



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN TALLER PLAN
DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA**

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:
MOISÉS LIZARDE GARCÍA
TOMAS GERARDO ORTEGA LUNA

ASESOR DE TESIS
JOSÉ ALBERTO MONTAÑO ALVAREZ.

MÉXICO, D. F. 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.

Tomás Gerardo Ortega Luna

Dedico la presente tesis a los seres que más amo en este mundo: Mi esposa Laura Mera Juárez, a mis hijos Tomás Misael, Leonardo Noé y Hugo Carlos, por ser la fuente de mi inspiración y motivación para superarme cada día más, y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

A mis padres y hermanos

María del Carmen Luna de Ortega y Tomás Ortega Mejía por creer y confiar siempre en mí, apoyándome en todas las decisiones que he tomado en la vida. Víctor Manuel, Carlos Alberto, en la vida no hay límites, todo lo que uno se propone lo puede lograr siempre estaré con ustedes.

A Moy

Compañero de clase, un tipo rebelde que me brindó su amistad, la cual nos permitió la realización de nuestro proyecto de tesis, culminando en uno de los éxitos más importantes de mi vida. Titularme.

Profesora Carmen

Compañera de trabajo y Directora del Plantel que me permitió la realización de esta investigación, hago extensivo mi más sincero agradecimiento.

Gracias.

Moisés Lizarde

A mi madre por toda su paciencia y comprensión, que siempre me brindo a lo largo de su vida, ya que sin éste apoyo desinteresado, lo más seguro es que no hubiera llegado a ningún lado.

A Mariana por su apoyo y esfuerzo en tratar de comprender, al cabeza dura que tiene por hermano, así como por esperar mi llegada antes de siquiera conocerme, y sobre todo por tratarme a veces como mi segunda madre.

A Khris por hacerme entender que se debe aprender a valorar, antes de que se pierda lo que se quiere, además de ser mi mejor amiga a la que quiero más de lo que ella cree, y sobre todo por tantos momentos compartidos.

A Tina por que me dedicó un tiempo de su vida, además de ser plenamente sincera, a veces cayendo en la crudeza, pero el no ponerse caretas la hacen ser tan especial.

A Tomás por soportarme y aceptar trabajar conmigo algo que personalmente se que no es nada fácil y por supuesto por brindarme su amistad.

A mis amigos por que al verme reflejado en ellos pensé que lo mejor era terminar lo que había empezado.

Moisés y Tomás

Lic. José Alberto Montaña Álvarez.

Por el valioso tiempo que nos dedico y la confianza que siempre nos brinda.

Mtra. Luz María Verdiguél Montefort.

Por las aportaciones hechas a éste trabajo.

Lic. Leonardo Antonio Almanza.

Por las sugerencias y correcciones que ayudaron a enriquecer nuestro trabajo.

Mtro. Fausto Tomás Pinelo

Por su paciencia y apoyo incondicional.

Mtro. Ricardo Meza Trejo.

Por sus opiniones y recomendaciones en éste trabajo.

INDICE

	Pag.
Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I Marco Teórico	4
1. Fundamentación	4
1.1 Adolescencia	11
1.2 Funciones específicas del Orientador en educación media básica	15
Capítulo II Curso Taller Plan de Vida	17
2. Sesión Prestación	17
2.1 Sesión Autoestima	21
2.2 Sesión Intereses y Aptitudes	29
2.3 Sesión Comunicación y Asertividad	35
2.4 Sesión Plan de Vida	45
2.5 Sesión Valores	55
2.6 Sesión Sexualidad	64
2.7 Sesión Adicciones	68
2.8 Sesión Orientación Vocacional	77
2.9 Sesión Cierre	82
III Metodología	85
IV Resultados	87
V Análisis	89
VI Conclusiones	91
VII Bibliografía	92
VIII Anexos	96

RESUMEN

La aplicación para implementar un taller Plan de Vida en adolescentes de secundaria de tercer grado se llevo acabo durante el ciclo escolar 2005-2006 para el sistema educativo estatal particularmente, en la escuela secundaria Tecnológico del Valle que se encuentra ubicada en: Avenida Tezozomoc numero 132 Colonia san Miguel Xico. Valle de Chalco Solidaridad. Se trabajo con dos grupos de 30 alumnos integrados por hombres y mujeres cuyas edades fluctuaban entre 14 y 16 años. Dicho taller tiene como objetivo proporcionarles a los alumnos la información necesaria para que puedan desarrollar su propio Plan de Vida.

El Taller se conformo por 10 sesiones de 2 horas 1.-Presentación (Pre-test), 2.-Autoestima, 3.-Prueba de Intereses y Aptitudes, 4.-Comunicación y asertividad, 5.-Plan de Vida, 6.-Valores, 7.-Sexualidad, 8.-Adicciones, 9.-Orientación Vocacional, 10.-Cierre (Post-Test).

Para la evaluación de dicho taller. Se aplico al principio un Pre-Test y un Post-Test al final. Siendo esto un cuestionario de opción múltiple para una evaluación informal, con un contenido de trece reactivos con cuatro posibles respuestas cada una de ellas, con una respuesta correcta con valor de uno y las otras tres respuestas incorrectas con valor de cero.

Por lo que a partir del análisis estadístico de los puntajes obtenidos, se pueden observar que los alumnos incrementaron sus conocimientos sobre los diferentes temas que se impartieron.

INTRODUCCIÓN

Por lo que concierne la realización del trabajo nos hemos percatado que del gran porcentaje de alumnos que entran a la escuela, es un número reducido el que concluye sus estudios. Esto aún cuando no difiere mucho de otras escuelas, deja en claro que es necesario realizar cambios, mayores esfuerzos, mejores cursos, nuevos apoyos, etc. a fin de elevar el porcentaje de egreso.

Diferentes investigaciones realizadas para conocer las causas de la reprobación, la deserción y el bajo aprovechamiento, señalan entre otros los siguientes problemas:

De los alumnos:

- ∞ Falta de organización personal.
- ∞ Carencia de estrategias de estudio.
- ∞ Baja autoestima.
- ∞ Insuficientes conocimientos previos.
- ∞ Asistencia irregular a clases.
- ∞ Dinámica familiar problemática.

De la escuela:

- ∞ Inadecuada organización del programa académico.
- ∞ Ausentismo de profesores.
- ∞ Falta de formación pedagógica.

Actualmente en la época en que se vive llena de presiones e incertidumbre, ávida por tener respuestas rápidas y efectivas a los problemas de la vida, obliga a los adolescentes a tomar decisiones. Sin embargo, lo que verdaderamente importa es el tipo de decisiones que han de tomarse. Al terminar su educación básica, muchos estudiantes no tienen otra opción más que trabajar, olvidándose por un tiempo o definitivamente de sus aspiraciones profesionales; otros más tienen ante sí el dilema de continuar o no estudiando, mientras que otra parte de ellos se encuentran convencidos de seguir estudiando, pero generalmente sin saber qué o dónde.

Actualmente la orientación educativa juega un papel muy importante, debido a que cada vez abarca más aspectos en los que puede ayudar a los alumnos, no solamente en lo concerniente a la vocacional, ya que se debe abordar también el desarrollo del estudiante y su persona.

Por lo que el presente trabajo se ha desarrollado con alumnos de tercera año de secundaria del colegio del Valle del turno matutino y se ha trabajado con ellos un taller que aborda diferentes temas como autoestima, intereses y aptitudes,

comunicación, asertividad, valores, sexualidad, adicciones, orientación vocacional, siendo fundamentales estos para la elaboración de un proyecto de vida de manera más independiente y libre de influencias externas.

Este taller no solo tienen que ver con el estudio sino con miras a un futuro en términos de lo económico, de lo afectivo, y de lo social, como y a se ha mencionado el proyecto de vida no puede ser algo que quedo trazado y ya no se le podrán hacer modificaciones sino por el contrario se adecuará a las situaciones de cada individuo.

La labor de este constituye una vía de acercamiento al alumno.

El presente trabajo esta estructurado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se habla del surgimiento y funciones de la orientación educativa. Conceptos y teorías sobre adolescencia y funciones específicas del orientador en educación media básica.

En el segundo capítulo se abordan las diferentes temáticas impartidas en el taller presentación, autoestima, intereses y aptitudes, comunicación y asertividad, proyecto de vida, valores, sexualidad, adicciones, orientación vocacional y cíoorre.

En el capítulo tres se pueden ver los resultados que consistieron en tomar las frecuencias de las respuestas de cada pregunta por medio del pretest y postest.

Con lo que se pudo observar que se incremento su conocimiento sobre los diferentes temas que se impartieron.

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACION

La orientación nació a principios del Siglo XX en Estados Unidos como Orientación vocacional y, en sus inicios, se entendía como una ayuda en la transición de la escuela al trabajo. Con posterioridad, fue ampliando su ámbito de actuación hasta abarcar la totalidad de los esfuerzos del sistema educativo para ayudar al individuo a alcanzar el éxito personal mediante un mejor conocimiento de sí mismo y de las posibilidades del entorno en cuanto estudios y profesiones. Se entiende por Orientación el proceso de ayuda continuo a todas las personas y en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo individual y social de la persona a lo largo de toda la vida. (Ausubel, 1993).

La aplicación de un proceso de orientación requiere el desarrollo de determinadas estrategias de intervención que suelen expresarse en términos de modelos o representaciones que reflejan el diseño, la estructura y los componentes esenciales del proceso psicopedagógico y sirven de guía para la acción.

La orientación no es un acto puntual, sino un proceso a lo largo del cual puede intervenir una diversidad de agentes. Centrada en el Sistema Educativo, la orientación debe ser considerada como parte integrante del proceso docente, con lo cual implica a todos los educadores. (Bilbao, 1997).

La orientación va dirigida a todas las personas y no solo a los casos problemáticos ni a los que piden ayuda. Esto implica que debe incluir a todo el alumnado y no solo a los que tienen necesidades Educativas especiales o se encuentran en una fase de transición.

Cuando, definiendo la orientación, se dice que incluye todos los aspectos se indica que debe abarcar la dimensión personal, profesional, familiar, social, educativa y de tiempo libre, procurando atender a la diversidad individual. Esta característica subraya la indivisibilidad de la orientación. (SOE, 2001)

Su objetivo es potenciar la prevención y el desarrollo íntegro del individuo. El término "Prevención" se utiliza aquí en el sentido amplio: Prevención del fracaso escolar, del fracaso profesional, del estrés del consumo de drogas, de accidentes, etc. También el concepto de desarrollo íntegro del individuo se entiende en un sentido amplio, que se puede expresar como desarrollo personal y social en el que se incluye el desarrollo de la carrera, de las estrategias de aprendizaje, de las habilidades de vida, de la salud, de las habilidades sociales, etc.

La orientación no se limita al sistema escolar, sino que se extiende, a lo largo de toda la vida, y a otros contextos. (SEP, 2006)

Por lo que concierne a nuestra experiencia personal nos hemos percatado que del gran porcentaje de alumnos que entran a la escuela, es un número reducido el que concluye sus estudios. Esto aún cuando no difiere mucho de otras escuelas, dejan en claro que es necesario realizar cambios, mayores esfuerzos, mejores cursos, nuevos apoyos, etc. A fin de elevar el porcentaje de egreso.

Diferentes investigaciones realizadas para conocer las causas de la reprobación, la deserción y el bajo aprovechamiento, señalan entre otros los siguientes problemas:

De los Alumnos:

- Falta de organización personal.
- Carencia de estrategias de estudio.
- Baja Autoestima.
- Insuficientes conocimientos previos.
- Asistencia irregular a clases.
- Dinámica familiar problemática.

De la Escuela:

- Inadecuada organización del programa académico.
- Ausentismo de profesores.
- Falta de formación pedagógica.

Actualmente nuestra realidad llena de presiones e incertidumbre, ávida por tener respuestas rápidas y efectivas a los problemas de la vida, obliga a los adolescentes a tomar decisiones. Sin embargo, lo que verdaderamente importa es el tipo de decisiones que han de tomarse. Al terminar su educación básica, muchos estudiantes no tienen otra opción más que trabajar, olvidándose por un tiempo o definitivamente de sus aspiraciones profesionales; otros más tienen ante sí el dilema de continuar o no estudiando, mientras que otra parte de ellos se encuentran convencidos de seguir estudiando, pero generalmente sin saber qué o dónde.

Más aún: si asume convencido la decisión de continuar un curso de existencia, en vez de claudicar pasivamente ante ese mismo curso, impuesto por los acontecimientos, lo que hacemos en verdad es dotar al adolescente del poder, de la fuerza de ser capaz de decidir el rumbo de su destino.

Con toda seguridad el impacto que pudiera dejar en los estudiantes de secundaria serviría para crear un espacio más de reflexión sobre la propia vida y al mismo tiempo desarrollar desde esa edad una cultura del autoconocimiento y de la autorrealización continua y consciente.

