el valor de la organización, la honestidad, la inteligencia, la tenacidad, la perseverancia, la capacidad, el compromiso, el conocimiento, etc., las características, circunstancias, condiciones, necesidades y oportunidades del medio”²²

AMIGOS Y PAREJA

Que bien es un valor que debe cultivarse, sin embargo hay jóvenes que sienten temor de no volverlos a ver o simplemente al sentirse identificados eligen una carrera que no cumple con sus expectativas, “los amigos o pareja prometen una ayuda que, en la

²² Castellanos Orientación Educativa, pág. 231

práctica, de nada vale cuando la carrera elegida no es acorde a las características y expectativas personales del otro”²³

FIGURAS PÚBLICAS, MAESTROS Y PROFESIONALES CERCANOS

Que son dignos de la admiración de los jóvenes debido al prestigio que han adquirido mediante su trabajo, sin tomar en cuenta las etapas por las que han pasado “sus relaciones o contactos personales, las circunstancias que han rodeado su existencia, bajo que condiciones se han desenvuelto, las etapas que han tenido que cubrir para lograr o aportar algo significativo [...]”²⁴

La identificación con algún profesor y el afecto hacia el mismo representan un ideal, algo que también les agradaría poseer. En estos casos es menester considerar por un lado, “las características y trayectoria personal y profesional de este tipo de figuras, y por el otro, las condiciones particulares en las que normalmente desarrollan su trabajo”.²⁵

ÁREA PROFESIONAL

Para obtener información del área de interés ocupacional, se puede recurrir a la recopilación de información ya sea por medio de los periódicos, revistas, Internet, por los medios de comunicación, con gente involucrada y capacitada sobre el tema de interés. Consultar la demanda laboral, tal vez las secciones de empleo en los diarios y la remuneración por desempeñar dichas actividades le llevarán al joven a reflexionar sobre los problemas sociales que le rodean y tal vez preguntarse si se encuentran o no interesados en ayudar a solucionarlos.

Por otro lado sería conveniente el desarrollo de una investigación documental escolar acerca de la o las carreras de interés por el hecho de conocer “las características de cada una: descripción, duración, demanda de ingreso, función social, ámbitos de desarrollo, perfil del egresado (conocimientos, habilidades, actividades que puede realizar, etc.); demanda y campo laboral; perfil del aspirante (conocimientos previos,

²³ Ibidem 230

²⁴ Ibidem 231

²⁵ Ibidem

intereses, aptitudes, habilidades, valores y actitudes); planes de estudio, requisitos de ingreso, materias básicas, permanencia, formas de titulación, etc.”²⁶

De ser posible las visitas a instituciones, la asistencia a conferencias y pláticas a ceca de sus carreras de interés posibilitarán una preselección de carrera o área.

Una vez que el sujeto ha adquirido y analizado la información acerca de su persona y del área profesional, inicia *el proceso de toma de decisión* en donde tiene la oportunidad de reafirmar la elección o bien optar por la posibilidad de un cambio.

Al tomar su decisión, el adolescente tendrá que estar consciente del nuevo compromiso y de las consecuencias que tendrá al efectuar dicha elección.

El proceso de toma de decisión se realiza mediante el uso de teorías de decisión que se presentan en dos formas:

Descriptivo o comportamental: en donde el proceso de decisión es cotidiano y natural.

Prescriptita o normativa: los cuales dependen de ciertas reglas para llevar a cabo la decisión.

Existen tres estilos básicos de decisión:

- “1. el racional: utiliza evaluaciones sistemáticas e inferencias lógicas;
2. el intuitivo: se basa en sentimientos, fantasías y reacciones afectivas, a veces de manera impulsiva;
3. el dependiente: rechaza asumir la responsabilidad personal y se confía en el criterio de autoridad de otras personas”²⁷

²⁶ Ibidem Pág. 33

²⁷ Casullo Proyecto de vida y decisión vocacional. pág. 39

PLAN DE VIDA

4.1 CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, VISIÓN, MISIÓN Y PLAN DE ACCIÓN

La planeación de vida es un proceso de análisis en el que se reflexiona principalmente para lograr una autorrealización como seres humanos, invirtiendo acertadamente el tiempo para lograr una serie de objetivos específicos de vida, que impulsen el crecimiento y desarrollo del sujeto. Es un estímulo hacia la integración de la vida presente del adolescente en la sociedad y está constituido por la identificación de valores, intereses, habilidades, experiencias, etc. Permite tener una perspectiva temporal a largo plazo para la realización de actividades y metas. Implica un conocimiento propio. Para la planeación de vida y carrera es fundamental el señalamiento de objetivos vitales y profesionales que marquen los pasos en el crecimiento de la persona.

Un plan de vida no es rígido, por el contrario, se caracteriza por su flexibilidad. Esto se debe a que el ser humano es un ser que está en constante aprendizaje, en proceso de construcción, de formación, de cambio.

Una planeación de vida implica un equilibrio humano vital. Una persona vital es aquella que crece, cambia y aprende durante su proceso de maduración y para ser una persona vital se necesita:

- **Conocerse a sí mismo.** Siendo este el punto de partida de la planeación de vida. Es decir como se percibe el sujeto en la realidad y no como un producto de sus fantasías. Es un conocimiento objetivo y realista de si mismo; implica tener una imagen de uno mismo lo más apegado a la verdadera personalidad del sujeto, en donde pueda ubicar sus cualidades, fortalezas y defectos.
- Mantener un **buen estado de salud**, que permita un adecuado funcionamiento del organismo.

-
-
- Tener una **actitud de aprendizaje** la cual se va obteniendo mediante las experiencias cotidianas. A este aprendizaje se le denomina *significativo* y es “aquel que ocasiona un cambio interior (actitudes) y que se refleja en nuevos comportamientos (conductas)”¹.
 - Tener un **sentido de logro** siendo este uno de los motivadores más importantes que dirigen la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de objetivos y metas, adquiriendo un sentido de responsabilidad y compromiso, desarrollando habilidades con la seguridad o confianza que se tiene en uno mismo.
 - Finalmente procurar una **planeación de vida**, la cual es útil para: educarse, capacitarse, conocerse, crecer, evolucionar, superarse como persona; definir y fijarse objetivos en los deferentes ámbitos de la vida: personal, afectiva, familiar, laboral, social; hacer conciencia de que el futuro lo construye uno mismo; para dirigir la vida hacia el funcionamiento pleno de las capacidades personales; para revisar y clarificar los valores y motivaciones que se poseen².

La planeación de vida que tiene como base el conocimiento de sí mismo, es el camino para definir una visión auténtica y descubrir una misión en la vida, de esta manera se reducen las probabilidades del fracaso y aumentan las probabilidades de éxito.

Visión personal. Es la formulación de sueños o fantasías que le gustarían al sujeto lograr en la realidad sin miedo y con sentido de reto y trascendencia. Esta visión se genera a partir de:

- “a) La percepción del mundo interior y exterior
- b) Los propios valores
- c) Compromiso con uno mismo
- d) Los compromisos con los demás
- e) Las ambiciones de un destino mejor”³

Misión personal. De la visión que es una imagen de uno mismo en el futuro, surge la misión que es una declaración escrita en la que se plasma el propósito que se quiere alcanzar en la vida. Se genera una vez visualizado un futuro posible, lo que puede ser y hacerse para darle sentido a la vida. La visión se convierte en misión cuando:

¹ Casares Planeación de vida y carrera. Pág. 23

² Castañeda lidia, Plan de vida. Planeación prospectiva personal. Pág. 45

³ Casares Planeación de vida y carrera Pág. 55

-
-
- a) Se inicia el camino que se ha visualizado
 - b) Se confía en la voz interior
 - c) Se siente uno con fuerza a pesar de las adversidades
 - d) Se da y se recibe al mismo tiempo
 - e) Se siente único responsable de lograr la meta”⁴

La visión y la misión son el destino y el propósito de la vida que uno mismo ha determinado, y para poderlos alcanzar se tienen que establecer metas. Una meta es un fin deseable, un propósito u objetivo que se desea lograr. A la hora de establecer metas es necesario considerar lo siguiente:

Deben estar por escrito, deben ser específicas, deben ser medibles (debe ser posible saber si se cumplió o no y conocer el grado de satisfacción), deben ser realizables y explicarse como se lograrán, deben de ponernos a prueba (nada es fácil de conseguir, todo cuesta trabajo), deben ser visualizables, deben tener fecha de inicio y terminación, deben ser congruentes con los valores, creencias y principios de cada persona (es decir, que al haberla cumplido cada sujeto este practicando un valor, principio o ratificando una creencia).⁵

Durante el diseño de una planeación de vida, se deben reflexionar y definir metas personales en los siguientes aspectos:

ESPIRITUAL. Una meta espiritual es una meta que fortalece el espíritu, es hacer o privarse de actividades con el objetivo de fortalecer el espíritu (sacrificio). Esto servirá para reflexionar a cerca del significado que tiene la vida. El lograrlas hace fuerte al sujeto y los prepara para superar momentos difíciles. “La espiritualidad en el joven es su principal arma contra el alcoholismo, la drogadicción y otros vicios. Un espíritu fuerte es más poderoso que cualquier reto que enfrente un joven en su vida”.⁶

INTELECTUAL. Es desarrollar metas relacionadas con la mente, es decir con la inteligencia que se posee. Existen muchas técnicas de sacarle mayor provecho a la mente como: gimnasia cerebral, memorización acelerado, mapas conceptuales, etc. Existen varios tipos de inteligencia: lógico-matemática, visual-espacial, verbal, musical,

⁴ Ibidem Pág. 56

⁵ Castañeda L. Un plan de vida para jóvenes pág. 41

⁶ Ibidem pág 47

cinestésico-corporal, interpersonal, intrapersonal, naturalista-ecológica, entre otras. Un sujeto puede tener varias inteligencias dominantes a la vez.

AFECTIVO/EMOCIONAL. Está relacionado con los sentimientos y las emociones, con la relación que existe con los demás y con la vida amorosa. Son cualidades emocionales que son importantes para alcanzar el éxito. Algunas cualidades son: tolerancia, respeto, bondad, persistencia amabilidad, adaptabilidad a diferentes situaciones, independencia de los demás, facilidad para resolver conflictos, empatía, facilidad para entender y expresar los sentimientos, etc.

FAMILIAR. Se refiere a la vida en familia. En el caso de los jóvenes estudiantes una de las metas que se puede establecer es mantener una buena relación con los padres, mantener la armonía, una buena relación con los hermanos, cónyuge e hijos. Se refiere a la creación de un hogar feliz. Otra meta puede ser ayudar en todo lo que se pueda. En el caso del matrimonio se obtienen más responsabilidades y compromisos. Se pueden establecer metas familiares a corto, mediano y largo plazo.

RECREATIVO. La recreación o diversión debe ser un descanso de la actividad principal como por ejemplo: jugar fútbol, ir a bailar, nadar, salir a acampar, practicar alguna afición. Cuando un joven se fija metas en el aspecto de la recreación o diversión, planea su tiempo libre de manera que lo aprovecha plenamente.

SOCIAL. Además de los padres, otras personas pueden ayudar para que se triunfe en la vida: un profesor, un amigo, una tía, un entrenador, los abuelos, etc. Tener buenas relaciones humanas es un factor indispensable para el éxito en la vida. El aspecto social de la vida incluye elementos como la amistad, servicio, empatía, patriotismo, etc.

CORPORAL. Es plantearse metas relacionadas con el cuidado del cuerpo. Se puede considerar: comer en horas normales, ir al dentista cada seis meses, hacerse un chequeo médico cada año, balancear los alimentos, evitar alimentos chatarra, dormir 8 horas diarias, hacer ejercicio durante 30 minutos, bañarse diario, no fumar, no drogarse, etc.

OCUPACIONAL. Cumplir con la escuela prepara al joven para el trabajo remunerado. Mientras mejor estudiantes sean, más probabilidades existen para que sean buenos trabajadores, independientemente de la actividad laboral que bañan a desempeñar. Pueden fijarse metas para el aspecto ocupacional, ya sea que lo desarrollen en la escuela, en el empleo o en ambos por ejemplo: no faltar a la escuela, hacer toda la tarea, participar con los compañeros, etc.

ECONÓMICO. Si se logran las demás metas, este aspecto se resolverá por sí solo. El dinero no es la vida, es solo un medio para tener una vida cómoda en el sentido económico solamente. El dinero no compra la salud mental, ni compra amigos, ni amor, ni salud física. Algunos tipos de metas económicas son: comprar una casa en tres años, tener ahorrados “X” miles de pesos en seis meses, Tener un negocio propio en cinco meses, etc.

Se debe determinar la prioridad que tienen algunas metas. Las que tienen más alta prioridad hay que atenderlas primero y al lograrlas: resuelven un problema urgente, aumentan la motivación, hacen progresar al sujeto notoriamente.

Las metas se deben dividir en tres etapas⁷:

- A corto plazo, que se refiere a un tiempo de hasta 12 meses aprox.
- A mediano plazo, que es de 12 meses a 3 años aprox.
- A largo plazo, que es mayor de 3 años aprox.