Por lo anteriormente citado se ve la necesidad de mencionar algunos trabajos relacionados con el tema.

Fiscchoff (1998) realizó entrevistas de 1–2 horas de duración a 103 adolescentes norteamericanas de clase desfavorecida entre 12 y 16 años de edad. En esta entrevista en profundidad se les pidió que describieran las decisiones recientes que habían tomado en diferentes ámbitos de su vida. Las decisiones más frecuentes estaban vinculadas con la amistad y las menos frecuentes con las conductas de riesgo. Además, se les pidió que describieran las dos decisiones más difíciles tomadas en el pasado y aquéllas más difíciles que preveían tomar en un futuro próximo. De nuevo, las decisiones más difíciles tenían que ver con la amistad, seguidas de las que tenían que ver con la familia, la salud, los planes profesionales y los estudios.

A su vez, Friedman (1998) pidió a un conjunto de adolescentes israelitas entre 15 y 17 años que describieran aquellas decisiones tomadas recientemente. Las situaciones de mayor preocupación para estos adolescentes tenían que ver con los estudios, la profesión y las relaciones sociales.

En cuanto a los adolescentes australianos estos parecen estar preocupados también por los estudios, la profesión y las relaciones sociales Mann (1987). Los autores de esta investigación contaron con una muestra de 567 adolescentes a quienes pidieron que valoraran la importancia de 47 decisiones relacionadas con la amistad, los padres, los estudios, la salud, el ocio, etcétera.

En conclusión, parece que las decisiones que preocupan a los adolescentes tienen que ver con la amistad, los estudios y la familia. Sin embargo, se debe ser cauto a la hora de generalizar estos resultados entre adolescentes de distintas edades puesto que la misma decisión puede tener consecuencias considerablemente diferentes y, por lo tanto, percibirse de distinta manera (por ejemplo la elección de materias de estudio optativas no tendrá las mismas repercusiones para un estudiante de 3º que para otro de 1º Bachillerato).

Dado que las actuales propuestas educativas contemplan opciones y programas diversificados al finalizar el segundo curso de la Educación Secundaria Obligatoria, parece necesario reconsiderar el abordaje de la Toma de Decisiones en el contexto escolar, especialmente si tenemos en cuenta que los adolescentes de nuestro estudio (Gambara,2005) no consideran todos los elementos necesarios para tomar de manera adecuada las decisiones y, en general, nada les ha enseñado a tomar decisiones, ni perciben la importancia de buscar ayuda para resolver las decisiones como lo hacen los adultos.

Entendiendo sobre qué deciden los estudiantes y cómo afrontan las tareas de decisión, los educadores estarán en mejor posición para crear situaciones de aprendizaje que favorezcan la toma de decisiones responsables.

Por último, debemos señalar como limitación de este trabajo el tamaño de la muestra utilizada y las características de la misma.

Vidal (2005) este autor trabajó con 2 grupos de adolescentes del CCH Sur para obtener la respuesta que serviría para conocer el proyecto de vida que tienen preparado los adolescentes es la de cómo se visualizan en 5 u 8 años. La mayor parte se la llevó y por mucho la respuesta: estudiando una carrera. Para dejar abajo la respuesta trabajando e igual que ahora.

Nosotros podemos concluir que entre el pretest y el posttest en el grupo experimental encontramos una diferencia significativa sobre la pregunta que nos habla del proyecto de vida. Esto también se verifica en los resultado que se han presentado.

Como puede observarse los factores que influyen son múltiples e intervienen diferentes instancias: el alumno, la familia, los profesores y las propias instituciones. (U.N.A.M. ,2004)

Institucionalmente existe el Departamento de Psicopedagogía que busca abatir dichos índices el cual pretende contribuir a la resolución de las problemáticas descritas, desde la función que le ha sido conferida.: ...Coadyuvar en la formación integral de los estudiantes en aspectos donde ninguna otra instancia interviene en forma directa, como facilitador de las interacciones docente-alumno, alumno-alumno. Propiciando mejores condiciones de trabajo en el aula y orientando a los alumnos en la reflexión y el análisis que les permita tomar decisiones libres, concientes y viables respecto al futuro personal, académico y ocupacional.(U.N.A.M, 2003)

Para lograr el propósito de contribuir al mejoramiento de las condiciones de trabajo en el aula y facilitar las interacciones docente-alumno, alumno-alumno, nosotros consideramos de vital importancia trabajar al interior de los grupos académicos, solo así podrá ser vehiculo directo de esta contribución.

Considerando las características del sistema educativo de la secundaria y en las condiciones de trabajo del departamento, se determinó la atención grupal como la estrategia más adecuada porque posibilita mayor incidencia en la población estudiantil, promueve la integración grupal, indispensable para el desarrollo de contenidos temáticos, facilita la estimulación de aprendizaje significativo, el seguimiento y la evaluación de las acciones. (Jiménez, 1998)

Así se propone para atender a los grupos de 3ero de Secundaria la realización de la propuesta Plan de vida, el cual incluye un taller con una duración de 20 hrs., divididas en 10 sesiones. El objetivo de este taller es promover en los alumnos la elaboración de un plan de vida que les permita tomar decisiones razonadas y fundamentadas, útiles para su vida personal y su trayectoria escolar.

Por lo que se tomo en cuenta la opinión de la plantilla docente de la escuela. Identificando las características y necesidades de los adolescentes, con esto se le dio mayor importancia para el desarrollo del taller a los temas de las siguientes sesiones.

El taller se conformo por 10 sesiones de 2 horas cada una.

1.-Presentación: Se pretende motivar al alumno para que participe activamente en el taller, donde además se aplicara un Pre-Test.

- 2.-Autoestima: Se pretende que el alumno reflexione en torno a sus actitudes, participación social y las ventajas y desventajas que ello ofrece.
- 3.-Intereses y Aptitudes: Que el alumno conozca la importancia de estos para la elaboración de su propio Plan de Vida.
- 4.-Comunicación y Asertividad: Que el alumno se apropie de elementos que le permitan alcanzar una comunicación asertiva.
- 5.-Plan de Vida: Que conozca los elementos para elaborar un Plan de Vida y su utilidad para guiar y organizar las actividades hacia metas concretas.
- 6.-Valores: Favorecer la identificación de valores personales y la importancia de ser consecuentes con ellos.
- 7.-Sexualidad: Que reconozca las formas que los jóvenes manifiestan su sexualidad.
- 8.-Adicciones: Que conozcan los diferentes aspectos relacionados con el fenómeno de la adicción, así como los contextos y los conceptos más relevantes.
- 9.-Orientación Vocacional: Que conozca las distintas oportunidades de educación que tiene por delante, así como escuelas y programas de estudio entre los cuales pueda escoger.
- 10.-Cierre: El alumno dará su punto de vista sobre el desarrollo del Taller y al final se aplico un Post-Test. Cada una de las cuales fueron impartidas una vez a la semana en horas de clase curricular.

Ventajas de la propuesta.

Se pretende, entre otras cosas:

- a) Atención preventiva a problemas de deserción, reprobación y bajo rendimiento académico.
- b) Favorecer la comunicación entre alumnos y profesores.
- c) Atender necesidades de Orientación en los grupos: Canalizar a las instancias correspondientes.

- d) Que los alumnos consideren la elaboración de un plan de vida como un instrumento de apoyo al autoconocimiento, al logro de los objetivos personales, a la prevención y manejo de conductas de riesgo: en suma, a la autorrealización y el mejor aprovechamiento del tiempo.

La elaboración de un plan de vida representa un proceso de autoconocimiento, autoaceptación, autovaloración, definición de metas para el futuro y un plan de acción para alcanzarlos, que continuamente se debe de evaluar y actualizar.

Estas tareas implican para el adolescente un esfuerzo importante que difícilmente logrará resolver al principio, sin embargo, si se aprovecha el interés natural del Adolescente por su futuro, será posible despertar en el una viva inquietud para comprender su realidad, analizar las perspectivas para su vida futura y establecer rutas coherentes con sus expectativas. Casulle (1996)

- Para poder entender lo anteriormente citado se describen algunas características del adolescente.

La palabra “Adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere* que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez”.

Sociológicamente, la Adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta Autónoma.

Psicológicamente, es una situación marginal en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. (Carreto, 1997)

También se le conoce como etapa del equilibrio y del entusiasmo por la vida. La adolescencia tardía o edad juvenil no tiene, normalmente el arranque y desarrollo de crisis de la adolescencia temprana y media. Estas etapas anteriores tuvieron la función de romper con el pasado y ganar espacio de autonomía exterior e interior. Fueron, por ello, edades de crisis, inadaptación, desequilibrio físico y psíquico, inseguridad, inestabilidad emocional, introversión, conductas defensivas, ansiedad, angustia y rebeldía agresiva.

La adolescencia tardía significa la salida de la crisis de personalidad, la recuperación del equilibrio, de la estabilidad, de la paz interior. Ahora la personalidad se afirma con la autoexigencia y la cooperación; abrir nuevos caminos, la opción de elegir nuevos retos. (Guzmán, 2004).

Es en esta etapa donde el adolescente requiere apoyo en la toma de decisiones para asumir sus responsabilidades, aunque el no lo crea así.

Comienza a protestar y tratar de romper todos los convencionalismos, las costumbres más cotidianas, los gustos y aficiones que compartía con sus padres. Participa más activamente en las relaciones con sus pares, pues buscan una realimentación por parte de aquellos que socialmente lo aceptan tal como es.

La mayoría de los adolescentes necesitan todavía de límites a su comportamiento, de normas claras que les digan hasta donde puedan llegar o los inviten a controlarlos.

El mayor peligro para ellos es verse abandonados a su juicio que no está apoyado en una experiencia y aprendizaje socio-moral suficientemente amplia. Cuando se sienten inseguros a este respecto recurren a los valores familiares e incluso a cierta rigidez moral que les facilite autodisciplinarse.

Debemos de tomar en cuenta que los alumnos de secundaria en este caso 3er. Grado se encuentran en un momento particular respecto de su proceso de integración, dado que el enfrentamiento con un nuevo sistema educativo implica muchos cambios, tales como: la distancia de la escuela a su casa, las nuevas

relaciones personales, que se establecen en su grupo, el horario, las formas de trabajo, nuevos conocimientos, etc.

Debe tenerse presente que el rompimiento con lazos afectivos y estilos de vida establecidos durante la secundaria generan resistencias y dificultan en ocasiones la adaptación a otro sistema educativo.

Todos los elementos mencionados deben ser considerados por el orientador para preparar su programa, y aplicarlo de una manera correcta y adecuada. (Dirección General del Gobierno del Edo. Méx. 2003).

Sin embargo, cualquier persona podría preguntarse. ¿Para que elaborar un proyecto de Vida, con todas las informaciones que escuchamos o leemos sobre el número creciente de huelguistas y sub-empleados entre los universitarios? ¿Vale la pena planear un futuro cuando se está pasando por problemas económicos, políticos y sociales, como los que atraviesa actualmente nuestro país.

Algunos se plantean estas preguntas abiertamente y mucho más todavía respiran el ambiente de desesperanza respecto al futuro profesional. Y la respuesta "SI" vale la pena, considerando que debemos planear el futuro ya sea profesional o laboral en el caso que no se desee estudiar, y de este modo adquirir las herramientas para poder encontrar alguna solución o algún remedio eficaz.

Adolescencia

En cuanto al concepto de adolescencia existen infinidad de definiciones, esto se debe a que el adolescente significa muchas cosas a la vez, por un lado, es un individuo miembro de un grupo de personas de la misma edad y también es miembro de su cultura en general y un reflejo de la misma. Además, forma parte de varios subgrupos o subculturas dentro de una cultura mayor, o igualmente es producto de su época (Horrocks, 1990).

Etimológicamente, por su constitución original, la palabra adolescencia proviene del verbo latino “adolecerá”, de la tercera conjugación que significa crecer, ir en aumento, tomar cuerpo, llegar a sazón, alcanzar la madurez, y que se conjuga de la siguiente manera: “adoleco, adolescis, adolecerá, adolevi, adultum”. De esta última forma se deriva la palabra adulto, que significa el que ya creció. Está compuesto de la preposición “ad”, que cuando se usa como prefijo significa hacia, señalando la idea de aproximación, y del verbo “olesco” con el significado de madurar. Adolescencia quiere decir en griego, antes de sazón, cuando todavía no se madura (De la Mora, 1997).

Para Masters y Johnson (1987) es una época de rápidos y difíciles cambios, en esta etapa no es extraño que el adolescente sea víctima de conflictos, sufrimiento y desconcierto, sin embargo, no es únicamente un período de turbulencia y agitación, sino que, a la vez, suele ser una fase de goce y felicidad que marca el tránsito agitado y tumultuosos al estado adulto.

La Organización Mundial de la salud (OMS) proporciona la siguiente definición. “La adolescencia es el período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica”. Clasifica a la población adolescente de 10 a 19 años de edad; como juventud al grupo de 15 a 24 años; y como gente joven a quienes tienen de 10 a 24 años. Por las diferencias en las diversas etapas de desarrollo y, en consecuencia, por las distintas necesidades y percepciones es conveniente subdividir el grupo de 10 a 19 años en los subgrupos de 10 a 14 (adolescencia temprana) y de 15 a 19 (adolescencia tardía), y juventud propiamente dicha se considerará al grupo de 20 a 24 años (Dulanto, 2000).

También se define a la adolescencia, como una época de rápidos cambios físicos (maduración de las funciones reproductoras), sociales (papel de transformación de niño y adolescente) y emocionales (búsqueda de identidad, conflictos con los padres, cambios en los estados de ánimo y comportamiento, indecisión); etapa en donde el individuo busca su identidad, se rebela ante la autoridad. Lucha por la independencia, busca ser aceptado por sus compañeros, pasa por cambios en su cuerpo y en la imagen que tiene de sí mismo. Es una etapa de búsqueda y comprensión de valores, definición dada por (Pick, 1995).

Es así como la adolescencia es uno de los períodos más críticos del ser humano, por cuanto presenta el momento anterior a la etapa en que debe asumirse una responsabilidad social adulta. Esto implica la definición de un papel específico como hombre o como mujer en los ámbitos laboral, familiar, sexual, cultural y recreativo. La adolescencia es producto de circunstancias histórico-sociales (Aguilar,1990).

Una definición que se propone es la siguiente: “La adolescencia es un periodo de crecimiento que comienza en la pubertad y termina con el inicio de la vida adulta. Es una etapa de transición entre la niñez y la vida adulta por la cual deben pasar los individuos antes de tomar su lugar como mayores. (Rice,2000).

Los cambios ocurridos durante la adolescencia como se observa son variados, e inesperados y pueden provocar actitudes incongruentes en los adolescentes. Frente a tales cambios surgen sentimientos de inseguridad, confusión, soledad, desamparo, que obligan a la adolescente a descubrir formas de autoestima como defensa, por desaparecer al convicción que lo acompañó, de que “los padres lo querían incondicionalmente”. Tales sentimientos deberán manejarse, tanto consigo mismo como con lo demás constantemente, para favorecer el contacto entre el adolescente y su mundo. Por otro lado, los sentimientos instintivos lo invaden generando dificultades en el manejo y el equilibrio de las fuentes de placer, lo que ocasiona entonces un cierto grado de marginación, como situación inherente a la adolescencia por el mismo proceso. Surge una dificultad inicial en la búsqueda del objeto sexual, canalizando primero las energías para él mismo y sólo después hacia fuera; ya que necesita antes su propio reconocimiento. Ese “afuera” también está cambiando, tanto en las variaciones de los padres como por la proyección del adolescente desde la familia inicial hasta el grupo de amigos. La salida hacia la sociedad, inicialmente se da mediante el grupo de pares, contiene tales desajustes al asociarse primero con personas del mismo sexo y después del sexo opuesto. Así como el adolescente tiene que resolver el problema de “ser para sí mismo”, también lo debe hacer para los demás; implicando esto de adjudicación de roles, y la manera en que estos roles serán asumidos. Eso se produce a través de una base y un marco que lo incluyen, condicionan y dirigen para socializarlo, y que de ser adecuados permitirán una adaptación activa a la realidad en la que él se modificará pero por la cual él modificará al medio (Crispo, 2002).

Los adolescentes se caracterizan por un idealismo, en cuanto a los procesos emocionales y de socialización, en este periodo se comienzan a formar seres humanos distintos entre si, a través de un proceso de socialización, que se lleva a cabo con acciones como asimilación compleja de las actividades sociales, comportamientos apropiados a su rol, empleo eficiente de recursos del sistema social, para lograr metas (Grinder, 2001).

A continuación se describen diferentes teorías sobre la adolescencia, sin embargo es importante mencionar que ninguna se apega totalmente a la visión de la psicología del mexicano de Díaz-Guerrero de acuerdo con esta postura, la

adolescencia es la etapa de lucha entre la cultura y la contracultura, es decir los adolescentes tienen como tarea principal aceptar las creencias, valores, costumbres transmitidas por su familia que forman parte de su cultura tradicional o rechazarlas. Es decir es en esta etapa cuando los adolescentes se cuestionarán si verdaderamente apoyan las Premisas-Histórico-socio-Culturales. (García, 2003).

Otra forma de entender la adolescencia es acercarse a los puntos de vista desde las posiciones de varias ciencias, que en su momento han hecho aportaciones a este tema.

La Teoría Psicoanalítica de G. Stanley Hall

Esta teoría describe a la Adolescencia como un periodo de tormenta y estrés, cuya causa es biológica, resultado de los cambios que tienen lugar en la pubertad, se ve a la pubertad como un momento de trastorno e incapacidad emocional en el que el estado de ánimo del adolescente oscila entre la energía y el letargo, el final de la adolescencia marca el nacimiento de los rasgos adultos. (Rice, 2000).

La Teoría Psicoanalítica de Anna Freud

Esta teoría considera a la adolescencia como una etapa conflictiva, cuya razón es la madurez sexual que se alcanza en la pubertad y que ocasiona un desequilibrio psíquico, en la pubertad hay un marcado incremento en las pulsiones instintivas (El ello): se incrementa el exhibicionismo y la rebeldía, reaparecen los intereses oral y anal. Las demandas crecientes en la adolescencia crean un conflicto con el superyo que el yo trata de resolver. El incremento en las pulsiones instintivas durante la adolescencia supone un reto a las habilidades de razonamiento y conciencia del individuo. (Freud, 1992).

La teoría sociopsicoanalítica de Erick Erickson

De acuerdo con Erickson (1993) la principal tarea psicosocial de la adolescencia es el logro de identidad, la identidad tiene componentes de tipo: sexual, social, físico, psicológico, moral, ideológico y vocacional. Los cuatro niveles de la formación de la identidad son los siguientes:

1. Difusión de la identidad: Situación en la que el individuo no ha presentado una crisis de identidad ni ha hecho una exploración significativa para tratar de encontrar una identidad.
2. Exclusión: Establecimiento de una identidad sin haberla buscado ni haber pasado por una crisis.
3. Moratoria: Etapa en la que el individuo solo se dedica a la exploración y los compromisos se fijan vagamente.

4. Logro de Identidad: Estado en el que el individuo ha pasado por un periodo de exploración de alternativas y ha hecho compromisos bien definidos.

De acuerdo al objetivo de este trabajo la definición que se tomará sobre adolescencia es la siguiente: “La adolescencia es una etapa de la vida que abarca de los 11 a los 19 años caracterizada por un sentimiento de carencia de identidad, identificación social con un grupo determinado”. (Vidal, 2006).

De acuerdo con las teorías ya señaladas con anterioridad los adolescentes se encuentran en una etapa de su vida en la que buscan la estabilidad adulta según Stanley Hall; el resolver sus conflictos entre el ello y el superyo según Anna Freud; la búsqueda de su identidad según Erickson y reflexionando si aceptan o no su cultura, de acuerdo con Díaz-Guerrero.

FUNCIONES ESPECÍFICAS DEL ORIENTADOR EN EDUCACIÓN MEDIA BÁSICA.

En el marco de la reforma de la educación Secundaria, la labor de gabinete de los orientadores educativos implica una relación estrecha con los docentes y los tutores para enfocar su tarea hacia dos dimensiones de la vida escolar: la atención individual a los alumnos y la vinculación con el entorno social que da contexto a la labor de la escuela Secundaria. Las tareas de la Orientación Educativa corresponden a los siguientes ámbitos:

1. Atención individual a los alumnos.
Este campo se refiere a la necesidad de conocer las condiciones individuales de los alumnos que asisten a la escuela, relacionadas con sus antecedentes familiares, sociales y culturales, así como a la importancia de identificar sus capacidades y actitudes para el estudio desde esa perspectiva, las características del alumno, si bien se considera de manera personalizada se conciben como parte de un contexto social y cultural que contribuye y condiciona su desarrollo.
2. Trabajo con los padres de familia.
Otra tarea del orientador educativo es la comunicación constante con los padres de familia para concertar formas de colaboración con la escuela que redunden positivamente en el desempeño académico de los alumnos. El acopio de información sobre los antecedentes personales de los estudiantes a través de sus padres y familiares es una tarea necesaria para responder a las exigencias del trabajo escolar y a las dificultades que en el mismo se pueden presentar.
3. Vinculación con instituciones que brindan atención a los adolescentes.
El orientador educativo tiene una función de enlace con instituciones que brindan atención a los adolescentes. Su conocimiento de las necesidades y los intereses de los alumnos le permitirá identificar los servicios institucionales que puedan apoyarlos en ámbitos como salud, prevención de adicciones, sexualidad, recreación, formación académica futura y empleo.
4. Apoyo y orientación a los docentes.
El orientador educativo tiene una responsabilidad en el apoyo que brindé a maestros y tutores ante situaciones que pongan en riesgo la permanencia y el buen desempeño académico de los alumnos, como revelan los diagnósticos recientes, uno de los problemas recurrentes de la educación Secundaria es la reprobación y abandono de la escuela, factor que genera el rezago de jóvenes en la educación básica.
5. Organización de redes de acción para garantizar el bienestar de los alumnos en el espacio escolar.

La escuela secundaria es un espacio donde deben prevalecer condiciones que garanticen el bienestar de todos sus integrantes. Estas condiciones abarcan desde la existencia de instalaciones seguras e higiénicas hasta la convivencia respetuosa, solidaria y justa. En suma, un entorno propicio para estudiar con interés y entusiasmo.

En cada ámbito se desarrollan acciones específicas de acuerdo con las necesidades de los alumnos y las características de las escuelas. (S.E.P., 2006)

CAPITULO II. CURSO TALLER. PLAN DE VIDA

PRESENTACIÓN

OBJETIVO PARTICULAR

1. Motivar al alumno para participar activamente en las sesiones del Taller Proyecto de Vida a través del conocimiento de las características, objetivos y utilidad del mismo.

INTRODUCCIÓN

Para obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es importante considerar las relaciones interpersonales que se establecen al interior del grupo y la forma en que estas afectan el proceso.

La integración del grupo es un aspecto al que durante mucho tiempo no se le dio gran importancia, se consideraban los factores personales como preponderantes sin advertir que estos factores al interior del grupo, marcan una dinámica que los puede alterar positiva o negativamente.

"Hablar de aprendizaje grupal implica al docente y al estudiante como seres sociales. integrantes de grupos; buscar el abordaje y la transformación de conocimientos desde una perspectiva de grupo, valorar la importancia de aprender a interaccionar en grupo, y a vincularse con los otros; aceptar que aprender es elaborar el conocimiento, ya que este no está dado ni acabado; implica, igualmente, considerar que la interacción y el grupo son medio y fuente de experiencias para el sujeto que posibilitan el aprendizaje; reconocer la importancia de la comunicación y de la dialéctica en las modificaciones sujeto-grupo, etc.

Un elemento importante que hace posible la integración grupal, es la TAREA: es decir, el objetivo por el cual los miembros de ese grupo se reunieron.

Para la realización de la tarea, es necesario que el grupo - orientador y alumnos- se comprometan y en ese sentido es necesario buscar algunas condiciones, tales como:

- 1 Conocimiento del Taller, objetivo y contenido.
- 2.- Acuerdo sobre las formas de trabajo.
- 3.- Definición de roles y tareas.
- 4.- Análisis y de problemas, potencialidades y limitaciones del trabajo grupal.
- 5.- Compromiso de cooperación y participación.
- 6.- Auto-observación para verificar el avance, retroceso, cumplimiento, etc.

El trabajo grupal es un proceso dialéctico, puede generar aprendizaje integral, es decir, información, emoción y producción. En el grupo puede encontrar

el placer de pensar y trabajar; enfrentar contradicciones, miedos ansiedades y conflictos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Conozca al Orientador.
2. Manifieste sus expectativas del Taller.
3. Conozca las funciones del Taller "Proyecto de Vida".
4. Conozca la importancia, sentido y formas en que se desarrollará el Taller.
5. Identifique diferentes formas de relacionarse con el grupo.
6. Expresa sus sentimientos, experiencias y expectativas acerca de su situación escolar.
7. Proponga las conclusiones del tema y conozca la tarea para la siguiente sesión.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Programa "Proyecto de Vida"
- Integración Grupal
- Sentimientos y expectativas de los alumnos.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

- 1) Se presentara ante el grupo como representante del Taller indicando su nombre, profesión y algún comentario breve sobre su persona (se sugiere anotar los datos en el pizarrón).
- 2) Solicitara a los alumnos responder individualmente la hoja de evaluación diagnostica. (ver anexo Pág. 82-84)
- 3) Expondrá en forma sencilla que es el Departamento de Psicopedagogía, su función, los servicios que presta, donde se ubica, los horarios de atención. (Se sugiere preguntar a los alumnos que información tienen del Departamento e ir complementándola o corrigiendo si se diera el caso).
- 4) Presentara a los alumnos el taller "Proyecto de Vida": objetivos, temas, número de sesiones, duración, formas de trabajo en el aula, tipos de actividades extra-clase, calendario de sesiones.
- 5) Finalmente pedirá a los alumnos propuestas para establecer "las reglas de juego" (condiciones para llevar a cabo el programa). Será conveniente

contar de antemano, con propuestas para las reglas de juego, por si no se presentan suficientes por parte de los alumnos y llegar a acuerdos grupales.