⁷ Ibidem Pág. 71

PROPUESTA DE CURSO-TALLER

PRESENTACIÓN

El curso-taller “Toma de decisión de carrera y Plan de Vida” retoma dos puntos importantes por los que atraviesa el adolescente durante su estancia en la Escuela Nacional Preparatoria. El primero es la elección profesional, nada fácil para el joven, ya que hay que tomar en cuenta que en esta etapa continúa formando su personalidad, aclarando su agrado o desagrado por actividades o cosas, detectando sus habilidades y estableciendo una escala de valores propios. El segundo punto es el de elaborar un plan de acción a corto y mediano plazo, fijando metas y objetivos que les servirán para asumir responsabilidades y compromisos consigo mismos y con su entorno.

El curso-taller “Toma de decisión de carrera y Plan de Vida” estará integrado por catorce sesiones cada una con una duración de dos horas. Las temáticas de cada sesión se elaboraron de acuerdo a los temas que considero se deben reforzar para favorecer el conocimiento de sí mismo y de sus capacidades personales para facilitar el proceso de decisión profesional y elaborar un plan de acción a corto, mediano y largo plazo.

Es recomendable el trabajo en grupos pequeños para lograr un avance satisfactorio en cada sesión, de esta manera el alumno llegará a fortalecer sus decisiones y elaborar un plan de acción.

OBJETIVOS

General

Proponer un curso taller al departamento de Orientación Educativa de la Preparatoria N° 8 Miguel E. Schulz, como alternativa para solucionar problemas en alumnos de 5º año relacionado con la toma de decisión de carrera y formulación de un plan de vida.

Específicos

- Identificar la importancia que implica la elección de una vida profesional, así como las alternativas de Instituciones educativas para su estudio.
- Orientar al estudiante, proporcionándole herramientas, opciones y elementos que le sean útiles para satisfacer sus inquietudes y dudas y convertir su elección en una decisión acertada. Tarea nada fácil, sobre todo en la etapa de la adolescencia, que como es sabido se experimentan una serie de cambios físicos y emocionales.
- Que identifiquen y fortalezcan sus intereses, así como sus habilidades; que determinen y reflexionen sus valores; elementos que favorecerán su elección de carrera.
- Analizar las fuentes de información que existen y seleccionar aquellas que pueden aportarles datos sobre las carreras de su elección. No solo serán vías de información impresas sino que también se recurrirá a la investigación directa en las instituciones de su interés.
- Distinguir los factores que afectan y desorientan la toma de decisiones, mediante la reflexión y análisis de sus experiencias, posteriormente concientizarán la importancia de sus preferencias educativas.
- Formularán un plan de vida, mediante el conocimiento de sí mismo, manteniendo un equilibrio vital, mediante la identificación de una visión personal y elaboración de una misión personal, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo.

CONTENIDO

Tomando en cuenta la duración anual de la asignatura de Orientación Educativa, así como el compromiso que hay por parte de los alumnos con el resto de las materias que conforman el plan de estudios de 5º año, se dispuso para el curso-taller 14 sesiones (incluyendo el encuadre y el cierre), con una extensión de 2 horas cada una. El contenido del curso es el siguiente:

ENCUADRE

Tema 1 Importancia de la Elección de Carrera

Tema 2 Intereses

¿Qué son los Intereses?

¿Cómo surgen?

Clasificación de Intereses

Tema 3 Habilidades

¿Qué son?

Clasificación de Habilidades

Tema 4 Valores personales y profesionales

Concepto de Valores

Clasificación

Identificación de Valores

Tema 5 Elección de Carreras y Fuentes de Información

Requisitos que deben cubrir las carreras para su elección

Fuentes de información: directas e indirectas

Tema 6 Elección de Carreras y Factores que afectan la toma de decisión

Factores Personales

Factores Educativos

Factores Laborales

Tema 7 Elección de Carreras y Factores que desorientan

Familia, amigos, medios de comunicación, maestros, etc.

Tema 8 Conocimiento de sí mismo

Conocimiento de sí mismo

Elementos que caracterizan a una persona vital.

Tema 9 Metas espirituales, metas intelectuales y metas afectivo-emocionales

Concepto de meta

Concepto de metas espirituales

Concepto de metas intelectuales

Concepto de metas afectivo-emocionales

Tema 10 Metas familiares, metas recreativas y metas sociales

Concepto de las metas familiares

Concepto de las metas recreativas

Concepto de las metas sociales

Tema 11 Metas corporales, metas ocupacionales y metas económicas

Concepto de las metas corporales

Concepto de las metas ocupacionales

Concepto de las metas económicas

Tema 12 Visión, Misión y Plan de acción

Concepto de visión y características

Concepto de misión y características

Elementos del plan de vida

CIERRE

MARCO TEÓRICO

Para sustentar la base teórica de asesoramiento he decidido retomar a Ginzberg, quien maneja un enfoque evolutivo de asesoramiento vocacional. Su aportación se basa en el establecimiento de periodos evolutivos, que van desde la infancia hasta la juventud, cada uno de los periodos que maneja está dividido en estadios que a continuación presentaré.

1º Periodo Fantástico

Este periodo abarca desde el nacimiento hasta los 11 ó 12 años, sin embargo está de más mencionar que como el trabajo se va a realizar con adolescentes, la única manera de retomar esta etapa es que los estudiantes mediante una dinámica recuerden la etapa de su infancia y los juegos que solían realizar, pues Ginzberg se refiere al primer acercamiento vocacional como una proyección de actividades lúdicas, ya sea por imitación a los adultos, o bien por las primeras proyecciones de los intereses del niño. Es importante retomar esta etapa debido a la presencia de alumnos que no detectan sus intereses o bien sus habilidades, las cuales empiezan a proyectarse desde esta etapa.

2º Periodo Tentativo

El cual comprende desde los 12 años a los 17 aproximadamente (etapa en la que se encuentran los estudiantes que han sido seleccionados para el curso-taller) y depende principalmente de la detección de intereses dominantes, aptitudes y valores.

De este periodo se desprenden cuatro estadios:

- Intereses. En donde el joven elige de acuerdo a lo que le gusta o le llama la atención.
- Aptitudes. Toma en cuenta sus capacidades en función de lo que se le facilita hacer y puede lograr rápidamente
- Valores. Va detectando determinados valores profesionales y personales de acuerdo a las posibles opciones de carrera.
- Transición. Empieza a delimitar sus elecciones y a ver el mundo de manera distinta, es decir se va a incorporar a la sociedad, es decir a la realidad.

3º Periodo Realista

Este periodo aparece a los 18 años aproximadamente a los 22 ó 24 porque en cada individuo es distinto. En esta etapa el alumno si bien no ha llegado a concretar un profesión, al menos deberá tener detectada un área vocacional. Se divide en tres estadios:

- Exploratorio. Se caracteriza por la entrada a la Universidad. Todavía el sujeto presenta indecisiones porque sus intereses aún no se han terminado de aclarar, pero es una etapa transitoria ya que existe el temor de haber elegido una carrera equivocada.
- Cristalización. Existe más seguridad en la decisión que se tomó y aumenta el compromiso con la profesión elegida. Suele pasar que en algunos estudiantes se presenta una seudocristalización en donde creen haber elegido correctamente y finalmente hacen cambios impredecibles de acuerdo a la carrera.
- Especificación. No todos llegan a esta etapa, se trata de la concreción de la carrera, se trata de la realización de una especialización, maestría o doctorado y concluir con los estudios profesionales de cada sujeto.

El proceso de asesoramiento se inicia en cualquier momento de la vida del sujeto. Si bien es en la pubertad y en la adolescencia donde adquiere mayor sentido como estadios de preparación o iniciación vocacional, tiene como finalidad el facilitar y favorecer el desarrollo vocacional inmediato y conectarlo con el desarrollo personal y vocacional en su conjunto y proyectable a lo largo de la vida. El orientador actúa de manera activa durante la conducción técnica de asesoramiento, en la estimulación y formulación de alternativas vocacionales; se puede intervenir no solo a nivel individual, sino en programas colectivos. El orientado es igualmente activo, tanto en los planteamientos como en las actividades en las que progresivamente se compromete. Las metas que establece el proceso evolutivo de asesoramiento vocacional son: a corto, mediano y largo plazo.

METODOLOGÍA

La forma de trabajo en el curso- taller será teórico- práctica, mediante el desarrollo de los temas y en cada uno recurrir a la aplicación de test, pruebas psicométricas, o actividades que favorezcan el desempeño de los estudiantes cumplimiento con los objetivos establecidos para cada sesión.

El modelo de decisión vocacional será el siguiente:

- Definir el problema
- Establecer un plan
- Identificar las alternativas
- Evaluación de sí mismo
- Investigar los resultados probables
- Eliminar sistemáticamente alternativas
- Fijar la acción (Tomar una decisión)

La relación que se dará con el sujeto será de forma activa mediante la aplicación y análisis de dinámicas, test y actividades en relación a los temas de cada sesión del curso, de tal manera que se motiven los alumnos y formulen alternativas de solución a su problema. El objetivo es que cada estudiante realice un acercamiento sucesivo a su elección definitiva.

EVALUACIÓN

La forma de evaluación se hará cada sesión con el buen desarrollo de las actividades, la participación, el avance observado en los resultados obtenidos en los test que se van a aplicar, la asertividad proyectada por cada alumno al dar sus respuestas en cada actividad, la asistencia a todas las sesiones ya que al ser un proceso de formación y al asumir un compromiso para solucionar sus problemas, es necesario cumplir con lo objetado.

También se requerirá de ayudas externas como lo son las visitas a instituciones educativas particulares mediante recorridos en donde se les dará a conocer las carreras y tiempos de duración de cada una, los planes de estudio, el costo de las carreras, esto se hará con el fin de facilitarles opciones de elección y que ubiquen las profesiones que tal vez no estén incluidas en otras universidades.

Se tomarán en cuenta las “Jornadas” que año con año organiza la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y que hace la invitación a las Preparatorias e instituciones de nivel superior. Dentro de sus actividades se encuentran los recorridos a las diferentes facultades e instituciones en donde se darán a conocer los planes de estudio, los sectores en los que se puede laborar, la oferta y la demanda, el costo de las carreras, las especializaciones, etc.

DESARROLLO SESIÓN POR SESIÓN

SESIÓN I

ENCUADRE

Presentación

La coordinadora del colegio de Orientación Educativa de la Preparatoria N° 8, presentará a los alumnos de 5º año el curso “Toma de Decisión de Carrera y Plan de Vida”. Se reunirán los alumnos interesados en el mismo.

(20 min.)

Integración

Se realizará la siguiente dinámica:

Cada alumno escribirá su nombre en una tarjeta. Una vez reunidos y formando un círculo en el salón, se pasarán las tarjetas de cada uno hacia el lado derecho del círculo de tal forma que cada estudiante se quede con tarjetas distintas.

El objetivo de esta actividad será preguntar el nombre a cada uno de sus compañeros para encontrar al dueño/a de la tarjeta con determinado nombre en rondas de 10 seg. Aquel que se quede con una tarjeta ajena tendrá que poner alguna prenda.

(30 min.)

Encuadre

Se identificarán los objetivos, beneficios, contenidos, así como la mecánica del curso.

Se establecerá el horario del curso.

El objetivo del curso será que los alumnos elijan una carrera identificando sus intereses, habilidades y valores, pero principalmente que conozcan la importancia que tiene el estudiar una carrera universitaria y crear un plan de vida que les ayudará a establecer metas a corto y mediano plazo.

Por tal motivo se pedirá la participación de los alumnos para desarrollar una actividades que ayudarán a la evaluación de se desempeño en el curso.

(30 min.)

Expectativas

Es importante que cada alumno exprese su sentir a cerca de puesta en marcha del curso. Cada uno contestará la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que espero del curso?, con el fin de tomar en cuenta su opinión para el desarrollo del mismo. Posteriormente, se dará un formato de una ficha psicopedagógica para tener un panorama de su nivel académico, trayectoria escolar y familiar. (Ver anexo A)

(40 min.)

SESIÓN II

“IMPORTANCIA DE LA ELECCIÓN DE CARRERAS”

Se analizará lo importante que significa en esta etapa de sus vidas una elección de carrera, en la que algunos dedicarán gran parte de sus vidas, algunos otros tal vez no ejercerán pero ¿A qué se deben esos miedos?, ¿A qué se enfrentan?

Después de realizar una investigación en textos de Orientación¹ sobre la importancia de la toma de decisión se extrajeron los siguientes puntos que se analizarán durante esta sesión:

- Hay emociones encontradas
- Enfrentarse a los cambios sociales
- Encontrar razones valiosas para la decisión
- La importancia que tiene el elegir una carrera
- Los alumnos inseguros necesitan tiempo y espacio para analizar, reflexionar y cuestionar los elementos relacionados con ellos y que su vida está conformada por secuencia de hechos.

¿Qué es lo que les da una carrera universitaria?