- 6) Explicara al grupo la técnica de integración grupal a realizar (previamente elegida), señalando el objetivo inicial y los pasos a seguir.
- 7) Una vez concluida la dinámica de integración se pedirá a los alumnos que manifiesten sus sentimientos, expectativas y experiencias vividas hasta ahora en el Colegio. El Orientador buscara rescatar los elementos principales de las ideas manifestadas y las anotara en el pizarrón solicitando a los alumnos que registren las conclusiones del ejercicio en su cuaderno elaborando un resumen personal de la sesión de trabajo, ya que será de utilidad durante las sesiones posteriores.
- 8) Solicitará a los alumnos que llenen la hoja de registro (asistencia) con los siguientes datos: Nombre completo, Domicilio y teléfono.
- 9) Indicara al grupo que como tarea, deberán visitar algunas escuelas de nivel medio superior, y hacer un comentario de manera general.
 - No es necesario que lo recorran todo.
 - Sugerir que observen detenidamente o bien que pregunten libremente si algo llama su atención para comentarlo con el grupo en la siguiente sesión.
 - Solicitará a los alumnos traer material para elaborar un collage: pegamento, revistas, tijeras, papel Manila plumones, etc.

OBSERVACIONES

La primera sesión es muy importante pues debe ser la que motive a los alumnos a participar en las próximas ocasiones.

Para la parte de "las reglas del juego" es muy importante evitar que los alumnos establezcan criterios demasiado severos o en extremo flexibles, mucho depende del Orientador guiarlos hacia el justo medio cuidar que se respeten a lo largo de las sesiones.

En la actividad de presentación de expectativas, deberá cuidarse de no extenderse en el tiempo respecto a quejas de problemas que no puede resolver el Departamento; en caso necesario informarles ante que instancia pueden plantearlos. Resaltar la importancia y la utilidad de la integración grupal y la participación personal para la solución de problemas.

Para el ejercicio de integración grupal se han incluido en el material varias técnicas, el Orientador deberá elegir la que sea de su preferencia.

MATERIAL DIDÁCTICO

- ✓ Paquete didáctico.
- ✓ Evaluación diagnóstica.
- ✓ Pizarrón.
- ✓ Gises.
- ✓ Técnica de integración grupal.
- ✓ Formato de registro del grupo.
- ✓ Formato de evaluación.

AUTOESTIMA

OBJETIVO PARTICULAR

Que el alumno reflexione en torno a sus actitudes frente a la nueva forma de participación social y las ventajas y desventajas que ello ofrece.

INTRODUCCIÓN

El ser humano por naturaleza, busca el reconocimiento y la aceptación de los grupos que le son afines; sin embargo, la vida en grupo exige con frecuencia, adoptar actitudes que en otras circunstancias no se asumirán.

En este sentido, se torna fundamentalmente generar una especie de “caparazón” que protege al individuo de las críticas, cuando la forma de ser y actuar no coincide con la del grupo al cual le interesa pertenecer.

Si bien es cierto que las exigencias del grupo no pretenden necesariamente causar daño alguno, ya que puede ser parte de la conducta “socialmente” admitida, el adolescente puede verse presionado en lo general, para asumir conductas que ponen en riesgo su integridad física, psicológica y moral, y es que debido a algunas características que prevalecen en esta etapa, resulta infinitamente complicado para el individuo rechazar invitaciones, sugerencias, etc., con respecto al consumo de sustancias que producen adicción o que lo conducen al establecimiento de relaciones sexuales con consecuencias no deseadas o incluso, hasta actuar en forma delictiva.

¿Como decir NO sin herir o conseguir el rechazo de los demás? ¿Cómo lograr el respeto hacia la forma propia de pensar? ¿Cómo estar alerta sin parecer que se sufre de “delirio de persecución”? ¿Cómo lograr la aceptación sin ceder a las presiones del grupo? Estas son algunas de las interrogantes que angustian al adolescente, y que en ocasiones por no contar con formas adecuadas para enfrentarlas, elige un camino equivocado y “...las consecuencias sobre el comportamiento escolar son evidentes, y responsables en gran parte, de los elevados índices de deserción escolar (Merino, 2000).

Cuando el adolescente a recibido apoyo, valoración y refuerzos sociales gratificantes de los demás contribuyen a elevar su nivel de autoestima: más por el contrario, un alto grado de ansiedad, niveles excesivos de aspiración y un Yo ideal que le exija rendimientos desproporcionados son factores que le disminuyen su autoestima. Muchos adolescentes con baja autoestima necesitan más la aprobación social, son más susceptibles al rechazo social y responden a éste con hostilidad más frecuentemente.

Antes de hablar de autoestima es importante hacer la aclaración entre autoconcepto y autoestima, términos que muchas veces se confunden.

La autoestima es antecedida por el autoconcepto que es la parte más elemental del concepto que tengo de mí mismo, es mi fotografía según yo. Así: “el término autoconcepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma (Paz, 2000).

Por lo anterior, es lógico entender, que la relación entre autoconcepto y autoestima es fuerte. Muchos autores lo utilizarán invariablemente y otros se referirán a la autoestima como a un área general y al autoconcepto a un área más particular, pero cada uno de ellos tiene su delimitación propia, es decir, el autoconcepto y la autoestima en efecto tienen una delimitación que es preciso conocer.

María de Jesús Cava en su libro “la potenciación de la autoestima en la escuela” dice que:

En el ámbito de la investigación en psicología, con frecuencia se distinguen tres dimensiones del autoconcepto: la dimensión cognitiva, la dimensión afectiva y la dimensión conductual.

La dimensión cognitiva la constituyen los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma, la dimensión afectiva o evaluativa corresponde a la autoestima y finalmente la dimensión conductual implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo o por los demás. Por lo tanto el término autoconcepto remite a las descripciones abstractas. Estas autodescripciones pueden además, diferenciarse de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor. Sin embargo el término autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivables y valorativas el sujeto revalora a sí mismo según unas cualidades que provienen de su experiencia y que son consideradas como positivas o negativas. Así, el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal del individuo o consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación (Cava, 2000).

Se puede decir, que en términos generales, la autoestima es el aceptarse uno mismo de la mejor manera posible, esto es, lograr tener el mayor amor por nosotros mismos, creando así, un buen sistema de valores, que nos permitan interactuar y relacionarnos de manera efectiva con la sociedad, que comienza por la familia. Así, es posible afirmar que el desarrollo de una buena autoestima comenzará precisamente allí, en la familia.

(Satir, 1991), define la autoestima como “una actitud, un sentimiento, una imagen y que está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo, y tratamos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor estará abierta al cambio”.

La autoestima está formada por el afecto y valor que se tienen las personas a sí mismas, por lo que podemos concebir desde este momento, que la autoestima es un gran sistema. Se puede ver manifiesta en las actitudes, sentimientos y conductas.

(Domínguez, 2002), dice que: “influye el tipo de familia en que se desenvuelven las personas, si es familia nutricia, los hijos presentan autoestima alta, si es familia conflictiva, los hijos presentan baja autoestima”.

Los padres son el primer contacto que tienen los niños con el mundo. Ahí aprenden a relacionarse y se socializan, por lo que se puede decir, que el ambiente familiar, puede favorecer en buena parte o no la autoestima de los individuos.

(Branden, 1996), también habla de lo importante que es la autoestima, y dice que ésta es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida.
- Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.
- El sentido de mérito personal es el segundo pilar de la autoestima, quiere decir, seguridad del valor, actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar los pensamientos y deseos y sentir que la alegría es un derecho natural.

Ya Branden, hará mención de elementos tan importantes como la felicidad, confianza, desafíos y esfuerzos, como parte de la autoestima. “Estos valores han de desarrollarse en la familia para lograr conformar un adolescente que quiera sinceramente superarse en su vida personal o profesional”. (Domínguez, 2002).

Se ha hablado ya de los dos tipos de autoestima que existen (autoestima alta y baja), ellos reflejan pues, las actitudes, sentimientos, imagen, esfuerzos de las personas, y forman parte de la vida emocional que todos tenemos, por esta la razón, se encuentran diferencias grandes entre las personas con alta y baja autoestima.

Los dos tipos de autoestima (alta y baja), presentan juicios de valor, si es autoestima alta, estas características son positivas y producen bienestar, si es autoestima baja, las características son negativas y no le proporcionan de ninguna manera bienestar al individuo. La autoestima alta está relacionada con la

superación personal que conduce a la felicidad y la autoestima baja conduce a un estado emocional de descontento.

En términos generales, una autoestima alta es medio que nos permite ser más humanos, saludables, felices para crear, conservar relaciones satisfactorias, ser individuos adecuados, eficaces y responsables, cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir su persona y no responsabilizará a otros de sus actos. (Satir, 1991).

Se ha hablado ya de los dos tipos de autoestima que existen (autoestima alta y baja), ellos reflejan, pues, las actitudes, sentimientos, imagen, esfuerzos de las personas, y forman parte de la vida emocional que todos tenemos, por esta razón, se encuentran diferencias grandes entre las personas con alta y baja autoestima.

Los dos tipos de autoestima (alta y baja), presentan juicios de valor, si es autoestima alta, estas características son positivas y producen bienestar, si es autoestima baja, las características son negativas y no le proporcionan de ninguna manera bienestar al individuo. La autoestima alta está relacionada con la superación personal que conduce a la felicidad y la autoestima baja conduce a un estado emocional de descontento.

En términos generales, una autoestima alta “es el medio que nos permite ser más humanos, saludables, felices para crear, conservar relaciones satisfactorias, ser individuos adecuados, eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir su persona y no responsabilizará a otros de sus actos”. (Satir, 1991).

Satir, expone las características de una persona con alta autoestima, esta permitirá al sujeto y en nuestro tema específico al adolescente, que llega al departamento de psicopedagogía, integrarse de la mejor manera, al mundo académico profesional, eligiendo el campo de su elección y logrando una mejor integración en el futuro al mundo del trabajo, sin descuidar el desarrollo emocional, que es quizá la base más importante que se puede alimentar en esta etapa: la adolescencia.

Hablar de la autoestima, es hablar de un elemento importante de la persona y así, cuando se encuentran personas que no se sienten a gusto consigo mismas, o que no se valoran, se dice que se tiene un problema de baja autoestima, y uno de los grandes problemas con estas personas, es que no se analizan con detenimiento, por lo que normalmente no tienen un buen concepto de sí mismos y les cuesta mucho trabajo identificar los errores que deberían modificar. Este tipo de personas consciente o inconscientemente culpan a los otros de su situación. Esto se da principalmente hacia las personas más cercanas.

Por otro lado se encuentran personas que eligieron pensar sobre cómo son sus gustos, e identifican claramente lo que quieren lograr. Aprenden de sus errores y experiencias, y descubren qué deben modificar. Aceptan su situación actual aun a sabiendas de que hay cosas por cambiar. No culpan a los demás de los

problemas que llegan. Asumen su propia responsabilidad. De estas personas se dice que tienen buena autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Reflexione en torno a sus actitudes en los grupos sociales en que participa.
2. Defina lo que puede considerarse como ventajas y riesgos de esta participación.
3. Analice la importancia del autocuidado como una forma de “salvar” la integridad personal.
4. Concluya sobre las formas de disfrutar la etapa adolescente y establezca algunas reglas para el autocuidado.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Actitudes adolescentes en los grupos sociales.
- Ventajas y desventajas de la participación social.
- Definición de riesgo y autocuidado.
- Para vivir y disfrutar la adolescencia: el autocuidado.

PROCEDIMIENTO

El Orientador.

1. Promoverá las cualidades y defectos de uno mismo (10 min.).
2. Reforzara la autoestima del participante mediante la identificación de eventos significativos y positivos para la vida (40 min.).
3. Comentara estrategias para el mejoramiento de la autoestima (20 min.).
4. Mencionara características que incrementen la conducta positiva de los participantes (30 min.)