- Conocimiento general en el área de estudio (en este caso cada carrera).
- La preparación que te da la carrera para detectar las necesidades externas.
- Cubrir los objetivos de cada carrera así como aprender y desarrollar herramientas necesarias para enfrentar las necesidades personales y sociales.

“Su toma de decisión es un proceso que los llevará al proyecto de vida”

Lo que necesitan es asumir:

- Responsabilidades y compromisos con sus estudios

¹ Eva Marcuschamer e Hilda Harispuru. Orientación vocacional. Decisión de carrera. Castellanos Torres, Alejandro y Jorge. Orientación educativa 2.

-
-
- Disposición para enfrentar las crisis educativas
 - Valentía para vencer obstáculos
 - Disposición al cambio
 - Tolerancia
 - Perseverancia
 - Entrega

Durante 1 hora se comentaron los puntos anteriores para su reflexión.

Actividad: Mis recursos en el tiempo²

El objetivo de esta actividad será el de situar en el momento actual al alumno y ubicar elementos relevantes que sostienen la elección de carrera. Acercarse a un punto de partida individual (de cada alumno), para empezar a identificar posibles intereses, habilidades y valores que analizaremos en el transcurso de las sesiones.

Desarrollo: Se dividirá en tres una cartulina blanca. El primer espacio corresponde al pasado, el segundo al presente y el tercero al futuro. Se representará por medio de dibujos cada uno de esos momentos en la vida de cada estudiante asignando un año específico a cada espacio.

(30 min.)

Esta actividad se evaluará por medio de una plenaria en donde cada alumno explicará los elementos personales que sostendrán su decisión de formación profesional.

(30 min.)

² Eva Marcuschamer e Hilda Harispuru. Orientación vocacional. Decisión de carrera, Pág. 12

“INTERESES”

Se desarrollará el tema de intereses mediante una explicación y contestando los siguientes puntos:

- ¿Qué son los intereses?
- ¿Cómo surgen los intereses?
- Clasificación de los intereses

Los intereses son expresiones de aceptación o rechazo hacia ciertos objetos, personas o actividades. En términos generales, hay ciertos criterios para saber el grado de interés que tenemos hacia algo:

- **INTERÉS SUBJETIVO:** A través de los que sentimos, es decir, qué tanto nos agrada o nos desagrada.
- **INTERÉS OBJETIVO:** Mediante nuestro comportamiento y la atención que prestamos.
- El grado de conocimiento que se posee sobre un área o tema en particular, muchas veces esto implica un nivel de información que solo se adquiere mediante una participación activa.

Un interés concreto hacia algo, va más allá del simple gusto o agrado que nos provoca; el que se manifiesta a través de nuestro comportamiento, es más patente y por lo mismo nos deja menor margen de duda. Justamente este comportamiento es en sí una evidencia, un indicio tangible de un interés auténtico por algo.

COMO SURGEN LOS INTERESES

Es difícil decirlo con certeza, pero hay dos posibles caminos:

- Al tener un contacto directo con cierta actividad en algún momento de nuestra vida. (Al llevar a cabo una actividad nos encontramos con que podemos realizarla con éxito, y la sensación de placer que dicho éxito provoca nos motiva y nos despierta un nuevo interés.)

● Mediante la identificación con alguien. Identificación significa adoptar, por poco o mucho tiempo, conductas, modos de hablar u otras cualidades de una persona, imitándola o incluso aceptándola internamente como un ideal.

(En ocasiones, nuestro interés por ciertas actividades surgió cuando estuvieron ligadas a alguna situación placentera. Las primeras personas que nos han servido como modelos a seguir son nuestros padres. Posteriormente nos identificamos con nuestro maestro, con un astro del deporte, con un héroe histórico o con una estrella de cine.)

Cuadro 1 Clasificación de Intereses³

AL AIRE LIBRE	ADMINISTRATIVO	DEPORTIVO	MECANICO
SERVICIO SOCIAL	AGRÍCOLA	DOMÉSTICO	MUSICAL
PERSUASIVO	ALIMENTARIO	EDUCATIVO	NEGOCIO
VERBAL	ARTÍSTICO	ELECTRÓNICA	OFICINA
ARTES PLÁSTICAS	CÁLCULO	EXTERIOS	PERSUASIVO
ORGANIZACIÓN Y OFICINA	CIENTÍFICO	LITERARIO	POLÍTICO
CÁLCULO NUMÉRICO	COMUNICATIVO	MANUAL-ESTÉTICO	RELIGIOSO
MECÁNICO	SALUD	SOCIAL	

Cada uno de los elementos de esta clasificación se analizará en el grupo.

(40 min.)

Dinámica: Actividades que más me gustan⁴

Se elaborará un collage en equipos de cinco personas utilizando recortes de revistas, periódicos..., en $\frac{1}{4}$ de cartulina blanca.

El objetivo de esta actividad será el de reflexionar sobre los intereses que cada alumno tiene, tomando en cuenta las actividades que se realizan cotidianamente.

Posteriormente, los estudiantes expresarán los intereses del collage creando una historia con las imágenes que colocaron en esta actividad utilizando personajes ficticios que tuviera como característica principal los intereses de aquel alumno que lo creó.

(40 min.)

³ Íbidem, Pág. 44

⁴ Íbidem, Pág. 48

Se aplicará el test de Intereses de Luís Herrera y Montes. Una vez contestado, se les explicará a los alumnos como leer sus resultados.

Con este test se evaluará el nivel de intereses en cada alumno. (Ver anexo B)

(40 min.)

SESIÓN IV

“HABILIDADES”

Para abordar el tema se analizará y tomará en cuenta lo siguiente:

- ❖ ¿Qué son las habilidades?
- ❖ Clasificación de habilidades

Por medio de una lluvia de ideas el grupo formará el significado de “Habilidades”, y para obtener resultados óptimos se recurrirá al siguiente concepto:

Las habilidades, también conocidas como aptitudes, se les han definido como “el conjunto de características del individuo que le permiten, mediante capacitación, adquirir determinados conocimientos más fácilmente que otros”. (PROUNAM)

El objetivo es que concluyan que las habilidades van desarrollándose en distintos momentos de la vida, y muchas veces es necesario que el ambiente externo propicie esos momentos con el fin de que la persona se dé la oportunidad de probar las habilidades que ha desarrollado.

Cuadro 2 Clasificación de Habilidades⁵

RAZONAMIENTO VERBAL	RAZONAMIENTO ABSTRACTO	RAZONAMIENTO MECÁNICO
HABILIDAD NUMÉRICA	VELOCIDAD Y PRECISIÓN	RELACIONES ESPACIALES
DISCRIMINACIÓN AUDITIVA	OBSERVACIÓN	HABILIDAD PERSUASIVA
ORTOGRAFÍA	USO DEL LENGUAJE	HABILIDAD MANUAL
MEMORIA	HABILIDAD SOCIAL	CREATIVIDAD
MECÁNICO CONSTRUCTIVA	DESTREZA MANUAL	ARTÍSTICO/PLÁSTICA
MUSICAL	ORGANIZACIONAL	CIENTÍFICA

Cada uno de los elementos de esta clasificación se analizará en el grupo.

(40 min.)

⁵ Íbidem, Pág. 57

Se aplicará el test de Habilidades de Luis Herrera y Montes. Una vez contestado, se les explicará a los alumnos como leer sus resultados.

(40 min.)

Tomando en cuenta los resultados del test de Intereses y el de Habilidades, se vaciarán los datos en una tabla de Integración para comparar y ubicar los niveles de desarrollo más altos en cada prueba.

(Ver anexo C)

(40 min.)

SESIÓN V

“VALORES”

Se desarrollará y reflexionará el tema de valores, con base en el siguiente texto:

Los **Valores** son *reglas* de origen social a partir de las cuales cada individuo rige su vida. Es lo que ayuda a elegir lo que es propio para uno mismo, lo que se considera importante, valioso, necesario e indispensable.

Los valores están relacionados con las necesidades y se expresan con hechos y acciones; como lo es en la manera de vestir, la forma de relacionarnos con las personas, la forma de expresarse.

En nuestro caso, con el término valor nos referimos específicamente a *cualidades especiales* y solo pueden ser puestas al descubierto a través de la actividad social y cultural de la persona. Esto significa que nuestro comportamiento diario es una especie de termómetro que muestra la clase de valores que poseemos.

Aclarar nuestros valores puede resultar muy útil cuando tenemos que tomar una decisión importante en la vida, tal como elegir una carrera. Reconocer nuestros valores nos lleva a un mejor auto conocimiento, a una mayor claridad con respecto a lo que valoramos más en la vida, y a saber qué tipo de valores deseamos mantener y reforzar a través de la práctica de una profesión.

Una profesión es mucho más que un modo de ganarse la vida, es un terreno ideal para *construir mejores personas*, a condición de que, logremos cultivar a través de ellas ciertos valores fundamentales, como la honestidad, disciplina, compromiso, constancia, etc.

Existen Valores Morales y No Morales.

Los **Valores Morales**⁶ también llamados **Universales**, son aquellos que guían nuestra conducta ética y están relacionados con el bien y el mal, con lo permitido y lo prohibido. Su naturaleza fundamental exige que se cumplan sin someterse a ninguna clase de discusión pues son un mandato social. (Respeto, no robar, decir la verdad...)

Los **Valores No Morales**⁷ también llamados **Relativos**, tienen que ver más con preferencias, gustos y estilos de vida. Establecen lo que es deseable o indeseable, pero generalmente conlleva a un sentido de obligación estricto. Las actividades que surgen de estos valores son elegidas libremente, no son dictadas.

Los valores determinan nuestro comportamiento cotidiano; por ello es de suma importancia darse cuenta de su existencia y de las diferencias individuales que surgen a partir de su exteriorización.

(50 min.)

Después de reflexionar sobre este tema se iniciará un debate sobre aquellos valores que consideran Morales y No Morales desde el punto de vista de estudiantes, así como el de futuros profesionistas, apoyándose en el siguiente listado:

Cuadro 3 Clasificación de Valores⁸

AMOR	PODER	EQUIDAD
BIENESTAR ECONÓMICO	AMISTAD	JUSTICIA
CREATIVIDAD	PROMOCIÓN	PACIENCIA
EGOISMO	TIEMPO LIBRE	INTELECTUALIDAD
ÉXITO	COMPETENCIA	EDONISMO
HONESTIDAD	RECONOCIMIENTO	RIESGO
LEALTAD	CONFIANZA	DIGNIDAD
LIMPIEZA	APRENDIZAJE	SABIDURÍA

⁶ Castellanos y Castellanos. Orientación Educativa. Pág. 193

⁷ Ibidem

⁸ Eva Marcuschamer e Hilda Harispuru. Orientación vocacional. Decisión de carrera, Pág.67

ORDEN	INTELIGENCIA	RELIGIOSIDAD
PRESTIGIO	BELLEZA	TRABAJO SOCIAL
RESPECTO	APARIENCIA FÍSICA	LIBERTAD
RESPONSABILIDAD	LIDERAZGO	AVENTURA
SALARIO	COMPAÑERISMO	CARIDAD
SALUD	GENEROSIDAD	PERSEVERANCIA
SOLEDAD	DESCANSO	TOLERANCIA
TRANQUILIDAD	ESTABILIDAD	SOLIDARIDAD
SEGURIDAD	AIRE LIBRE	ALTRUISMO

(30 min.)

Con la Actividad Frases Incompletas se evaluarán los cambios en relación a la jerarquía de valores de los estudiantes. (Ver anexo D)

(40 min.)

SESIÓN VI

“ELECCIÓN DE CARRERAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN”

En esta sesión se darán a conocer los requisitos oficiales que deben cumplir los alumnos para elegir carrera, así como el tipo de fuentes de información a las que pueden recurrir para realizar la actividad correspondiente al tema.

Deben tener dos opciones de carreras con los siguientes requisitos:

REQUISITOS CON LOS QUE DEBE CUMPLIR LA PRIMERA CARRERA

Al elegir esta carrera los alumnos pueden tomar la de su preferencia

REQUISITOS CON LOS QUE DEBE CUMPLIR LA SEGUNDA CARRERA

- ✓ No debe ser de alta demanda
- ✓ No debe ser de sistema abierto (SUA)
- ✓ No debe tener cursos propedéuticos.

Si los alumnos llegan a solicitar una segunda carrera con algunos de estos requisitos la opción será eliminada y se les asignará otra carrera que tal vez no sea de su agrado. Se resolverán dudas de todas las carreras tomando como texto de apoyo una guía de carreras actualizada.

(45 min.)

● Posteriormente, a los alumnos se les informará sobre las diferentes fuentes donde pueden consultar todo lo relacionado con su carrera

FUENTES DE INFORMACIÓN

Las fuentes de información pueden ser:

Directas cuando la información se obtiene mediante la plática o una entrevista con otras personas, así como, asistir directamente al lugar donde se puede obtener la información como son las Jornadas que se organizan en la UNAM, El Estudiante Orienta al Estudiante, exposiciones en el WTC: universitaria, etc.

Indirectas cuando la información se obtiene mediante la utilización de libros, folletos, revistas, manuales, videos, exposiciones que ellos mismos elaboran, etc.