OBSERVACIONES

Se debe hacer hincapié en la importancia de establecer metas y trabajar en el sentido de alcanzarlas, así como en la necesidad de establecer una comunicación asertiva en la expresión de la forma de pensar como elementos fundamentales de autocuidado.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Paquete didáctico.
- Gis, pizarrón, borrador.
- Hojas blancas, plumones, cinta adhesiva.
- Técnicas: conociéndome, dulces recuerdos, estrategias para mejorar la autoestima, como me ven me tratan.

Dinámica: “conociéndome”

Objetivo identificar cualidades y defectos de sí mismo.

Material hojas blancas y lápices.

Desarrollo:

Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás.

Solicitar a los participantes que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen en si mismos. Conceder 10 minutos para esta actividad.

El Orientador indicara que cada participante conservara la lista que hizo, comentara el ejercicio preguntando:

¿Que les costo mas trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?

¿A que atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?

Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de los participantes, apoyándose para ello en la información correspondiente a esta sección.

2.2. Influencia de la autoestima en nuestra conducta

En algunas ocasiones los padres frustran la posibilidad de una fuerte autoestima con base en la creencia en que sus hijos(as) serán adultos presumidos. Esto es un error, lejos de la presunción, estos niños(as) serán seres humanos seguros de si mismos(as) y fuertes ante la adversidad. En otras ocasiones la misma sociedad no permite que muestre sus cualidades.

Existen prejuicios tales como: “no debes mostrar tus cualidades, eso es una presunción”. “Una cualidad importante es la modestia”. “Debes ser humilde”. Estas son frases que escuchamos comúnmente y corresponden a las necesidades sociales. Los individuos con una baja autoestima están mas sometidos a sus patrones vigentes, mientras que una adecuada autoestima se asocia con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida.

En la adolescencia la autoestima se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta, y necesita que los adultos

le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Hay que sentir al adolescente, tener fe en él, ya que esto, le permitirá interiorizar la confianza en sí mismo y ser un adulto responsable, con una alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones.

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo. No necesita reconocimientos externos, la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y el respeto por nosotros mismos y es a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niños.

Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con la capacidad de dar y recibir.

Dinámica: *Dulces recuerdos*

Objetivo:

Reforzar la autoestima del participante mediante la identificación de eventos significativos y positivos para la vida.

Duración 40 minutos.

Material papel blanco, tamaño oficio, cartulina y lápices.

Desarrollo:

Indicar a los participantes que la actividad a realizar consiste en situar gráficamente el(los) lugar(es) de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida.

Repartir las hojas o cartulinas entre los participantes y pedirles que dibujen un plano de su casa.

Una vez concluido el plano, pedir a los participantes que localicen en este, con base en sus recuerdos: a) el lugar que más utilizaron para sentirse a gusto, b) el lugar que más les trae más gratos recuerdos, c) el lugar que más les gustaba en la niñez, d) el lugar que sentían más suyo.

Pedir a los participantes que formen equipos de tres o cuatro personas para que compartan sus vivencias.

Pedir un representante de cada equipo que comparta con el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que a su parecer haya ocurrido en el interior del equipo.

Cerrar el ejercicio comentando que cada sujeto tiene en sí mismo algo de lo cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima.

Dinámica: “como me ven, me tratan”

Objetivo:

Favorecer conductas que incrementen la autoestima del participante.

Duración: 30 minutos.

Material: hojas en blanco, plumones y cinta adhesiva.

Desarrollo:

1. El instructor explicara a los participantes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas del grupo.
2. Pegara en la espalda de cada participante una hoja en blanco.
3. Dividirá al grupo en dos equipos de 10 personas (aproximadamente).
4. Indicara que cada integrante del equipo escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, de tal manera que al concluir la actividad cada participante tenga escritas en su hoja como mínimo 8 cualidades.
5. El Orientador deberá estar pendiente de que ningún participante quede rezagado es decir, sin cualidades escritas en su hoja. Dar 10 minutos para la realización de esta actividad.
6. Al terminar, los participantes examinaran su lista y evaluaran si se identifican con las cualidades que les fueron manifestadas.
7. Pedirá un voluntario para que lea su lista en voz alta. Una vez que la haya leído, preguntara si sabía que tenía esas cualidades.
8. Preguntara al grupo en general que sintieron al leer su lista.
9. Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas. (Manual de Bachillerato, 1995)

INTERESES Y APTITUDES

OBJETIVO PARTICULAR

Que conozca la importancia de los intereses y aptitudes para la elaboración de un Plan de Vida.

INTRODUCCIÓN

INTERESES VOCACIONALES

El término interés tiene varios significados. En economía es sinónimo de provecho, utilidad, ganancia. Desde el punto de vista de la psicología el interés se enfoca desde tres ángulos:

- a) Intelectual: lo considera como una actitud de atención, es una fuerza que impulsa hacia la obtención de conocimiento.
- b) Afectivo: lo plantea como sentimientos agradables, placenteros provocados por algunas actividades, objetos o conocimiento.
- c) Comportamiento: lo cataloga como la tendencia a realizar determinadas actividades

DEFINICIÓN DE INTERESES

Los intereses son los elementos que constituyen la vocación. Son el centro donde convergen múltiples fuerzas que provocan una atención placentera, que impulsa al individuo a realizar determinada actividad. Los intereses vocacionales son características personales muy útiles para que la orientación cumpla su cometido esencial: situar al sujeto con respecto al mundo laboral y que este alcance sus metas al lograr éxito y satisfacción laborales.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS INTERESES VOCACIONALES

INTERESES Y APRENDIZAJE

Los estudiantes que tienen intereses en una actividad profesional pueden aprender con gusto y facilidad los conocimientos y técnicas que involucra, porque los intereses despiertan la atención espontánea por los conocimientos que exponen y también el deseo de profundizar en ellos, es decir, despierta una atención activa, que no solo espera que le ofrezcan conocimientos, sino que también los busca. La atención y el deseo de conocer son estados psicológicos muy útiles para el logro del aprendizaje. Se dice que los estudiantes que fallan en sus estudios carecen de intereses ocupacionales o bien, estos no concuerdan con la carrera que cursan, porque hicieron una errónea elección.

INTERESES Y AGRADO

Si los conocimientos interesan a un individuo, este sentirá el placer cuando se lo transmitan los maestros o los aprenda de los libros. Si una persona tiene interés por realizar labores mecánicas, sentirá gusto al desarrollar trabajos de torno, y gracias a ello, se le pagará por hacer algo que le agrada.

INTERESES Y EFICACIA

Si una persona por poseer intereses, siente gusto y tiene habilidad para aprender las actividades que involucra su trabajo, y se mantiene en el por mucho tiempo, es lógico que podrá cumplir con las obligaciones que estas le exigen. Por ejemplo, no será simplemente un contador en caso de que tenga intereses numéricos, sino un buen contador en caso de que tenga intereses numéricos; tampoco será un físico más, si posee intereses significativos acerca de esa ciencia.

INTERESES Y CREATIVIDAD

Si los intereses vocacionales son firmes y se fomentan con perseverancia, repercutirán en el desarrollo del individuo, ya que lo hacen creador con intereses apasionados. La persona no se conforma con los conocimientos y las técnicas que posee o utiliza, porque ve en todo ello errores y deficiencias, y al tratar de remediarlos necesariamente aumenta su saber, ya sea por medio de libros, congresos, investigaciones, análisis de experiencias, o de múltiples ensayos.

INTERESES Y ESTABILIDAD

Cuando el tipo de conocimientos que debe adquirirse para realizar un actividad profesional resultan agradables, es seguro que el individuo seguirá cultivándolos. Por ello, los intereses permiten que las personas puedan cursar una carrera, aunque sea larga, y una vez que ingresan a trabajar se mantendrán en su campo profesional por muchos desafíos que se le presenten, incluso toda la vida, aunque cambie de puestos. La estabilidad profesional ofrece ventajas tales como seguridad, adaptación, prestigio, antigüedad, ascenso, ganancia, etcétera. (Mi Elección de Carrera, 1995)

CARACTERÍSTICAS DE LOS INTERESES VOCACIONALES

Los intereses profesionales son estados motivacionales estables caracterizados por:

- Despertar la atención y dirigirla hacia ciertos objetivos y actividades.
- Se experimentan sentimientos de agrado o desagrado.
- Provocan una actitud favorable (atracción) o desfavorable (rechazo) hacia determinadas actividades u objetos.

¿COMO SE IDENTIFICAN LOS INTERESES VOCACIONALES?

Para conocer cuales son los intereses vocacionales de un individuo se han utilizado métodos muy diversos; sin embargo todos ellos difieren mucho en cuanto a sus resultados e interpretaciones. Esto se debe a que cada método se ha basado en una definición operacional diferente del interés y que, por tanto, los atributos psicológicos estudiados por cada uno de ellos son distintos. Aquí, destacaremos cuatro categorías de intereses según el tipo de método utilizado para detectarlos y evaluarlos: *expresados, manifiestos, probados, e inventariados.*

INTERESES EXPRESADOS

Son aquellos que directamente revelan de tu persona, mediante los lenguajes oral y escrito, tus deseos o intereses. Estas declaraciones se toman en un sentido nominal, de forma tal que de una persona que dice que desea ser abogado se concluye que tiene interés por la abogacía. Un ejemplo de un instrumento de evaluación basado en este método sería un cuestionario en el cual se te pedirá que indiques simplemente un interés positivo o negativo (una aceptación o un rechazo). Por ejemplo, contesta las siguientes preguntas.

¿Qué carrera profesional has decidido estudiar?

¿Por qué has decidido estudiarla?

¿Qué esperas de ella?

¿Alguien ha influido en tu decisión?

LOS INTERESES MANIFIESTOS

Están definidos según las actividades evidentes de una persona. El interés manifiesto es lo que se muestra al asistir a un acontecimiento, al participar en el, o a actuar sobre los objetos o las personas. Estos intereses se manifiestan a través de las actividades que el sujeto emprende durante su tiempo libre (pasatiempos), el contenido de sus lecturas favoritas, el éxito en determinadas disciplinas escolares etcétera.

LOS INTERESES PROBADOS

Están definidos en términos de lo que una persona aprende, basándose en el supuesto de que lo que aprende es aquello que le interesa. Según este método, los intereses son inferidos de los conocimientos que la persona tiene, medidos estos últimos por medio de pruebas de información. Así, si el consultante tiene un buen nivel de información sobre astronomía, concluiríamos que sus intereses se encuentran en esa área. Este método de evaluación ha demostrado una alta utilidad. Por ejemplo, contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las materias que más te han agradado en tu historia académica?

¿Cuáles son las materias que más te han desagradado en el paso por la escuela?

¿Cuáles son las materias que más has reprobado en los años escolares anteriores?

INTERESES INVENTARIADOS

Son, al igual que los intereses expresados, las declaraciones de gustos y aversiones de la persona.

Sin embargo, se diferencian de estos en que las expresiones son tratadas con métodos estadísticos que arrojan escalas y puntuaciones, mismas que son comparadas entre sí o con declaraciones de un grupo normativo. De esta forma podemos decir que los intereses inventariados se miden por medio de respuestas subjetivas evaluadas en forma objetiva. La mayor parte de las investigaciones, y

en las que se han obtenido los mayores frutos, se han centrado en los intereses medidos por este método. (Portilla, 1999)

DEFINICIÓN DE APTITUDES

La palabra apto proviene del termino latino: *aper*, adaptar. Cuando se dice que alguien es apto para los negocios, significa que es capaz de llevarlos a buen fin. Las aptitudes permiten a las personas tener suficiente habilidad para ejercer un trabajo o profesión.

Generalmente las aptitudes se detectan y miden por medio de las pruebas psicológicas, cuya finalidad es aportar las bases para poder pronosticar qué ocupaciones podrá desempeñar eficazmente algún individuo y, por lo tanto, orientarlo hacia ellas.

Por lo que se refiere a las repercusiones que provocan las aptitudes en el trabajo, y que se han estudiado científicamente, hacen ver que ciertas aptitudes nos inclinan hacia diversas carreras y trabajos, porque quienes las estudian o las practican, las poseen en mayor grado que quienes no lo hacen. O sea, influyen en la elección de la carrera. En las oficinas de selección de personal, cada vez más numerosas en nuestro país, utilizan métodos científicos, aplicados por personas capacitadas. Aplican pruebas de aptitudes para los aspirantes, y aquellos que poseen en mayor grado las capacidades que el trabajo vacante requiere, tienen más probabilidades de que se les otorgue el trabajo, porque una persona con aptitudes ahorra tiempo de capacitación y realiza eficazmente su ocupación. (Costa, 1997)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Conozca y precise las áreas de desarrollo que corresponden a sus intereses vocacionales.
2. identifique la importancia y el gusto de las actividades a la hora de su elección vocacional.
3. Conozca y precise la importancia de las aptitudes vocacionales para la elaboración de su proyecto de elección vocacional.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Conozca lo que representa un Plan de Vida.
- Maneje el concepto de interés e identifique los diferentes tipos.
- Maneje el concepto de aptitud y tener una mejor visión a futuro de su vocación.
- Aplicación de cuestionarios para un mejor manejo de intereses.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Expondrá el concepto y características para la elaboración de un Plan de Vida (30')
2. Aplicara el cuestionario ¿Quién soy y que quiero hacer? (20')
3. Definirá los diferentes tipos de intereses y sus características (40')
4. Definirá el concepto de aptitud (20')

OBSERVACIONES

Que el Orientador establezca la confianza con los alumnos para que puedan precisar de una manera correcta sus intereses y aptitudes ya que esto se vera reflejado en una decisión fundamentada en su elección vocacional.