Durante el análisis de estos puntos, los alumnos estuvieron participando aportando ejemplos y fuentes de información a los que podían recurrir para dar respuestas a un cuestionario de investigación que mas adelante presentaré.

(40 min.)

Actividad

Objetivo: A partir de esta sesión y durante dos más se investigará un cuestionario que cuenta con 23 preguntas relacionadas con características específicas que deben conocer a cerca de las carreras de su elección.

Desarrollo: Durante esta sesión se analizará de la pregunta 1 a la 6. (Ver Anexo E, Primera Parte)

Cabe mencionar que cada una de las carreras elegidas, deberán ser contestadas con el cuestionario antes mencionado

(35 min.)

SESIÓN VII

“ELECCIÓN DE CARRERAS Y FACTORES QUE AFECTAN LA TOMA DE DECISIÓN”

El tema principal de esta sesión será el de los factores que afectan la toma de decisión tomando en cuenta lo siguiente:

FACTORES PERSONALES	FACTORES EDUCATIVOS	FACTORES LABORALES
Habilidades	Plan de Estudios	Bolsa de trabajo
Intereses	Áreas	Oferta y Demanda
Creencias	Facultades	Requisitos para trabajar
Valores		
Esferas emocionales		

FACTORES PERSONALES

HABILIDADES: Son sinónimo de Aptitudes que son las capacidades que se tienen para realizar una cosa, aunque también puede ser cada una de las cosas que una persona ejecuta con destreza.

Para poder estudiar una carrera sin importar cual sea, existe una serie de habilidades con las cuales el aspirante debe de contar, ya que sin ellas es difícil que pueda lograr un buen desempeño en sus estudios.

INTERESES: Son una inclinación, agrado o gusto por hacer algo, es decir, una persona se siente con interés por algo cuando sin presiones de ninguna clase hace las cosas porque quiere, por gusto, porque le agradan.

CREENCIAS: Las creencias pueden llegar a ser factores que desorientan a la hora de elegir una carrera, la mayoría de las veces en ellas no interviene la razón y es más fácil dejarse llevar por lo que dicen. Es decir son aquellos mitos que se escuchan antes y durante el estudio de la carrera. Algunos mitos conocidos son los siguientes:

- ❖ Existen carreras más importantes que otras
- ❖ Existen carreras para hombres y otras para mujeres
- ❖ Existen carreras más fáciles que otras
- ❖ Existen carreras que dan más dinero que otras
- ❖ Existen carreras que dan más prestigio
- ❖ Una persona puede renunciar a lo que ama, si gana más dinero o prestigio
- ❖ Las personas que estudian disciplinas científico-tecnológicas son frías y calculadoras; las que estudian carreras humanistas serán más sencillas y humanas.

VALORES: Ayudan a elegir lo que es propio para uno mismo, lo que se considera importante, valioso, necesario e indispensable. Determinan el comportamiento cotidiano en las ideas, pensamientos y actitudes

ESFERAS EMOCIONALES: En torno a la toma de una decisión tan importante como es la de elegir una carrera que se desea estudiar, existen múltiples factores que pueden llegar a desorientar al alumno.

Las esferas emocionales no son otra cosa más que factores relacionados con la conducta (incluyendo emociones y sentimientos) que están basados en función de la familia, el medio social dentro del cual se desenvuelve el adolescente.

(35 min.)

FACTORES EDUCATIVOS

PLAN DE ESTUDIOS: A lo primero que se enfrentan los estudiantes es al plan de estudios de las distintas instituciones que imparten la carrera de su elección. Los elementos que se toman en cuenta son los créditos que tienen que cubrirse; el tipo de asignaturas si son teórico-prácticas, como se maneja el tronco común y las optativas, si hay seriación, etc. El plan de estudios cambia según la institución.

ÁREAS (o Consejos Académicos): Deben elegir el área correcta en la preparatoria, para que las materias que se dan en cada consejo académico cubran los conocimientos básicos que encaminarán al alumno a un buen desempeño durante el estudio de su futura profesión.

FACULTADES Uno de los factores en el que se debe poner mayor atención, es al elegir la institución en el que se van a llevar a cabo los estudios de educación superior. Dado que en la actualidad existen muchas universidades o instituciones tanto públicas como privadas, lo que lleva al adolescente a analizar los planes de estudio, las condiciones económicas, entre otros.

(20 min.)

FACTORES LABORALES

BOLSA DE TRABAJO, O FERTA Y DEMANDA:

El conocer cual es la bolsa de trabajo con la que actualmente cuentan las carreras que elegirán los estudiantes les permite llevar cabo una valorización de si realmente les conviene estudiar determinada carrera. Las oportunidades de trabajo varían e inclusive en algunos casos son pocas las ofertas si no es que escasas. El tener un conocimiento previo les permitirá considerar nuevamente si realmente están tomando la decisión correcta.

REQUISITOS PARA TRABAJAR: Los alumnos deben de tomar en cuenta que estos requisitos varían de acuerdo a la carrera que van a estudiar. Algunos de los requisitos principales son los siguientes:

Contar con un título, el manejo del 80% de un idioma, Experiencia, Disponibilidad de horario, Edad...

(25 min.)

ACTIVIDAD: Cada una de las carreras elegidas, deberán ser contestadas con la segunda parte del cuestionario ubicado en el Anexo E.

(40 min.)

SESIÓN VIII

“ELECCIÓN DE CARRERAS Y FACTORES QUE DESORIENTAN LA TOMA DE DECISIÓN”

En esta sesión, se reflexionarán aquellos elementos que desorienta la elección de carreras y se tomarán en cuenta los siguientes factores:

FAMILIA

AMIG@S Y/O NOVI@

PUBLICIDAD

MAESTROS

FAMILIA: Por lo general, los miembros de una familia externan sus opiniones respecto a la carrera que un joven debería estudiar. Es cierto que existen los padres, hermanos o tíos que pueden, en un momento dado, orientar de una manera positiva. Sin embargo, en un buen número de casos estas familias constituyen, por diversas circunstancias, una influencia negativa para el joven que desea ejercer su libertad de elección al intentar manipularlo, presionarlo, exigirle, engañarlo o peor aún, imponerle ciertos criterios⁹.

(25 min.)

AMIG@S Y/O NOVI@: La amistad y la relación de pareja son valores que no deben ignorarse, sino cultivarse día con día. Sin embargo, es lamentable que un buen número de jóvenes elijan una carrera solo por no dejar de frecuentar a sus amigos o a su pareja. Algunos actúan de esta manera por temor a no volverlos a ver y otros porque son presionados de alguna forma por estos. En ocasiones, los amigos o la pareja prometen una ayuda que, en la práctica, de nada vale cuando la carrera elegida no es acorde a las características y expectativas personales del otro¹⁰

(25 min.)

⁹ Jorge Castellanos y Alejandro Castellanos. Orientación Educativa 2.

¹⁰ Ibidem

PUBLICIDAD: Los valores que por lo general destacan más son el aspecto físico, la suerte, la posición económica, el triunfo fácil y rápido, etc.

Por otra parte, no todo lo que ofrecen estos medios resulta tan fantasioso o superficial, es muy importante distinguir todo aquello que presente aspectos reales como: la problemática particular de las profesiones; el valor de la organización, la honestidad, la inteligencia, la tenacidad, la perseverancia, la capacidad, el compromiso, el conocimiento, etc.; las características, circunstancias, condiciones, necesidades y oportunidades del medio circundante, entre otros¹¹.

(25 min.)

MAESTROS: Esto se debe fundamentalmente a la identificación afectiva que puede surgir con las figuras que consideran que representan (o tienen) los atributos y valores que en un momento dado les agrada poseer. Es importante considerar, por un lado, las características y trayectoria personal y profesional de este tipo de figuras, y por el otro, las condiciones particulares en las que normalmente desarrollan su trabajo¹².

(25 min.)

ACTIVIDAD: Cada una de las carreras elegidas, deberán ser contestadas con la tercera parte del cuestionario ubicado en el Anexo E tercera parte.

(20 min.)

¹¹ Ibidem

¹² Ibidem

SESIÓN IX

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO (PLAN DE VIDA)

En esta sesión se identificará lo que se necesita para ser una persona vital, se dice fácil, pero para los seres humanos es difícil llevarlo a la práctica. Una persona vital es aquella que crece, cambia y aprende durante su proceso de maduración. Aprender a reconocer las fortalezas y debilidades es fundamental para proyectar nuestra vida. No se puede proyectar una vida de éxitos si se tienen defectos serios que además se desconocen.

Elementos de una persona vital:

- **Conocerse a sí mismo.** Siendo este el punto de partida de la planeación de vida. Es decir como se percibe el sujeto en la realidad y no como un producto de sus fantasías. Es un conocimiento objetivo y realista de si mismo; implica tener una imagen de uno mismo lo más apegado a la verdadera personalidad del sujeto, en donde pueda ubicar sus cualidades, fortalezas y defectos.

- Mantener un **buen estado de salud**, que permita un adecuado funcionamiento del organismo.

- Tener una **actitud de aprendizaje** la cual se va obteniendo mediante las experiencias cotidianas. A este aprendizaje se le denomina *significativo* y es “aquel que ocasiona un cambio interior (actitudes) y que se refleja en nuevos comportamientos (conductas)”¹³.

- Tener un **sentido de logro** siendo este uno de los motivadores más importantes que dirigen la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de objetivos y metas, adquiriendo un sentido de responsabilidad y compromiso, desarrollando habilidades con la seguridad o confianza que se tiene en uno mismo.

Las preguntas a las que se le darán respuesta en esta sesión son:

¿Quién soy?, ¿Cuáles son mis fortalezas?, ¿Tengo una actitud de cambio?, ¿Tengo un sentido de logro?, ¿Tengo una actitud de aprendizaje?, ¿Qué me gusta hacer?, ¿Qué es lo que hago bien?, ¿Qué es lo que hago mal?, ¿Qué no me gusta hacer?, ¿Qué me gustaría hacer?...

(60 min.)

¹³ Casares Planeación de vida y carrera. Pág. 23

Actividad: Se contestará un cuestionario con relación al tema desarrollado, incluyendo una autoevaluación para ayudar al estudiante a conocerse mejor y detectar aquello en lo que tienen que mejorar. Al terminar de contestar la actividad se hará una plenaria de los resultados obtenidos. (Ver anexo F)

(60 min.)

SESIÓN X

DETECCIÓN DE METAS ESPIRITUALES, INTELECTUALES Y AFECTIVO/ EMOCIONALES (PLAN DE VIDA)

El éxito se construye paso a paso. Cada meta lograda es un paso dado. En la vida del ser humano existen muchas metas posibles, unas más difíciles de lograr que otras, tantas que es necesario agruparlas en categorías. En esta sesión se analizarán tres de nueve categorías que necesita el ser humano para tener una vida equilibrada.

Metas espirituales: estas metas implican hacer o privarse de actividades, de manera que el espíritu se fortalezca. El lograrlas hace fuerte al sujeto y los prepara para superar momentos difíciles. “La espiritualidad en el joven es su principal arma contra el alcoholismo, la drogadicción y otros vicios. Un espíritu fuerte es más poderoso que cualquier reto que enfrente un joven en su vida”.¹⁴

Metas intelectuales: Es desarrollar metas relacionadas con la mente, es decir con la inteligencia que se posee. Existen varios tipos de inteligencia: lógico-matemática, visual-espacial, verbal, musical, cinestésico-corporal, interpersonal, intrapersonal, naturalista-ecológica, entre otras. Un sujeto puede tener varias inteligencias dominantes a la vez.

Metas afectivo/emocionales: Está relacionado con los sentimientos y las emociones, con la relación que existe con los demás y con la vida amorosa. Son cualidades emocionales que son importantes para alcanzar el éxito. Algunas cualidades son: tolerancia, respeto, bondad, persistencia amabilidad, adaptabilidad a diferentes situaciones, independencia de los demás, facilidad para resolver conflictos, empatía, facilidad para entender y expresar los sentimientos, etc.

(60 min.)

Actividad: Contestar el cuestionario ubicado en el Anexo G. Son 3 cuestionarios, uno para cada tipo de meta. Posteriormente se analizarán en el grupo algunas respuestas.

(60 min.)

¹⁴ Ibidem Pág. 47

SESIÓN XI

DETECCIÓN DE METAS FAMILIARES, RECREATIVAS Y SOCIALES (PLAN DE VIDA)

En esta sesión se analizará el segundo bloque de metas que necesita el ser humano para tener una vida equilibrada.

Metas familiares: Se refiere a la vida en familia. En el caso de los jóvenes estudiantes una de las metas que se puede establecer es mantener una buena relación con los padres, mantener la armonía, una buena relación con los hermanos, cónyuge e hijos. Se refiere a la creación de un hogar feliz. Otra meta puede ser ayudar en todo lo que se pueda. En el caso del matrimonio se obtienen más responsabilidades y compromisos. Se pueden establecer metas familiares a corto, mediano y largo plazo.