MATERIAL DIDACTICO

- Pizarrón
- Marcadores
- Gis
- Copias (cuestionarios)
- Lápices
- Plumas
- Borrador

COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

OBJETIVO PARTICULAR

Que el alumno conozca y se apropie de elementos que le permitan alcanzar una comunicación asertiva en los ámbitos en que se desenvuelve.

INTRODUCCIÓN

La comunicación es un proceso a través del cual se da y se recibe información. Es una manera de intercambiar ideas, sentimientos y experiencias. La comunicación permite establecer relaciones entre las personas, tanto dentro de la familia como fuera de esta.

La comunicación presenta dos modalidades que se conocen como comunicación verbal y comunicación no verbal. Para que un mensaje sea totalmente claro los dos tipos de comunicación deben coincidir de manera que los sentimientos y actitudes que transmitimos por medio de los gestos, la postura y la mirada, sean acordes con el contenido verbal que se transmite.

Para que se de el proceso de comunicación, se requiere un emisor o hablante, un mensaje y un receptor o escucha. Aún cuando la comunicación a través del lenguaje es un hecho cotidiano, existen múltiples problemas relacionados con la calidad y la forma en que esta se da. Estos problemas son evidentes al descubrir conflictos entre la pareja o entre otros miembros de la familia.

Otro aspecto indispensable para comunicarse con otra persona es que la persona a la cual se dirige el mensaje atienda y escuche lo que se le transmite. La comunicación no esta completa si la persona que emitió el mensaje no recibe retroalimentación por parte de la persona que lo escucha, es decir, para completar el ciclo de comunicación debe haber una respuesta por parte de la persona que escuchó inicialmente. Esto significa que siempre va a haber un acuerdo entre las personas que se comunican. Algunas veces la comunicación da la oportunidad de negociar para establecer un acuerdo, y en pocas ocasiones la comunicación solo permite conocer el punto de vista de otras personas. En cualquiera de los casos, es necesario respetar las posturas individuales, así como identificar las necesidades de cada persona antes de actuar o de imponer situaciones en las que no se dio oportunidad de escuchar los puntos de vista de los demás.

Proceso necesario para una comunicación efectiva:

Se emite el mensaje.

Se escucha el mensaje.

Se da retroalimentación sobre lo que se escuchó.

La manera de lograr una comunicación efectiva es asegurarse de dar mensajes en un lenguaje sencillo, con ideas cortas y precisas. Además es de gran importancia que la idea que se transmite sea congruente con lo que se hace y con lo que se piensa. (Salazar, 2001)

LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN

El estado de ánimo de la persona que transmite un mensaje determina el tono de voz y la manera como este se dice. Una misma frase puede ser interpretada de muchas maneras dependiendo del tono de voz, del volumen y de la entonación que le de la persona que lo transmite, dependiendo de si está contenta, si está pidiendo un favor, si está reclamando, sermoneando, exigiendo, contenta ó burlándose. En este sentido la comunicación también contribuye a dar una idea del contenido afectivo del mensaje. Por ejemplo el tipo de ademanes que se realizan, la expresión de la cara, la postura del cuerpo, el tono de la voz y los movimientos de las manos que nos transmiten si la persona esta enojada, triste, dando instrucciones, dando explicaciones, etc.

Así como los gestos, los movimientos y el tono de voz pueden transmitir como nos sentimos al comunicar determinada situación, también puede interferir en el mensaje que queremos dar cuando no se controlan ciertas emociones. Un ejemplo de ello es el enojo, muchas veces exagerado ante la conducta de los niños.

Este tipo de reacciones llevan a que se les de a los niños un mensaje negativo, agresivo o rechazante sobre ellos y sobre su conducta. El enojo y el coraje llevan a que se les de mas importancia a los errores o a las cuestiones negativas aumentando aún mas la reacción de enojo o frustración.

El juego de mensajes verbales y no verbales participa en todas nuestras relaciones interpersonales, nuestro encuentro con las demás personas ocurre rodeado de ensayos certeros y fallidos, mensajes claros, y confusos, sentimientos débiles e intensos, respuestas lógicas e inesperadas. El fascinante acto de interactuar con los demás obliga a enfrentar los sentimientos del otro y a aprender a manejar una nueva relación.

El relacionarse con otros es una de las actividades mas agradables de la vida y esta llena de mensajes no verbales que nos ayudan a ser deseados por él otro. El mensaje no verbal lo representan los detalles que evidencian nuestras cualidades y muestran al otro que sabemos lo que le gusta y podemos ofrecérselo. Los regalos, las buenas ideas, el arreglo físico, las iniciativas frente a los problemas, los detalles, las miradas de atención, los intentos de comprensión y apoyo, son recursos válidos para conquistar, con el empleo del lenguaje no verbal en nuestras relaciones existe un riesgo, que es la manipulación: cuando mentimos acerca de lo que somos o queremos, cuando no decimos claramente lo que esperamos del otro, cuando abusamos de su inseguridad o aprovechamos situaciones para obligar al otro a hacer lo que queremos que haga. Para manipular nos aprovechamos de lo que siente el otro.

Todos estamos expuestos a manipular o ser manipulados, a abusar de las necesidades afectivas del otro, a celar para atraer, a prometer o amenazar para lograr lo que el otro no quiere y a usar el chantaje emocional por medio del cual se pretende conseguir lo que se desea, al hacer sentir culpable a la otra persona. (Mece, 2000)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Conozca los elementos que intervienen en la comunicación interpersonal.
2. Analice la importancia de la coherencia entre la comunicación verbal y no verbal.
3. Analice los problemas que se enfrentan en el proceso de la comunicación Interpersonal.
4. Reflexione y se ejercite en algunas formas de resolver los problemas en la comunicación.

CONTENIDO TEMÁTICO

- La comunicación interpersonal. Elementos que la componen.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Elementos que interfieren en la comunicación personal.
- Asertividad: una forma de comunicación efectiva.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Expondrá brevemente una definición de comunicación y los elementos que la componen motivando a los alumnos para que aporten su propio conocimiento (20').
2. Invitara a los alumnos a participar en la dinámica "sin palabras" (20').
3. Promoverá la participación de los alumnos en torno al ejercicio de reflexión "Represión de la Expresión" (30').
4. Invitara a los alumnos a participar en la dinámica aprendiendo a ser asertivos (30').

MATERIAL DIDÁCTICO

- Gís, borrador, pizarrón
- Papel, lápices
- Caja de cartón
- Cartulinas

DINÁMICA: "SIN PALABRAS"

Objetivo:

Practicar la comunicación no verbal.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo:

- Dividir al grupo en parejas.
- Pedir que cada miembro de la pareja se asigne la letra **A** o la **B**.
- Pedir a **A** que le comunique a **B** lo que realizó el día anterior sin emplear palabra alguna, solo gestos. Se darán 2 minutos aproximadamente para esta representación.
- Transcurridos los 2 minutos **B** le comunica a **A** lo que realizó el día anterior, solamente con gestos. Dar 2 minutos aproximadamente para la representación.
- Después **A** y **B** confirmaran entre ambos los mensajes recibidos y transmitidos.
- Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la comunicación no verbal en las relaciones interpersonales. (Sandoval, 2001)

LENGUAJE VERBAL

La comunicación se da a través de la verbalización (hablar) y a través de los medios no verbales. La comunicación no verbal, o sea, a través de gestos, movimientos corporales y señales como sonreír, decir adiós, fruncir el ceño, quedarse callado, desviar la mirada, sonrojarse, etc., cobran gran importancia en los primeros años de vida y se continua utilizando a lo largo de la vida, a la vez que se adquiere el lenguaje verbal.

La calidad de la comunicación en una familia esta relacionada con la capacidad de transmitir lo que se desea, así como la habilidad de escuchar a los demás permitiendo la libre expresión de pensamientos y sentimientos.

Cuando en una familia se permite que todos sus miembros expresen sus ideas, intereses y puntos de vista, se abren canales de comunicación que permiten solucionar conflictos y establecer reglas familiares.

La calidad de la comunicación que se establece en una familia depende en gran medida de la actitud que se adopte al escuchar a la otra persona y al darle importancia a los mensajes que emite, no solo en cuestión de lo que piensa, sino principalmente en lo que se refiere a la expresión de sentimientos. La comunicación tanto verbal como no verbal es el medio de expresar diversos tipos de sentimientos y de transmitir a otras personas lo que pensamos y lo que sentimos respecto a ellas.

La comunicación verbal (decir las cosas) es un instrumento para precisar acuerdos, indagar expectativas e interese y facilitar es establecimiento y mantenimiento de una relación mas allá de los lazos nebulosos sobre los cuales se establece un vínculo. La confusión de sentimientos da cabida al engaño, a la desilusión y a la manipulación. Las expectativas no cubiertas, el miedo a la pérdida del otro, la fuerza del deseo, la inseguridad ante la soledad, llevan frecuentemente a la imposición o al sometimiento.

Frente a la manipulación podemos esforzarnos para:

- Clarificar mejor nuestros propios deseos e intereses.
- Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa, nuestros sentimientos y expectativas.

- Indagar los sentimientos y expectativas del otro.
- Establecer acuerdos de manera verbal.
- Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero tomando en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticiparse a las situaciones.
- Hablar y acordar antes de actuar.

En la comunicación uno de los problemas que se presentan es la interpretación. Esta se refiere al significado que se da al lenguaje con base en elementos que no fueron expresados de manera explícita y que generalmente solo muestran lo que uno quiere o teme.

COMUNICACIÓN SIGNIFICATIVA

Generalmente, ocupamos parte de nuestro tiempo libre compartiendo con los amigos, sin embargo en muchas ocasiones perdemos intensidad y significado cuando cambiamos el fondo por la forma. La interacción afectiva con los amigos y familiares permite dar y recibir amor. Compartir con nuestro cónyuge, familiares, hijos, amigos y compañeros, es una especie de puente entre el mundo material y el espiritual.

El problema es que, a veces, pensamos que lo que nos produce placer son las actividades sociales y no la interacción que establecemos. Esto es cambiar el fondo por la forma. Entonces la interacción empieza a ser formal y carente de significado, por lo que comenzamos, por ejemplo, a abusar de sustancias tóxicas, como el alcohol, olvidando que buena parte del placer es estar en compañía de otros, ofrecerles parte de lo que realmente somos, no de lo que esperan que seamos. Si el proceso creativo en la relación se suspende las cosas empiezan a perder significado.

Lo peor de todo es que las alternativas de recreación social que nos ofrece la sociedad actual contribuyen a la pérdida del significado de las relaciones, incluso entre la gente joven, olvidando lo que significa entrar en contacto con los demás.

“El intercambio honesto y profundo con los amigos, nos retroalimenta y nos hace sentir apoyados, además de prevenir el abuso de sustancias tóxicas cuando estamos en compañía de otros”.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

En lo que se refiere a la comunicación de sentimientos es importante saber que todos tenemos el derecho de expresar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que pensamos, lo que creemos. Todos, hombres, mujeres, niños, jóvenes y adultos tenemos este derecho. No podemos dejar que nadie nos lo quite. En muchos grupos culturales existe un rechazo a la expresión de sentimientos en especial por parte de los hombres. No expresar lo que realmente se siente puede llevar a incrementos de estrés, de ansiedad, de problemas en el trabajo, en las relaciones sociales y familiares, inclusive a problemas en el campo de la sexualidad. Se ha visto que una vez que una persona sea capaz de expresar lo que siente de manera clara y abierta, otros la respetan y aprecian más y logra así una

reciprocidad en la comunicación. Es decir una comunicación clara y abierta, tiene una alta probabilidad de provocar como respuesta en otras personas comunicación de ese mismo tipo.

Estudios en el área de comunicación sobre aspectos personales, han encontrado que una vez que la gente se expresa abiertamente, siente alivio y experimenta una mejoría en sus relaciones con las otras personas. Una de las áreas en las que se han llevado más estudios es en el de las relaciones de pareja y de padres e hijos. En estas áreas se ha visto que el lograr expresar claramente lo se siente y se desea, evita malos entendidos, permite la verdadera satisfacción de las necesidades y el establecimiento de relaciones constructivas para todas las personas.

Cuando escuchamos hablar de la violencia en los hogares, la mayoría de nosotros pensamos "¡que bueno que yo no soy de esos padres que golpean y maltratan a sus hijos!". Sin embargo, si reflexionamos cuidadosamente acerca de nuestra capacidad de agresión, quizá nos demos cuenta de que aun cuando no llegamos a agredirlos físicamente, muchas veces explotamos y les damos un trato inadecuado o áspero con nuestros seres queridos. Una cosa es expresar el enojo y otra cosa es explotar por lo que sentimos. Debemos tener conciencia de que mientras mas adecuadamente expresamos nuestros desacuerdos, manejaremos mejor nuestra irritación, evitando descargarla injustamente con nuestros semejantes. (Gimeno, 1997)

¡Para eso sirve expresar los sentimientos!, puede prevenir la violencia y el maltrato en el hogar.

Expresar los enojos y desacuerdos con palabras y no con actos agresivos o insultos, permite un equilibrio interno, así como una comunicación significativa, que previene la violencia y el abuso de sustancias tóxicas.

LA REACCIÓN A LOS DEMÁS

Es importante identificar y expresar nuestras emociones, con el fin de evitar los estallidos de cólera que nos llevan a maltratar a nuestros seres queridos, o bien a permitir o provocar que ellos nos maltraten. Este proceso también es básico para conocernos a nosotros mismos e incrementar la confianza en nuestras propias capacidades. Sin embargo, es fundamental reflexionar sobre ¿qué hacen los demás con lo que nosotros expresamos?

A veces, los demás nos comprenden, pueden identificarse con nosotros y acompañarnos, lo que nos hace sentir muy bien, pero en otras ocasiones ¡no nos comprenden!, no logran entender nuestras emociones, sobre todo si estas son negativas.

El hecho de expresar nuestros afectos no nos garantiza que serán comprendidos, pero esto no esta del todo mal. Imaginemos a una madre que ha comprendido al cien por ciento las necesidades y emociones de su hijo ¿qué pasaría?, pues que probablemente este hijo no crecería, ni se encontraría a si

mismo, ya que no tendría la motivación para desarrollarse y encontrar su propio camino.

Los seres humanos idealizamos a nuestros seres queridos y creemos que al expresar nuestro afecto los otros sentirán lo mismo que nosotros, cuando en realidad esto no sucede así. Expresamos el afecto para adquirir confianza en nosotros mismos, para ser auténticos y evitar enfermarnos, lo que no nos garantiza comprensión, pues cada persona tiene derecho a sus propias reacciones y sentimientos.

Darse cuenta que la expresión libre de nuestros afectos implica necesariamente dejar en libertad a los demás para que hagan lo mismo, es un paso de crecimiento para el logro de un desarrollo pleno.

“Ponernos en el lugar de las otras personas para entender sus reacciones y puntos de vista, nos libera de la sensación de no ser queridos, nos hace más autónomos e incrementa nuestra auto-estima”. (Javelly, 2002)

REPRESIÓN DE LA EXPRESIÓN

Preguntar que sentimos y después expresarlo de manera adecuada parece, desde un punto de vista de la razón, lo más sencillo del mundo. Sin embargo, por muchos motivos, es frecuente que aplicar esta fórmula en la vida diaria no resulta tan simple.

El primer paso para expresar los afectos es identificarlos, ¿qué siento en este momento? La respuesta, generalmente, tiene que ver más con lo que “creemos que debemos sentir”, que con nuestros verdaderos sentimientos.

¿Cómo vamos a ser capaces de expresar nuestros afectos, si ni siquiera los identificamos con claridad?

Conocer nuestros verdaderos sentimientos, requiere de mucho valor, pues, a veces, no concuerdan con lo que consideramos que los demás esperan de nosotros. Pero nunca es tarde para tener valor y aprender algo nuevo que proteja nuestro estilo de vida. ¿Por qué no empezar ahora mismo?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN: “REPRESIÓN DE LA EXPRESIÓN”

Objetivo:

Facilitar que los participantes aprendan a identificar y expresar sus verdaderos sentimientos.

Duración: 30 minutos.

Factor de riesgo: La relación entre la falta de reconocimiento de los afectos y el abuso de sustancias tóxicas.

Desarrollo:

- El orientador pide a los participantes que cierren los ojos y traten de imaginar alguna ocasión en la que se hayan sentido confusos con respecto a sus sentimientos, quizá con algún familiar, en el trabajo, o en la escuela. No importa en que circunstancia, traigan a su mente el recuerdo de aquella ocasión en la que sus sentimientos estaban completamente confundidos, o totalmente apagados.
- Tenemos el ejemplo de Miguel:

Había pasado mucho tiempo sin hablar con su padre, sabía de él y de vez en cuando se saludaban por teléfono, muchas circunstancias los habían llevado a establecer una relación distante.

De pronto, el otro día sonó el teléfono y al escuchar la voz de su padre Miguel se dio cuenta que estaba confundido: por un lado se sentía a gusto de escuchar a su papá, por el otro se sentía totalmente indiferente, u poco apenado por que solo podía expresar quejas y reproches.

- Probablemente a cada uno de nosotros nos ha sucedido algo similar a lo que le sucedió a Miguel.
- Concéntrense y encuentren esa situación, una vez que lo hayan hecho, detengan la escena y estúdienla: ¿qué sienten?, ¿quién esta a su alrededor?, ¿cómo son los objetos que están ahí?, ¿qué color tienen?, ¿qué olor?, traten de vivir ese momento con toda la intensidad posible.
- Ahora, como en la imaginación todo es posible, se van a dar permiso de identificar y expresar la emoción que estaba ahí y que, al no poder salir, los llevó a sentirse confusos. Simplemente identifíquenla y, posteriormente, experimentenla. No importa si es una sensación de enojo, de tristeza, de rabia o de miedo...no importa el nombre que se le ponga, lo esencial es vivirla y expresarla.
- Sientan en todo el cuerpo el bienestar que se experimenta cuando logramos liberar algo que ha estado escondido en nuestro interior.
- El Orientador da tiempo suficiente para que los alumnos lleven a cabo la tarea y le pide que lentamente abran los ojos. Luego pregunta:
- ¿De que se dieron cuenta?
- ¿Descubrieron las consecuencias negativas de reprimir los verdaderos sentimientos?
- ¿Son conscientes de las ventajas que tienen que identificar, al menos para nosotros mismos, nuestros afectos?
- Para cerrar, el Orientador pide a los alumnos que completen la siguiente frase:

“Identificar los verdaderos sentimientos nos ayuda a...”

1. Al término de esta actividad, el Orientador lee en voz alta el mensaje preventivo:
“identificar nuestros verdaderos sentimientos nos ayuda a conocernos mejor y a tener más confianza en nosotros mismos, lo cual nos protege de tensiones y ansiedades en nuestra vida diaria”

ASERTIVIDAD

Concepto de asertividad:

Las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación clara y abierta, pero si esta comunicación es confusa y agresiva, suele originar problemas. Poder comunicarse de manera abierta y clara es una habilidad que puede ser aprendida a través de un entrenamiento. Uno de los componentes de la comunicación clara y abierta es la asertividad.

Utilidad de la asertividad:

La asertividad se refiere a defender los derechos propios expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara y en un momento oportuno. Especialistas en asertividad listan características de una persona asertiva, entre las cuales se encuentran:

- Ve y acepta la realidad.
- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos.
- Toma de decisiones por voluntad propia.
- Acepta sus errores y sus aciertos.
- Utiliza sus capacidades personales con gusto.
- No siente vergüenza de utilizar sus capacidades personales.
- Es auto-afirmativo, siendo al mismo tiempo gentil y considerado.
- No es agresivo, está dispuesto a dirigir así como dejar que otros dirijan.
- Puede madurar y desarrollarse y tener éxito sin resentimiento.
- Permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito.

No se debe confundir asertividad con agresividad. La asertividad consiste en hacer valer los derechos propios de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. Ser asertivo implica la habilidad de saber decir “no” y “sí” de acuerdo con lo que realmente se quiere decir. La agresividad se refiere a la expresión hostil, frecuentemente poco honesta, fuera de tiempo y con el objetivo de ganar o de dominar, haciendo que el otro pierda o se sienta mal. La conducta agresiva generalmente rompe con la comunicación mientras que la asertividad la fomenta. Por otro lado está la pasividad que se refiere a dejar que los demás digan, o decidan por uno; implica falta de lucha, falta de control, mucha frustración e impotencia; produce coraje y obstaculiza el logro de metas.

Conductas asertivas para mejorar la comunicación.

Comunicarse abiertamente y de manera asertiva implica una serie de factores, a saber:

- Identificar lo que se siente, lo que se piensa y lo que se quiere.
- Aceptar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias. Una vez que se tiene claro lo que se siente, piensa o cree, es importante desarrollar la capacidad de aceptarlo. No tiene caso negar lo que se cree o se siente, ya que estos pensamientos o sentimientos van a dirigir en gran medida nuestra conducta.
- Están allí las creencias y no podemos ocultar los sentimientos y ocultarlos como parte nuestra. Si no nos gustan y queremos cambiarlos, esto constituye un segundo paso. Primero hay que aceptarlos.
- Controlar los sentimientos que impidan la comunicación. Una vez que se identifiquen y aceptan estos sentimientos el siguiente objetivo es controlarlos, de tal manera que evitamos que el temor o la ansiedad hagan que no podamos expresar lo que queremos decir.
- Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir.
- Recordar que el ser asertivo implica consideración a otros. Lo que en un momento puede ser visto como asertivo en otro puede ser percibido como irrelevante o como agresivo. Así por ejemplo decirle a nuestro papá que necesitamos dinero para libros en un momento en el que el está preocupado porque lo corrieron del trabajo, puede tomarse mal.
- Ser específicos al expresar nuestros sentimientos, deseos o pensamientos y no interpretar los mensajes de los demás. Esto significa hablar de manera clara y directa, sin ideas vagas ni ambiguas. También es importante evitar actuar o responder con base en nuestra interpretación. Y hablar directamente evita confundir a quien nos oye así como así como la creación de resentimientos surgidos por la interpretación. Por ejemplo, en vez de decir de manera sarcástica “que bueno que soy importante en tu vida”, se puede ser mas claro y directo al expresar: “me gustaría que me dijeras que significo para ti”. En vez de interpretar diciendo: “lo que pasa es que no me comprendes”, preguntar: “¿me hago entender?”.
- Expresar de manera clara y abierta los sentimientos y pensamientos es el paso que mas practica requiere, ya que implica convertir en palabras lo que se siente y piensa. Lo primero que se tiene que hacer es usar la comunicación positiva usando la palabra “yo”: “yo”: “yo no quiero”, “yo no necesito”, “yo creo”, “yo considero”. Al principio puede
- Puede causar vergüenza, pero si se practica frente a un espejo o con personas de confianza se va facilitando.
- Una vez aclarados los sentimientos y pensamientos es importante dar respuestas claras y concretas de manera rápida.
- Comunicar lo que se entendió; esto se refiere a trasmitirle a la otra persona si se apoya o no lo que se esta diciendo. Para esto es necesario ofrecer una respuesta que refleje si se entendió o no lo que se dijo. Si no se entendió

podrá decir algo así como “yo no entendí”, ¿me lo podrías volver a explicar? Si se cree que se entendió se recomienda confirmar lo que dijo la otra persona, diciendo algo así como “lo que quieres decir es que no estas de acuerdo conmigo”, “yo entiendo que estés triste”. (Mille, 1999)

Dinámica: Aprendiendo a ser Asertivo.

Objetivo:

Aprender a evaluar que tan asertivo se es. Aprender a comunicarse de manera clara y abierta y a dar respuestas asertivas.

Duración: 30 minutos.

Material: dos cajas, papeles con frases que impliquen la elaboración de expresiones asertivas.

Desarrollo:

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

Ejemplo de frases:

- Di algo con lo que estés en desacuerdo con el Orientador.
- Di quien del grupo ha sido honesto y por que lo consideras así.
- Critica constructivamente el curso.
- Expresa tu posición con respecto al aborto.
- Expresa tu posición con relación a la lucha contra la delincuencia por parte de las autoridades correspondientes.

PLAN DE VIDA

OBJETIVO PARTICULAR

Que el alumno conozca los elementos para elaborar un Plan de Vida y su utilidad para guiar y organizar las actividades hacia metas concretas.

INTRODUCCIÓN

Hasta el momento, en el curso se han elaborado elementos relacionados con la identidad del alumno, la importancia de ser estudiante, la autoestima, los valores, entre otros. El Orientador deberá hacer una recapitulación de los contenidos revisados y resaltar la importancia de cada uno de ellos para la elaboración de un Plan de Vida.

En la medida en que los alumnos hayan alcanzado una conciencia positiva respecto de su papel como estudiantes, en el papel del bachillerato en su vida, su pertenencia a la educación básica; y además tengan una alta autoestima una alta jerarquía de valores, en las que incluyan altas aspiraciones para si mismos, y que estén en posición de definir sus metas y lo que necesitan para llevarlas a cabo, tendrán mayores posibilidades de cursar con éxito su bachillerato.