Metas recreativas: La recreación o diversión debe ser un descanso de la actividad principal como por ejemplo: jugar fútbol, ir a bailar, nadar, salir a acampar, practicar alguna afición. Cuando un joven se fija metas en el aspecto de la recreación o diversión, planea su tiempo libre de manera que lo aprovecha plenamente.

Metas sociales. Además de los padres, otras personas pueden ayudar para que se triunfe en la vida: un profesor, un amigo, una tía, un entrenador, los abuelos, etc. Tener buenas relaciones humanas es un factor indispensable para el éxito en la vida. El aspecto social de la vida incluye elementos como la amistad, servicio, empatía, patriotismo, etc.

(60 min.)

Actividad: Se contesta el cuestionario ubicado en el Anexo G. Son 3 cuestionarios, uno para cada tipo de meta. Posteriormente se analizarán en el grupo algunas respuestas.

(60 min.)

SESIÓN XII

DETECCIÓN DE METAS CORPORALES, OCUPACIONALES Y ECONÓMICAS (PLAN DE VIDA)

Se analizarán las tres últimas categorías correspondientes a las metas que necesita el ser humano para tener una vida equilibrada.

Metas corporales: Es plantearse metas relacionadas con el cuidado del cuerpo. Se puede considerar: comer en horas normales, ir al dentista cada seis meses, hacerse un chequeo médico cada año, balancear los alimentos, evitar alimentos chatarra, dormir 8 horas diarias, hacer ejercicio durante 30 minutos, bañarse diario, no fumar, no drogarse, etc.

Metas ocupacionales: Cumplir con la escuela prepara al joven para el trabajo remunerado. Mientras mejor estudiantes sean, más probabilidades existen para que sean buenos trabajadores, independientemente de la actividad laboral que bañan a desempeñar. Pueden fijarse metas para el aspecto ocupacional, ya sea que lo desarrollen en la escuela, en el empleo o en ambos por ejemplo: no faltar a la escuela, hacer toda la tarea, participar con los compañeros, etc.

Metas económicas: Si se logran las demás metas, este aspecto se resolverá por sí solo. El dinero no es la vida, es solo un medio para tener una vida cómoda en el sentido económico solamente. El dinero no compra la salud mental, ni compra amigos, ni amor, ni salud física. Algunos tipos de metas económicas son: comprar una casa en tres años, tener ahorrados "X" miles de pesos en seis meses, Tener un negocio propio en cinco meses, etc.

(60 min.)

Actividad: Se contesta el cuestionario ubicado en el Anexo G. Son 3 cuestionarios, uno para cada tipo de meta. Posteriormente se analizarán en el grupo algunas respuestas.

(60 min.)

SESIÓN XIII

VISIÓN Y MISIÓN, ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN (PLAN DE VIDA)

La planeación de vida que tiene como base el conocimiento de sí mismo, es el camino para definir una visión auténtica y descubrir una misión en la vida, de esta manera se reducen las probabilidades del fracaso y aumentan las probabilidades de éxito.

Visión personal. Es la formulación de sueños o fantasías que le gustaría al sujeto lograr en la realidad sin miedo y con sentido de reto y trascendencia. Esta visión se genera a partir de:

- a) La percepción del mundo interior y exterior
- b) Los propios valores
- c) Compromiso con uno mismo
- d) Los compromisos con los demás
- e) Las ambiciones de un destino mejor”¹⁵

Misión personal. De la visión que es una imagen de uno mismo en el futuro, surge la misión que es una declaración escrita en la que se plasma el propósito que se quiere alcanzar en la vida. Se genera una vez visualizado un futuro posible, lo que puede ser y hacerse para darle sentido a la vida. La visión se convierte en misión cuando:

- a) Se inicia el camino que se ha visualizado
- b) Se confía en la voz interior
- c) Se siente uno con fuerza a pesar de las adversidades
- d) Se da y se recibe al mismo tiempo
- e) Se siente único responsable de lograr la meta”¹⁶

La visión y la misión son el destino y el propósito de la vida que uno mismo ha determinado, y para poderlos alcanzar se tienen que establecer metas. Una meta es un fin deseable, un propósito u objetivo que se desea lograr. A la hora de establecer metas es necesario considerar lo siguiente:

¹⁵ Ibidem Pág. 55

¹⁶ Ibidem Pág. 56

Deben estar por escrito, deben ser específicas, deben ser medibles (debe ser posible saber si se cumplió o no y conocer el grado de satisfacción), deben ser realizables y explicarse como se lograrán, deben de ponernos a prueba (nada es fácil de conseguir, todo cuesta trabajo), deben ser visualizables, deben tener fecha de inicio y terminación, deben ser congruentes con los valores, creencias y principios de cada persona (es decir, que al haberla cumplido cada sujeto este practicando un valor, principio o ratificando una creencia).¹⁷

(60 min.)

Actividad: Se utilizará el cuestionario ubicado en el Anexo H, así como los 9 cuestionarios resueltos correspondientes al tema de detección de metas para elaborar un plan de vida relacionado con los nueve criterios anteriores generalizando tanto la visión como la misión de cada estudiante.

(60 min.)

¹⁷ Castañeda Luis Un plan de vida para jóvenes. pág. 41

CIERRE

Se hará una reflexión a cerca de lo que se desarrolló en el curso.

El propósito del curso fue brindar a los alumnos una orientación educativa, tendiente a lograr en ellos una conciencia de su elección de carrera y formación de plan de vida ya que es una decisión que delineará su futuro y desempeño en su núcleo social.

Para tal fin, se impartieron una serie de sesiones proporcionándole al alumno herramientas, opciones y elementos útiles para satisfacer sus inquietudes y dudas y convertir su decisión en una elección acertada.

Se trabajaron diversos test y dinámicas de grupo, en donde dieron a conocer sus intereses, habilidades, los valores que tienen, así como, un arduo trabajo de investigación para el conocimiento de la carrera y posteriormente formar su plan de vida mediante el conocimiento de sí mismos, estableciendo metas espirituales, intelectuales, afectivo/emocionales, familiares, recreativas, sociales, corporales, ocupacionales y económicas; formándose una visión y misión para establecer un plan de acción.

Al término de las sesiones se hará una evaluación final del contenido del curso, siendo responsable la Coordinadora del Colegio de Orientación Educativa del Plantel 8, en el cual los alumnos demostrarán su asertividad, seguridad y creatividad en su decisión.

ACTIVIDAD: “AUTOEVALUACIÓN”

Objetivo: Reflexionar e integrar el conocimiento adquirido a lo largo del proceso de decisión profesional. Aplicación de un cuestionario.

INSTRUCCIONES

Elaborar un informe sincero y comprometido con lo que ocurrió a lo largo del proceso de decisión, tomando en cuenta los siguientes puntos:

Cuadro 4 Autoevaluación

Mi actitud y disposición	Lo que me falta por hacer
Mi asistencia	Obstáculos encontrados
Lo que acepto de mi mismo	Obstáculos superados
Mi compromiso	Mi participación
Lo que debe cambiar	Mis logros

CARTA DESCRIPTIVA

ENCUADRE

Objetivo Particular: El alumno se integrará al grupo, comentará las expectativas que tiene de este, los objetivos y la mecánica a desarrollar

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>*Se presentará e integrará al curso</p> <p>* identificarán los objetivos, beneficios, contenidos, así como la mecánica del curso.</p> <p>*Comentarán con el grupo lo que esperan del curso</p>	Presentación	Expositiva	La coordinadora de Orientación Educativa del plantel 8 presentará el curso	Pizarrón	20 min.	Observación de la participación.
	Integración					
	Encuadre	Técnica vivencial	Se aplica la técnica vivencial "Los nombres escritos" para que los alumnos se integren al grupo.		30 min.	
	Expectativas	Expositiva	El maestro da a conocer los propósitos y lo que se espera del curso	Gises	30 min.	
		Plenaria	El alumno contesta la pregunta: ¿Qué es lo que se espera del curso?		40 min.	

UNIDAD I: Importancia de la elección de carreras

Objetivo Particular: Que los alumnos reconozcan que es importante estudiar una carrera para formar su futuro y plan de vida.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
El alumno: *cuestionará la importancia de una elección de carreras. *Situara el momento actual y ubicar elementos relevantes que sostienen la elección de carreras.	1.1 Cómo te visualizas en un futuro.	Expositiva Técnica vivencial Plenaria	El docente y el alumno desarrollarán el tema de la sesión. Por medio de la dinámica "mis recursos en el tiempo", los alumnos analizarán cómo se sitúan en el tiempo. El docente pedirá que contesten algunas preguntas sobre lo que les gustaría hacer como profesionistas. Por medio de una plenaria se hacen las conclusiones correspondientes al tema.	Pizarrón Cartulinas Colores y plumones Gises	1 hora 30 min. 30min.	Se evaluará con la entrega de una actividad alusiva al tema.

UNIDAD II: Intereses

Objetivo particular: Ayudar al alumno a definir sus intereses.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>El alumno:</p> <p>*Analizará sus intereses individuales a partir del conocimiento de las actividades que le gustan, les agradan y le gustaría realizar en el futuro, así como, la relación de estas con su elección ocupacional.</p>	<p>2.1 Qué son los intereses.</p> <p>2.2 Cómo surgen los intereses</p> <p>2.3 Clasificación de intereses</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Corrillos</p> <p>Expositiva</p>	<p>Los alumnos darán la definición que tienen de intereses, tomando en cuenta sus experiencias para elaborar una definición grupal</p> <p>Se analizará el surgimiento de los intereses por equipos.</p> <p>El docente dará una recopilación de los grupos de intereses ocupacionales</p>	<p>Revistas</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Gises</p> <p>Cartulinas</p> <p>Pizarrón</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p>	<p>40 min.</p>	<p>Se evaluará con la aplicación de un test de Intereses</p>

		Técnica vivencial	Los alumnos elaborarán un collage (proyectivo) de intereses		40 min.	
		Plenaria	Por medio de una plenaria se hacen las conclusiones correspondientes al tema, tomando en cuenta el contenido de la sesión.		40min.	

		De aplicación	<p>Se aplicará una actividad para evaluación</p> <p>Tomando en cuenta esta evaluación y la del tema de Intereses se hará una integración de resultados</p>	Actividad de evaluación	<p>40 min.</p> <p>40 min.</p>	
--	--	---------------	--	-------------------------	-------------------------------	--

UNIDAD IV: Valores personales y profesionales.**Objetivo particular:** Ayudar al alumno a conocer su jerarquía de valores.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
El alumno: *Reflexionará sobre los valores personales para dar significado a su tarea, y compromiso vocacional y ocupacional.	4.1 Concepto de valores	Lluvia de ideas	Cada alumno dará la definición de valores que conoce y se analizarán los términos de cada concepto para formar uno solo.	Pizarrón	50 min.	Se evaluará con la actividad de identificación de valores
	4.2 Clasificación de valores	Vivencial y proyectiva	Se analizarán los tipos de valores que existen partiendo de las experiencias de los alumnos dando pie a la clasificación de valores	Gises		
		Expositiva	El docente dará a conocer la clasificación de valores en donde el alumno reflexionará e identificara los suyos.		30 minutos	

<p>*Los alumnos descubrirán que sus ideas, pensamientos, actitudes y comportamientos tienen relación con sus valores.</p>	<p>4.3 Identificación de valores</p>	<p>Vivencial y proyectiva</p>	<p>Por medio de la dinámica "Frasas incompletas", los alumnos identificarán y clasificarán sus valores. Con esta actividad se evaluará el tema</p>	<p>Actividad de evaluación</p>		
---	--------------------------------------	-------------------------------	--	--------------------------------	--	--

		Interrogativa	Se contestará la 1º parte de un cuestionario de investigación de carreras	Hojas blancas Folletos	35 minutos	Se evaluará con una investigación
--	--	---------------	---	-------------------------------	------------	-----------------------------------

UNIDAD VI: Elección de Carreras y Factores que afectan la toma de decisión.

Objetivo particular: Que el alumno identifique los tres factores que afectan la toma de decisión.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
El alumno: *Analizará de qué manera los factores personales, educativos y laborales afectan en su toma de decisión.	6.1 Factores personales	Expositiva, vivencial y de integración	Se realizará una actividad de autoanálisis. El docente pedirá que los alumnos expresen cada uno de los elementos que corresponden a los factores personales de tal forma que integren los conocimientos anteriores.	Guía de carreras	35 min.	Se evaluará con una investigación
	6.2 Factores educativos	Expositiva, vivencial y de integración	Con los elementos principales de estos factores, el alumno localizará su carrera en la guía de carreras y complementará su información	Pizarrón	20 min.	

	6.3 Factores Laborales	Expositiva, vivencial y de integración	<p>El docente indicará cuáles son los factores laborales que determinarán el acceso al área de trabajo. Los estudiantes buscarán la información de la demanda que tienen sus carreras</p>		25 minutos	
		De aplicación	<p>Se contestará la 2º parte de un cuestionario de investigación de carreras</p>		40 minutos	

UNIDAD VII: Elección de Carreras y Factores que desorientan

Objetivo particular: Los alumnos identificarán los factores que desorientan su toma de decisiones en el medio que los rodea.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>El alumno:</p> <p>*Relacionará los factores que desorientan su elección con base en sus experiencias diarias.</p>	<p>7.1 Familia, amigos, medios de comunicación, maestros, entre otros.</p>	<p>Expositiva y vivencial</p>	<p>El docente dará los conceptos de los factores que desorientan una elección de carrera. Cada alumno identificará estos elementos y compartirá una experiencia</p> <p>Se contestará la 3º parte de un cuestionario de investigación de carreras y se integrarán las anteriores</p> <p>Por medio de una plenaria se resolverán dudas sobre las carreras de su elección.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Gises</p> <p>Guía de carreras</p>	<p>1 hora</p> <p>40 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Se evaluará con la participación en las actividades</p>

SESIÓN IX: Metas Espirituales, Intellectuales y Afectivo/Emocionales

Objetivo particular: El alumno identificará metas a corto, mediano y largo plazo a partir del conocimiento de sí mismo

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Analizará las características que deben tomar en cuenta al establecer metas inmediatas, a corto y largo plazo * Conocerá e identificará el tipo de metas espirituales, intelectuales y afectivo/emocionales * Conocerá la importancia que tiene el considerar estas metas en el plan de vida 	<p>9.1 Concepto de meta 9.2 Concepto de metas espirituales 9.3 Concepto de metas intelectuales 9.4 Concepto de metas afectivo-emocionales</p>	<p>Expositiva e interrogativa</p> <p>De aplicación</p>	<p>El docente expondrá el tema "Tus metas", desarrollando las categorías ya mencionadas, preguntando a los estudiantes sus puntos de vista.</p> <p>Posteriormente se hará la aplicación de un cuestionario en donde podrá especificar sus metas a corto, mediano y largo plazo en cada una de las categorías</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Gises</p> <p>Hoja de actividades</p>	<p>1 hora</p> <p>1 hora</p>	<p>Entrega de la actividad</p>

SESIÓN XI: Metas corporales, Ocupacionales y Económicas**Objetivo particular:** El alumno identificará metas a corto, mediano y largo plazo en relación con las metas

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
El alumno: * Conocer e identificar las metas corporales, ocupacionales y económicas	11.1 Concepto de las metas corporales 11.2 Concepto de las metas ocupacionales 11.3 Concepto de las metas económicas	Expositiva y Lluvia de ideas	El docente hará preguntas acerca de los conceptos de las metas ya mencionadas, mediante las ideas planteadas se formará un concepto correcto para cada uno.	Pizarrón	1 hora	Entrega de la actividad
			Posteriormente se hará la aplicación de un cuestionario en donde podrá especificar sus metas a corto, mediano y largo plazo en cada una de las categorías	Gises	1 hora	
		De aplicación		Hoja de actividades		

CIERRE

Objetivo particular: El alumno dará a conocer lo que le dejó el curso.

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas de e-a	Actividades	Recursos Didácticos	Tiempo	Evaluación
*Se dará un breve síntesis del curso * Se explicará lo que aportó el curso	Síntesis del curso Revisión de expectativas y objetivos Evaluación del curso	Expositiva e interrogativa	El maestro y los alumnos realizarán una síntesis de los temas vistos en el curso. Se analizan las objetivos y expectativas del curso Los alumnos elaboran una autoevaluación, y una evaluación para el docente. Se hace una evaluación del contenido del curso, siendo responsable la Coordinadora de Orientación Educativa del Plantel 8	Pizarrón Gises	1 hora 1 hora	Se entregan todas las actividades del curso contestadas correctamente, así como la evaluaciones que dará el alumno al docente

CONCLUSIONES

La adolescencia es la etapa de desarrollo más compleja por la que atraviesa el ser humano. Los jóvenes hoy en día se enfrentan a un cambio social constante por lo que carecen de estabilidad en la formación de su personalidad, manifiestan inseguridad en cada uno de sus actos por miedo a ser rechazados en sociedad. Es necesario que adopten nuevas responsabilidades y compromisos, que establezcan metas y objetivos, que proyecten asertividad y seguridad en sus decisiones, ya que sus actitudes influirán en su vida profesional. Tarde o temprano dejarán de ser dependientes e iniciarán una vida propia buscando aquello que les interesa, desempeñándose lo mejor posible en el sector laboral.

Como parte de la formación del sujeto se encuentra la Orientación, la cual va de la mano con la educación pues toma en cuenta las necesidades del medio educativo para actuar mediante el apoyo de la institución, los alumnos, maestros y padres de familia lo que propiciará un sano desarrollo en el joven.

El interés manifestado por la Orientación para que los adolescentes formen un plan de vida es debido a la presencia de constantes cambios sociales, tecnológicos, educativos y económicos, elementos que se deben de tomar en cuenta para la formulación de nuevos retos y metas, ser exitosos y evitar caer en la frustración.

Considero que el lugar en el que puede intervenir satisfactoriamente la Orientación y en el que pueden apreciarse buenos frutos es en el nivel medio superior, es por eso que presenté la propuesta de un curso-taller que ayude a resolver las dudas de los estudiantes de manera dinámica, tratando temas de interés con respecto a la decisión vocacional, teniendo como objetivo principal el de eliminar la incertidumbre profesional y elaborar un plan de acción a corto, mediano y largo plazo.

Este proyecto requirió de modificaciones en su contenido debido a las experiencias de aplicaciones previas y se espera que la propuesta que se presenta en este trabajo de mejores resultados, ya que a los estudiantes les llamó mucho la atención el programa que se les presentó y el tipo de actividades que se realizaron. Este resultado se plasmó en la elección de carrera y al establecerse metas a corto, mediano y largo plazo en su plan de acción.

También espero que en un futuro se le asigne a la asignatura de Orientación Educativa más horas semanales para sus sesiones, pues considero que una hora a la semana no es suficiente tiempo para dedicárselo a una etapa como la adolescencia, que marcará el futuro tanto de los estudiantes como de la sociedad. Espero que los resultados obtenidos de las futuras aplicaciones del curso-taller influyan en la duración de las sesiones de Orientación. Considerando la aplicación de esta propuesta creo conveniente asignar mínimo dos horas a la semana para reforzar el contenido de las sesiones de la asignatura.

Proyectos de este tipo se pueden aplicar en otras instituciones e impulsaría el desempeño del Departamento de Orientación así como el del alumnado en las Preparatorias.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta G., Maria. **Planea tu carrera y tu vida. Cómo elegir con acierto la profesión a la que te vas a dedicar.** México, Editorial Planeta, 2000.
- Aguirre Baztán, A. **Psicología de la Adolescencia.** Alfaomega, Colombia, 1996.
- Ander-Egg, E. **Métodos y técnicas de Investigación Social Vol. 2. La ciencia: su método y la expresión del conocimiento científico.** Argentina. Lumen, 2004.
- Ander-Egg, E. **Métodos y técnicas de Investigación Social Vol. 3. Cómo organizar el trabajo de Investigación.** Argentina, Lumen, 2000
- Ander-Egg, E. **Métodos y técnicas de Investigación Social Vol. 4. Técnicas para la recogida de datos e información.** Argentina, Lumen, 2003
- Bisquerra A., R. **Modelos de Orientación e intervención psicológica.** España, Praxis, 2003
- Bohoslavsky, R. **Orientación Vocacional. La estrategia Clínica.** Buenos Aires, Nueva Visión, 1984.
- Carneiro Leao. A **Adolescencia. Sus problemas y su educación.** UTEHA, México, 1960
- Casares y Siliceo. **Planeación de Vida y Carrera.** Limusa, México, 1999
- Castañeda, L. **Un plan de vida para jóvenes.** México, ed. Panorama, 2006
- Castañeda J., L. **Plan de vida. Planeación prospectiva personal.** México, Romantiezzer producciones, 2005
- Castellanos y Castellanos. **Orientación Educativa.** Brevia, México, 1999
- Casullo, Cayssials y cols. **Proyecto de Vida y Decisión Vocacional.** Paidós, Argentina, 1994
- García Avilés, A. **Introducción a la metodología de la investigación científica.** México, Plaza y Valdes, 1996
- García Laguardia y Luján Muñoz. **Guía de técnicas de investigación.** México, Publicaciones Cruz, 1979.
- Guido Macías y Valadez Tamayo. **Ser adolescente.** Trillas, México, 2000
- Hurlock, E. **Psicología de la adolescencia.** México, Paidós, 1989
- Ibarra C., Raúl. **Orientación Educativa.** México, 2004
- Lemoine V., Ernesto. **Ciento diez años de la Escuela Nacional Preparatoria.** UNAM Coordinación académica y cultural, México, 1978, pág.
- Marcuschamer, E. **Orientación Vocacional.** Mc Graw Hill, México, 2003
- Martínez González, Ma. **La Orientación Escolar. Fundamentos y Desarrollo.** Dykinson, Madrid, 2002
- Moraleda, M. **Psicología del desarrollo.** Alfaomega, México, 1999.

-
-
- Nava B., Guillermina. **El imaginario en torno a la elección de Carrera.** Plaza y Valdes, México, 2000
- Osipow, S. **Teorías sobre la elección de carreras.** Trillas. México, 1991
- Papalia, D. **Desarrollo humano.** Mc Graw Hill, México, 2003
- Pardinas, Felipe. **Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales.** México, Siglo Veintiuno, 1996
- Pardo B., I. **Jóvenes construyendo su proyecto de vida.** Colombia, Cooperativa editorial magisterio, 2001
- Pérez, E. y cols. **Orientación, información y educación para la elección de carrera.** Argentina, Paidós, 2005
- Plan de desarrollo. **Escuela Nacional Preparatoria.** México, UNAM. 2003
- Pick de W., Susan, (et al.) **Planeando tu vida.** México, Editorial Planeta, 1995
- Plan de desarrollo. Escuela Nacional Preparatoria.** UNAM, 2003
- Powell, M. **La psicología de la adolescencia.** México, Fondo de cultura económica, 1971
- Quiroga, S. **Adolescencia. Del goce orgánico al hallazgo del objeto.** Eudeba, Argentina, 1999
- Ríos, Ma. Y Martha Eva A. **Orientación Educativa.** México, Cultural, 2006
- Rivas, F. **Psicología vocacional. Enfoques del asesoramiento.** Morata, España, 1988
- Rodríguez M. **La Orientación Profesional.** Ariel Educación, España, 1998
- Romo, M. **La Escuela Nacional Preparatoria: Raíz y Corazón de la Universidad.** México, UNAM, 1998
- Rosas O. y Velasco L. **Orientación Educativa.** México, UNAM, 2002
- Sanz, R. **Orientación Psipedagógica y Calidad Educativa.** Pirámide, España, 2001
- Salas N. **¿Cómo orientar?** Universitaria, Chile, 1997
- Serrano, J., Esteban, J., **Orientación Vocacional.** UAEM, México, 1999
- Valdés Salmerón, V. **Orientación Profesional. Un enfoque sistémico.** Prentice Hall, México, 2004
- Zorrilla A., Santiago. **Introducción a la metodología de la investigación.** México, Océano, 1992

ANEXO A Ficha Psicopedagógica¹

FICHA PSICOPEDAGÓGICA .

DATOS DE LA ESCUELA

1.- ESCUELA _____;
2.- DIRECCIÓN _____ 3.- TELÉFONO _____
4.- CIUDAD _____ 5. AÑO ESCOLAR _____
6.- AÑO _____ 7.- GRADO _____ 8.-No LISTA _____

DATOS PERSONALES

1.- NOMBRE DEL ALUMNO _____
APELLIDO PATERNO APELLIDO MATERNO NOMBRE
2.- FECHA DE NACIMIENTO _____
DÍA MES AÑO LUGAR .
3.- NOMBRE DEL PADRE _____
4.- OCUPACIÓN _____
5.- NOMBRE DE LA MADRE _____
6.- OCUPACIÓN _____
7.- GRADQ MÁXIMO DE ESTUDIOS DEL PADRE _____
8.- GRADO MÁXIMO DE ESTUDIOS DE LA MADRE _____
9.- NÚMERO DE HFRMANOS _____
10.- QUE LUGAR OCUPA EN LA FAMILIA _____
11.- SI TRABAJAS , DONDE Y QUE ACTIVIDAD _____

DATOS ESCOLARES

1.- ESCUELA PRIMARIA _____ EN QUE AÑOS _____
2.- ESCUELA SECUNDARIA _____ EN QUE AÑOS _____
3.- BACHILLERATO _____ EN QUE AÑOS _____
4.- HAZ REPROBADO MATERIAS SI _____ NO _____
5.- SI HAZ REPROBADO , ¿ CUÁLES ? _____
6.- TUS HÁBITOS DE ESTUDIO . ¿ COMO CONSIDERAS QUE SON ?
DEFICIENTE _____ REGULAR _____ BUENO _____
EXCELENTE _____
7.- DESCRIBE LA FORMA EN QUE ESTUDIAS _____

¹ Este material apoya el curso taller "Toma de decisión de carrera y plan de vida" dirigido a alumnos de 5° año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

ANEXO B Test de Intereses de Luís Herrera y Montes²

HERRERA Y MONTES

¿CUALES SON TUS INTERESES OCUPACIONALES?

Este cuestionario tiene como fin ayudarte a conocer tus verdaderos intereses ocupacionales. Para que pueda dar los mejores resultados es necesario que lo contestes con veracidad y exactitud. Resuélvelo de acuerdo con las siguientes instrucciones:

A medida que leas cada cuestión piensa: ¿qué tanto me gustaría hacer esto? Luego en la HOJA DE RESPUESTAS que se te ha proporcionado por separado, -escribe con un número tu respuesta según se indica enseguida. Si lo que expresa la cuestión te gusta mucho, escribe el No. 4 en el cuadrado correspondiente al número de esa cuestión; si te gusta algo, esto es, sólo en parte, escribe el No. 3; cuando no te agrada pero tampoco te desagrade, es decir, cuando te sea indiferente, anota el No. 2; en el caso de que te desagrade un poco, escribe el No. 1; si te desagrade mucho anota el 0. No olvides que:

4 - Significa "me gusta mucho"

3 - Significa "me gusta algo o en parte"

2 - Significa "me es indiferente, pues ni me gusta ni me disgusta"

1- Significa "me desagrade algo o en parte"

0 - Significa "me desagrade mucho o totalmente"

Procura no equivocarte de cuadrado ni, saltar ninguno de ellos conforme contestes de izquierda a derecha. Cada cuadrado tiene un número para indicar que ahí debe anotarse la respuesta a la cuestión del mismo número. No escribas nada en este cuestionario, todas las anotaciones las harás en la HOJA DE RESPUESTAS.

² Este material apoya el curso taller "Toma de decisión de carrera y plan de vida" dirigido a alumnos de 5° año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

¿QUE TANTO TE GUSTARIA?

- 1.- Atender y cuidar enfermos.
- 2.- Intervenir activamente en las discusiones de clase.
- 3.- Escribir cuentos, crónicas o artículos.
- 4.- Dibujar y pintar.
- 5.- Cantar en un orfeón estudiantil.
- 6.- Llevar en orden tus libros y cuadernos.
- 7.- Conocer y estudiar la estructura de las plantas y animales.
- 8.- Resolver mecanizaciones numéricas.
- 9.- Armar o desarmar objetos mecánicos.
- 10.- Salir de excursión.
- 11.- Proteger a los muchachos menores del grupo.
- 12.- Ser jefe de una sociedad.
- 13.- Leer obras literarias.
- 14.- Moldear el barro, plastilina o cualquier otro material.
- 15.- Escuchar música clásica.
- 16.- Ordenar y clasificar los libros de una biblioteca.
- 17.- Hacer experimentos en un laboratorio.
- 18.- Resolver problemas de aritmética.
- 19.- Manejar herramienta y maquinaria.
- 20.- Pertenecer a un club de exploradores.
- 21.- Ser miembro de una sociedad de ayuda y asistencia.
- 22.- Dirigir la campaña política de un candidato estudiantil.
- 23.- Hacer versos para una publicación.
- 24.- Encargarse del decorado del lugar para un festival.
- 25.- Aprender a tocar un instrumento musical.
- 26.- Aprender a escribir en máquina y taquigrafía.
- 27.- Investigar el origen de las costumbres de los pueblos.
- 28.- Llevar las cuentas de una institución.
- 29.- Construir objetos u muebles.
- 30.- Trabajar al aire libre fuera de la ciudad.
- 31.- Enseñar a leer a los analfabetos.
- 32.- Hacer propaganda para la difusión de una idea.
- 33.- Representar un papel en una obra teatral.
- 34.- Idear y diseñar el escudo de un club o sociedad.
- 35.- Ser miembro de una asociación musical.
- 36.- Ayudar a calificar pruebas.
- 37.- Estudiar y entender las causas de los movimientos sociales.
- 38.- Explicar a otros cómo resolver problemas de matemáticas.
- 39.- Reparar las instalaciones eléctricas, de gas o de plomería en su casa.
- 40.- Sembrar y plantar en una granja durante las vacaciones.
- 41.- Ayudar a los compañeros en sus dificultades y preocupaciones.

-
-
- 42.- Leer biografías de políticos eminentes.
 - 43.- Participar en un concurso de oratoria.
 - 44.- Diseñar el vestuario para una función teatral.
 - 45.- Leer biografías de músicos eminentes.
 - 46.- Encargarse del archivo y los documentos de una sociedad.
 - 47.- Leer revistas y libros científicos.
 - 48.- Participar en concursos de matemáticas.
 - 49.- Proyectar y dirigir alguna construcción.
 - 50.- Atender animales en un rancho durante las vacaciones.

¿QUE TANTO LE GUSTARIA TRABAJAR COMO?

- 51.- Funcionario al servicio de las clases humildes.
- 52.- Experto en relaciones sociales de una gran empresa.
- 53.- Escritor en un periódico o empresa editorial.
- 54.- Dibujante profesional en una empresa.
- 55.- Concertista en una sinfónica.
- 56.- Técnico organizador de oficinas.
- 57.- Investigar en un laboratorio.
- 58.- Experto calculista en una institución.
- 59.- Perito mecánico en un gran taller.
- 60.- Técnico cuyas actividades se desempeñen fuera de la ciudad.

INTERESES

- 1. INTERESES POR EL SERVICIO SOCIAL:** Es el gusto por servir a los demás, y en primer lugar a los necesitados, enfermos, niños y ancianos.
- 2. INTERES PERSUASIVO:** Es el gusto del trato por la gente, a quienes agrada imponer sus puntos de vista, convencer á los demás respecto a algún proyecto, vender algún artículo, etc.
- 3. INTERES VERBAL:** Es el gusto por la lectura o el placer por expresar sus ideas en forma oral o escrita.
- 4. INTERES POR LAS ARTES PLASTICAS:** Es el gusto por hacer trabajos de tipo manual, usando combinaciones de colores, materiales, formas y diseños.
- 5. INTERES MUSICAL:** Es un marcado gusto por tocar instrumentos musicales, cantar, bailar, leer sobre música, asistir a conciertos, estudiar la vida de destacados compositores, etc.
- 6. ORGANIZACION y OFICINA:** Es el gusto por un tipo de trabajo de escritorio que requiere exactitud y precisión.
- 7. INTERES CIENTIFICO:** Es el placer o gusto por investigar la razón de los hechos o de las cosas, en descubrir sus causas y en resolver problemas de distinta índole, por mera curiosidad científica y sin pensar en los beneficios económicos que puedan resultar de la investigación.
- 8. INTERESPOR EL CÁLCULO NUMERICO:** Es el gusto por trabajar con números.
- 9. INTERES MECANICO:** Es la preferencia por trabajar con máquinas y herramientas, construir o arreglar objetos mecánicos, muebles, artefactos eléctricos, etc.
- 10. INTERES POR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:** El gusto por pasar la mayor parte del tiempo en el campo, en los bosques o en el mar, también por cultivar plantas y cuidar animales.

HERRERA Y MONTES

¿QUE OPINAS ACERCA DE TUS PROPIAS APTITUDES?

En seguida se presenta una lista de actividades comunes, sobre las cuales pudiste haber tenido alguna experiencia personal. Se desea que tú nos digas qué tan apto te consideras para cada una de ellas. Para indicarlo procederás de la siguiente manera: Leerás cada pregunta y anotarás 0, 1, 2, 3 ó 4, dentro del cuadrado correspondiente a esa cuestión que se halla en la HOJA DE RESPUESTAS, guiándose por las siguientes instrucciones:

Anotarás el 4 si te consideras muy competente.

Anotarás el 3 si te consideras competente.

Anotarás el 2 si te consideras medianamente competente.

Anotarás el 1 si te consideras medianamente competente.

Anotarás el 0 si te consideras incompetente.

Antes de escribir cada número, procura recordar o imaginar en qué consiste la respectiva actividad. Fíjate que no preguntamos si te gustan las actividades citadas, sino si te consideras apto, y en qué grado para aprenderlas o desempeñadas. Es necesario que seas imparcial y justo en tus apreciaciones ya que se desea tener informes precisos sobre ti para ayudarte en tu problema de orientación.

³ Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5° año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

¿QUE TAN APTO TE CONSIDERAS PARA?

- 1.- Tratar y hablar con tacto a las personas.
- 2.- Ser jefe competente de un grupo, equipo o sociedad.
- 3.- Expresarte con facilidad en clase o al participar con tus amigos.
- 4.- Dibujar casa, objetos, figuras humanas; etc.
- 5.- Cantar en un orfeón o grupo coral.
- 6.- Llevar en forma correcta y ordenada los apuntes de la clase.
- 7.- Entender principios y experimentos de Biología.
- 8.- Ejecutar con rapidez y exactitud mecanizaciones aritméticas.
- 9.- Armar y componer objetos mecánicos como chapas, timbres, etc.
- 10.- Actividades que requieren destreza manual.
- 11.- Ser miembro activo y útil en un club o sociedad.
- 12.- Organizar y dirigir festivales, encuentros deportivos, excursiones o campañas sociales.
- 13.- Redactar composiciones o artículos periodísticos.
- 14.- Pintar paisajes.
- 15.- Aprender a tocar un instrumento musical.
- 16.- Ordenar y clasificar debidamente documentos de una oficina.
- 17.- Entender principios y experimentos de Física.
- 18.- Resolver problemas de aritmética.
- 19.- Desarmar, armar y componer objetos complicados.
- 20.- Manejar con habilidad herramientas de carpintería.
- 21.- Colaborar con otros para el bien de la comunidad.
- 22.- Convencer a otros para que hagan lo que tú crees que deben hacer.
- 23.- Componer versos serios o jocosos.
- 24.- Decorar artísticamente un salón, corredor, escenario o patio para un festival.
- 25.- Distinguir cuando alguien desentona en las canciones o piezas musicales.
- 26.- Contestar y redactar correctamente oficios y cartas.
- 27.- Entender principios y experimentos de Química.
- 28.- Resolver rompecabezas numéricos.
- 29.- Resolver rompecabezas de alambre o de madera.
- 30.- Manejar con facilidad herramientas mecánicas como pinzas, llave de tuercas, destornillador, etc.
- 31.- Saber escuchar a otros con paciencia y comprender su punto de vista.
- 32.- Dar órdenes a otros con seguridad y naturalidad.
- 33.- Escribir cuentos, narraciones o historietas.
- 34.- Modelar con barro, plastilina o grabar madera.
- 35.- Aprender a entonar correctamente las canciones de moda.
- 36.- Anotar y manejar con exactitud y rapidez nombres, números y otros datos.
- 37.- Entender principios y hechos económicos y sociales.
- 38.- Resolver problemas de álgebra.
- 39.- Armar y componer muebles.
- 40.- Manejar con habilidad pequeñas piezas y herramientas como agujas, manecillas, joyas, piezas de relojería, etc.

-
-
- 41.- Conversar en las reuniones y fiestas con acierto y naturalidad.
 - 42.- Dirigir un grupo o equipo en situaciones difíciles o peligrosas.
 - 43.- Saber distinguir y apreciar la buena literatura.
 - 44.- Saber distinguir y apreciar la buena pintura.
 - 45.- Saber distinguir y apreciar la buena música.
 - 46.- Encargarse de recibir, anotar y dar recados sin olvidar detalles importantes.
 - 47.- Entender las causas que determinan los acontecimientos históricos.
 - 48.- Resolver problemas de Geometría.
 - 49.- Aprender el funcionamiento de ciertos mecanismos complicados como motores, relojes, bombas, etc.
 - 50.- Hacer con facilidad trazos geométricos con la ayuda de las escuadras, la regla T y el compás.
 - 51.- Actuar con "desinterés" y condolencia.
 - 52.- Corregir a los demás sin ofenderlos.
 - 53.- Exponer juicios públicamente sin preocupación de la crítica.
 - 54.- Colaborar en la elaboración de un libro sobre el Arte en la Arquitectura.
 - 55.- Dirigir un conjunto musical.
 - 56.- Colaborar en el desarrollo de métodos más eficientes de trabajo.
 - 57.- Realizar investigaciones científicas teniendo como finalidad la búsqueda de la verdad.
 - 58.- Enseñar a resolver problemas de Matemáticas.
 - 59.- Inducir a la gente a obtener resultados prácticos.
 - 60.- Participar en un concurso de modelismo, de coches, aviones, barcos, etc.

APTITUDES

- 1. APTITUD PARA EL SERVICIO SOCIAL:** Facilidad para comprender problemas humanos y proporcionar ayuda efectiva a quien la necesite.
- 2. APTITUD EJECUTIVO PERSUASIVA:** Facilidad para organizar, supervisar y dirigir a otras personas.
- 3. APTITUD VERBAL:** Facilidad para manejar con propiedad y precisión el lenguaje hablado o escrito.
- 4. APTITUD ARTISTICO PLASTICA:** Habilidad para apreciar o crear obras armónicas en formas y colores.
- 5. APTITUD MUSICAL:** Facilidad para captar, distinguir reproducir y combinar armónicamente los sonidos.
- 6. APTITUD PARA LA ORGANIZACION:** Habilidad para ordenar y sistematizar datos.
- 7. APTITUD CIENTIFICA:** Facilidad para captar la razón de ser los fenómenos, comprender las causas que los provocan y los principios que los explican.
- 8. APTITUD PARA EL CALCULO:** Facilidad para el manejo rápido y eficiente de las operaciones numéricas.
- 9. APTITUD MECANICO CONSTRUCTIVA:** Habilidad para comprender, diseñar y construir aparatos, así como para proyectar objetos diversos.
- 10. APTITUD PARA LA DESTREZA MANUAL:** Habilidad en el uso de las manos y los dedos, facilidad para la ejecución de movimientos coordinados y precisos.

INTEGRANDO MIS INTERESES Y MIS APTITUDES

Objetivo: Combinar tus intereses y aptitudes.

A continuación vas a trabajar una gráfica con tus resultados, ilumina con color azul las columnas que corresponden a tus intereses (I) y con color rojo las columnas que corresponden a tus aptitudes (A), de acuerdo con los porcentajes obtenidos en la unidad anterior. En esta forma obtendrás una gráfica conjunta de tus intereses y aptitudes.

Columnas:

I = Perfil de intereses

A = Perfil de aptitudes

INTEGRACIÓN DE INTERESES Y APTITUDES

	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A
100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
40																				
30																				
20																				
10																				
O	SS	SS	EP	EP	V	V	AP	AP	MS	MS	Og	Og	Ct	Ct	CI	CI	MC	MC	AI	DM
	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

Debes poner atención en la última columna, ya que en el perfil de intereses la escala 10 se denomina Actividades al Aire Libre y en el de aptitudes, corresponde a tu Destreza Manual; por lo tanto no puedes comparar ambos resultados, sin embargo, ambas escalas ayudan a reforzar a otras, por ejemplo, la escala 10 de intereses refuerza las profesiones de Medicina Veterinaria Zootecnia e Ingeniería Agrícola, entre otras, y la escala 10 de aptitudes que es Destreza Manual, apoya las profesiones de instrumentista, piano, artes visuales, cirujano dentista (odontología) o médico cirujano, arquitectura y diseño gráfico, entre otras.

ANEXO D Frases Incompletas⁴

FRASES INCOMPLETAS

- a) Si fuera rico: _____
- b) La mejor idea que he escuchado o leído es: _____

- c) Si pudiera me gustaría cambiar: _____
- d) Lo que espero de la vida es: _____

- e) Estoy muy contento cuando: _____

- f) Me preocupa, principalmente, _____

- g) Mi meta en la vida es: _____

- h) A mis padres les gustaría que yo: _____

- i) Soy: _____

- j) Mis amigos me consideran: _____

- k) Creo en: _____

- l) Si me quedara un día de vida, yo: _____

- m) Prefiero trabajar. . . _____

- n) Espero que mi trabajo: _____

- o) El mejor consejo que puedo dar es: _____

- p) Mis programas preferidos de televisión son: _____
- q) Deseo: _____
- r) Si solo pudiera salvar una cosa del fuego sería: _____

⁴Test adaptado por Eva Marcuschamer e Hilda Harispu. Orientación vocacional. Decisión de carrera. Pág.70. Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5º año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

s) Si pudiera cambiar algo de mí sería: _____

t) El mundo sería mejor si: _____

u) El mejor momento de mi vida ha sido: _____

v) La humanidad ha progresado gracias ha: _____

w) Me encantaría tomar un curso de: _____

x) Cuando leo el periódico (otro) pienso en: _____

A continuación, enlista los valores que encuentraste en cada una de las frases:

a)	m)
b)	n)
c)	o)
d)	p)
e)	q)
f)	r)
g)	s)
h)	t)
i)	u)
j)	v)
k)	w)
l)	x)

ANEXO E Cuestionario de Investigación para Elección de Carreras⁵

CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN ELECCIÓN DE CARRERAS

1. Nombre de la carrera
2. ¿Cuál es el área del bachillerato en que te debes inscribir para ingresar a esta carrera?
3. ¿Cuáles son las materias específicas de ésta área?
4. ¿Qué escuelas o facultades de la UNAM imparten esta carrera?
5. En caso de que la carrera que pretendes cursar no la imparta la UNAM, ¿Qué instituciones la imparten?
6. ¿Cuáles son las actividades más frecuentes que realiza éste profesional?
7. ¿En qué lugares realizas estas actividades?
8. ¿Cuáles son los instrumentos que utiliza para la realización de su trabajo?
9. ¿En que tipo de instituciones desempeña sus actividades este profesional?
10. ¿Cuáles son los intereses deseables en el estudiante para cursar esta carrera?
11. ¿Cuáles son las aptitudes o habilidades deseables en el estudiante para cursar esta carrera?
12. ¿Cuáles son las materias básicas de esta carrera?
13. ¿Cuáles son las materias complementarias de esta carrera?
14. De acuerdo a tu trayectoria escolar ¿Se te facilita o se te dificultan las materias básicas de esta carrera?
15. ¿Cuáles son los requisitos para ingresar a la carrera que piensas estudiar?
16. ¿Cuál es la duración de esta carrera en las diferentes escuelas de la UNAM?
(Menciónalas)
17. ¿En qué turno se imparte?
18. ¿Existen áreas de especialización de la Licenciatura?
19. ¿Durante los estudios se realizan prácticas? ¿De qué tipo?
20. ¿Qué tan costosos resultan los talleres, materiales e instrumentos que se utilizan para el estudio de esta carrera?
21. ¿Existen posibilidades de trabajar mientras se estudia?
22. ¿Cuál es la demanda de esta carrera?
23. ¿Se puede ejercer esta carrera en forma independiente?

⁵ Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5° año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

1ª Parte

**CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN
ELECCIÓN DE CARRERAS**

1. Nombre de la carrera
2. ¿Cuál es el área del bachillerato en que te debes inscribir para ingresar a esta carrera?
3. ¿Cuáles son las materias específicas de ésta área?
4. ¿Qué escuelas o facultades de la UNAM imparten esta carrera?
5. En caso de que la carrera que pretendes cursar no la imparta la UNAM, ¿Qué instituciones la imparten?
6. ¿Cuáles son las actividades más frecuentes que realiza éste profesional?

2ª Parte

**CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN
ELECCIÓN DE CARRERAS**

(Durante esta sesión se analizará de la pregunta 7 a la 15)

7. ¿En qué lugares realizas estas actividades?
8. ¿Cuáles son los instrumentos que utiliza para la realización de su trabajo?
9. ¿En que tipo de instituciones desempeña sus actividades este profesional?
10. ¿Cuáles son los intereses deseables en el estudiante para cursar esta carrera?
11. ¿Cuáles son las aptitudes o habilidades deseables en el estudiante para cursar esta carrera?
12. ¿Cuáles son las materias básicas de esta carrera?
13. ¿Cuáles son las materias complementarias de esta carrera?
14. De acuerdo a tu trayectoria escolar ¿Se te facilita o se te dificultan las materias básicas de esta carrera?
15. ¿Cuáles son los requisitos para ingresar a la carrera que piensas estudiar?

3ª Parte

**CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN
ELECCIÓN DE CARRERAS**

(Durante esta sesión se analizará de la pregunta 16 a la 23)

16. ¿Cuál es la duración de esta carrera en las diferentes escuelas de la UNAM?
(Menciónalas)
17. ¿En qué turno se imparte?
18. ¿Existen áreas de especialización de la Licenciatura?
19. ¿Durante los estudios se realizan prácticas? ¿De qué tipo?
20. ¿Qué tan costosos resultan los talleres, materiales e instrumentos que se utilizan para el estudio de esta carrera?
21. ¿Existen posibilidades de trabajar mientras se estudia?
22. ¿Cuál es la demanda de esta carrera?
23. ¿Se puede ejercer esta carrera en forma independiente?

ANEXO F CUESTIONARIO⁶

¿Quién Eres? y ¿Quién quieres ser?

1. Lo que te gusta hacer

Lista las actividades que verdaderamente disfrutas, lo que hace que te sientas a gusto y contento/a de hacerlas. Después de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que más te gusta hacer.

2. Lo que haces bien

Lista las actividades en las que eres hábil y capaz. Pueden ser actividades que te gustan o que tienes que hacer aunque no te gusten; pueden ser aburridas, o bien importantes; puedes disfrutarlas o no, lo que importa es que eres capaz de hacerlas bien. Después de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que mejor haces.

3. Lo que haces mal

Lista las actividades que quieres o tienes que hacer y que no haces bien. No consideres las actividades que haces mal y no te interesan o no necesitas hacer. Después de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que haces mal y más te interesa hacer.

4. Lo que te disgusta hacer

Lista las actividades que tienes que hacer y te disgustan, te desagradan o te aburren, y a un lado explica por qué te disgusta cada una.

5. Lo que quieres aprender a hacer bien

Lista las actividades que quieres hacer o que tienes que hacer bien. No tienen que ser realizables de inmediato, pueden ser actividades a mediano o largo plazo. Después de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para la actividad que quieres aprender a hacer mejor.

6. Lo que quieres dejar de hacer

Lista las actividades que quieres dejar de hacer. Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para aquello que quieres eliminar primero.

7. Todo lo que en este momento te gustaría empezar a hacer

Lista las actividades que quieres empezar a hacer y que se te ocurran en este momento; lo que te venga a la mente mientras escribes, sin criticarlo ni juzgarlo.

8. Experiencias de máxima felicidad y satisfacción durante la vida

Lista los momentos formidables en los que te has sentido feliz de estar vivo y de ser tú mismo.

⁶ Acosta G. M Planea tu carrera y tu vida. Pàgs. 26-34. Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5º año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

9. Experiencia de máxima felicidad y satisfacción que te gustaría tener en tu vida

Lista los momentos formidables que te gustaría tener, aquellos que le daría sentido y trascendencia a tu vida, que te harían sentir feliz y a gusto contigo mismo.

10. Resumen de lo que quieres hacer, te gusta, hacer bien o te hace feliz

Ahora lista lo que consideraste con mayor jerarquía (números 1,2 y 3) en los ejercicios 1, 2, 5, 7, 8 y 9

11. Resumen de lo que no quieres hacer, te disgusta o haces mal.

Ahora lista lo que consideraste con mayor jerarquía (números 1, 2 y 3) en los ejercicios 3, 4 y 6

Evalúa tu situación actual señalando el nivel en el que te encuentras en cada uno de los siguientes aspectos; marca las letras que corresponden en cada caso.

	MB muy bien	B bien	R regular	M mal
1. Salud y condición física				MB B R M
2. Deportes				MB B R M
3. diversiones e intereses				MB B R M
4. Ingresos (lo que ganas con tu esfuerzo)				MB B R M
5. Responsabilidad y compromiso personal				MB B R M
6. identidad propia e independencia de criterio y de acción				MB B R M
7. Claridad de tus valores (tener claro que es valioso para ti)				MB B R M
8. Congruencia entre lo que haces y tus valores				MB B R M
9. Confianza en ti mismo				MB B R M
10. Relación con los demás				
a) comunicación				
b) responsabilidades compartidas				MB B R M
c) confianza en los demás				
d) aprecio, cercanía éxito				
11. Confianza en el medio que te rodea				
a) familia				MB B R M
b) escolar				
c) social				

Con la información que obtuviste en el ejercicio anterior, decide:

- ¿Qué áreas necesitas mejorar?
- ¿Qué quieres hacer para mejorarlas?, ¿Cómo? y ¿Cuándo?

ANEXO G CUESTIONARIO⁷

MIS METAS

ASPECTO DE LA VIDA: _____
(Espiritual, intelectual, afectivo/emocional familiar, recreativo, social, corporal, ocupacional, económico)

PLAZO DE LOGRO: *(Corto, mediano y largo plazo)*

DESCRIPCIÓN DE LA META: (Recuerda que debe ser: escrita, específica, medible, realizable, deben de ponerte a prueba, debe ser visualizable y calendarizable).

ELEMENTO(S) PARA VISUALIZARLA: Puede ser una foto, un dibujo, lo puedes poner como protector de pantalla en tu computadora, etc. debe ser algo que cada vez que lo veas te motive para lograrlo. Escríbelo aquí:

¿A QUE VALOR(ES) O CREENCIA(S) CORRESPONDE ESTA META?

⁷ Castañeda L. Un plan de vida para jóvenes. Pàg75. Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5º año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.

ANEXO H CUESTIONARIO⁸

PLAN DE ACCIÓN

Con el siguiente formato podrás elaborar específicamente el plan de acción de cada una de tus metas, ahora incluye tu visión y tu misión a corto, mediano y largo plazo.

MIS VALORES, PRINCIPIOS Y CREENCIAS

MI VISIÓN

MI MISIÓN

ELABORADO EL DÍA:

REVISIONES

⁸ Castañeda L. Un plan de vida para jóvenes. Pàg77. Este material apoya el curso taller “Toma de decisión de carrera y plan de vida” dirigido a alumnos de 5º año de preparatoria y su publicación no tiene fines de lucro.