Concluir la secundaria aprobando satisfactoriamente cada asignatura debe ser una de las principales metas como parte de un proyecto de vida.

Esta sesión estará dirigida a que los alumnos aprendan a planear su futuro, a fijarse metas concretas y programar actividades que les permitan alcanzarlas. El coordinador deberá propiciar la reflexión en torno a las habilidades, actitudes, valores, autoestima y motivaciones que poseen los alumnos y recomendar que al definir las metas especifique las estrategias y actividades que instrumentaran, considerando que deberán proyectar metas generales (por ejemplo concluir la secundaria) y específicas (para cada año escolar) y que el éxito en el logro de las mismas, estará en función de la claridad y el desglose de las mismas.

La edad de los alumnos que cursan la secundaria se ubica entre los 14 y 16 años de edad, que teóricamente corresponde a las fases temprana de la adolescencia, por lo que se puede inferir que se encuentran al inicio y en el curso de la conformación de la identidad: momento importantísimo en su desarrollo pues en el se erige el ser y el hacer, el quien soy y a donde voy.

Este momento se considera significativo porque a partir de la decisión y la claridad de la identidad que se construye lo que se conoce como Plan de Vida, el cual se refiere al proceso de análisis y reflexión sobre dos objetivos importantes en la vida de los seres humanos: la autorrealización y el uso de tiempo para lograr una serie de objetivos específicos en la vida con el fin de impulsar el crecimiento y desarrollo.

El plan de vida es la planeación que se hace de una vida profesional, no sólo de la elección de una carrera, sino de todo un camino que nos lleva a una mejor integración en la sociedad, esto quiere decir, pensar en el futuro escolar, en una vida laboral y en el futuro personal que cada quien quiere tener.

La planeación no ha de ser una estrategia o régimen inflexible, sino por el contrario es una guía que nos sirve de ayuda para ir especificando qué quiere el adolescente y cómo lo quiere en su vida futura. Por lo tanto el trabajo en los planos educativo, laboral y emocional, se han de ir adecuando a la realidad del sujeto y no acelerar al sujeto en el cambio o paso de una etapa a otra.

Más adelante se observará cómo los factores sociales, familiares y económicos principalmente, orillan a tomar decisiones imprevistas, pero es necesario tener el plan que se llevará y guiará por sobre todo al adolescente, a cumplir o cristalizar sus proyectos.

Se debe entonces, tener muy presente que el plan de vida incluirá no sólo los gustos y aptitudes propios del sujeto, sino todo un cúmulo de experiencias y relaciones con la sociedad y el mundo que le rodea y que le encaminará hacia campos de estudio específicos.

Desde el punto de vista psicológico la prescripción del proyecto parece portadora de una cierta ilusión, en la medida en que se considera a la complejidad del proyecto, reduciéndolo a un conjunto de operaciones intelectuales. No se trata solamente de enriquecer las representaciones sobre sí mismo, sobre las profesiones, o de erosionar estereotipos, o de conocer centros y costos de formación. Se trata de comprometer en ello su entera personalidad, incluso mientras se encuentra en proceso de formación y es todavía incompleta” (Crispo, 1994).

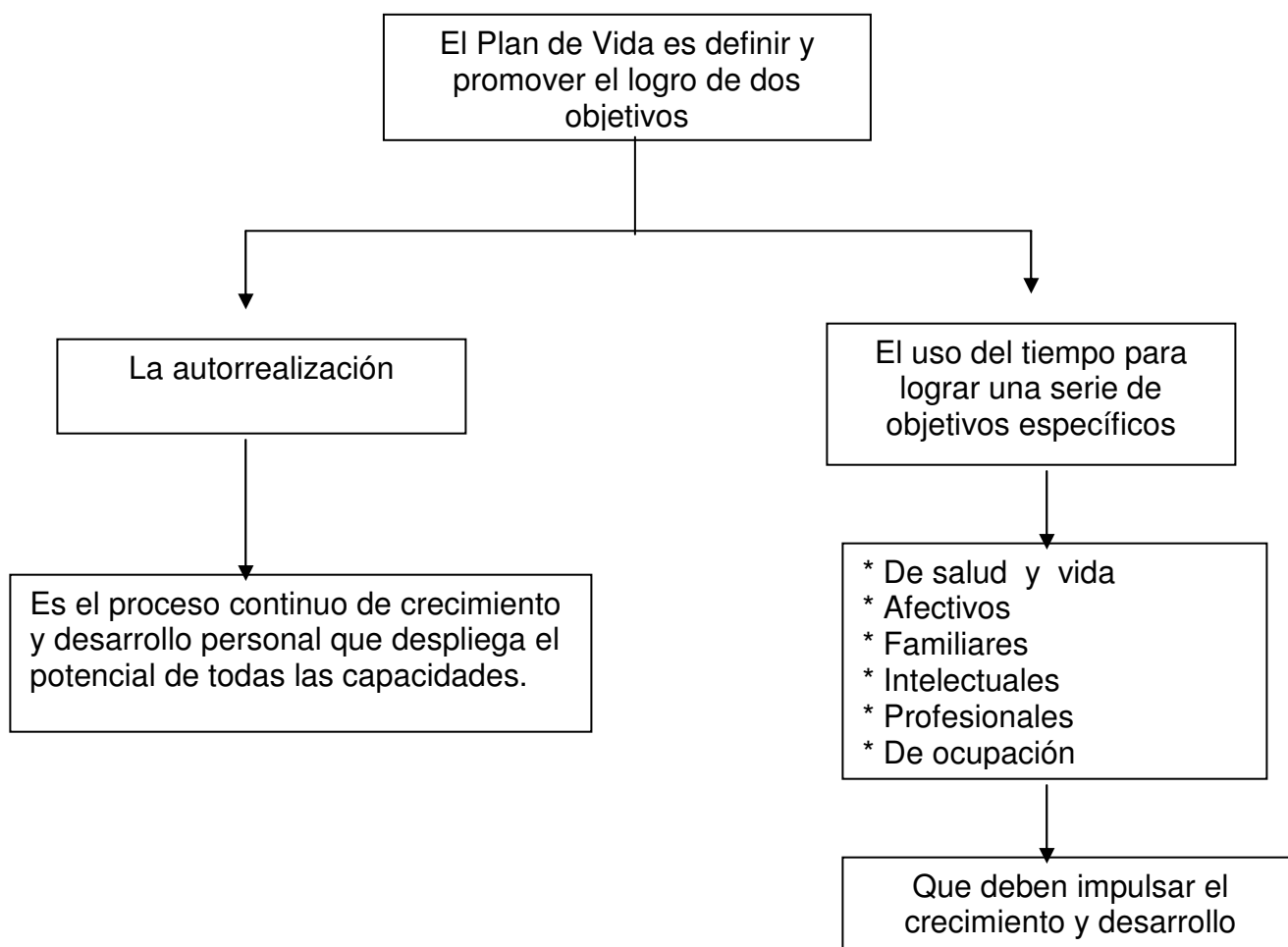
El plan de vida, como ya se ha mencionado, juega un papel importantísimo en el desarrollo del adolescente; éste le permite ir modelando una personalidad respecto al plan que se ha decidido trazar y caminar.

Estos son los pasos que un adolescente al elaborar o pensar en su plan de vida, debe tomar en cuenta:

- Identificar las metas y los objetivos que se propone alcanzar, y formulados primero de una manera general.
- Encontrar una justificación de esas metas en las intenciones, expectativas, valores y principios que fundamentan su decisión.
- Realizar una “investigación” que le dé cuenta de los recursos que dispone para emprender su plan. Dichos recursos se refieren a:
 - - Los que él posee como ser humano. Su edad, condiciones de salud, aptitudes, capacidades, habilidades y conocimientos acumulados en su historia personal. Además de los apoyos, tiempo y recursos económicos que le aseguren echar a andar su plan.

- Las alternativas, oportunidades y condiciones que le ofrece su entorno institucional y económico para realizar su plan (planes de formación ocupacional y/o alternativas de empleo).
- Comparar los resultados de sus investigaciones con los deseos, gustos y metas que ha identificado y evaluar y establecer prioridades para finalmente elegir.
- Poner en marcha su plan, ejecutando todos los pasos necesarios para realizarlo, comprometiéndose con él.
- Evaluar periódicamente la marcha del plan y realizar todos los ajustes o cambios necesarios.

Nunca hay que perder de vista, que el plan de vida, ha de ser flexible y no estático, de manera que sirva como hilo conductor de nuestro camino para alcanzar metas específicas, pero lo suficientemente capaz de permitirnos virar en otras direcciones.

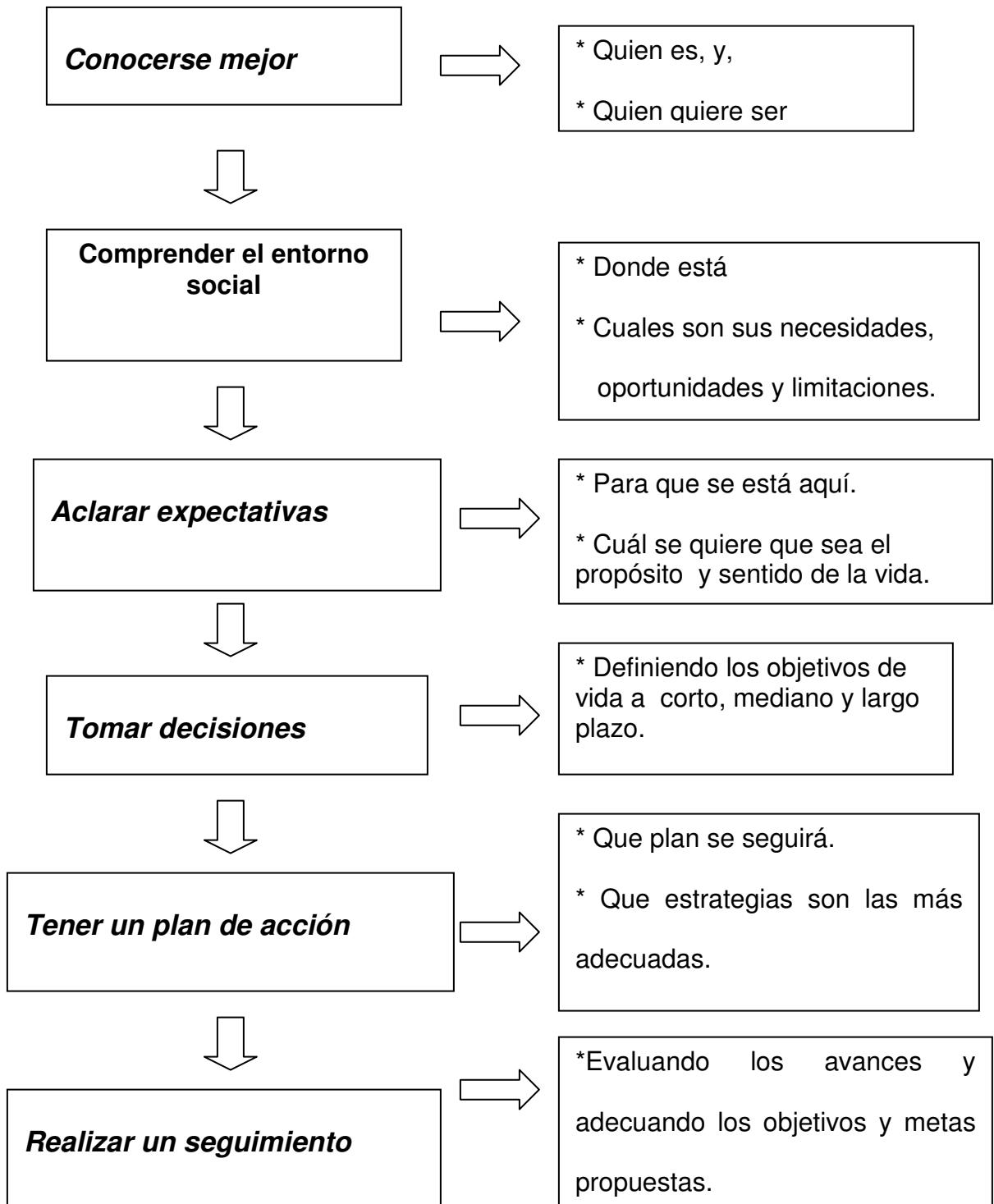


El Plan de Vida requiere, a partir de lo que se es, QUIEN SE QUIERE SER; es decir, que se quiere y para que se quiere. Esto significa que los alumnos deberán reconocer cuales son sus necesidades, sus habilidades y limitaciones.

Es necesario también tener claridad en las expectativas, es decir, reconocer para que se está aquí y cual se quiere que sea el propósito y sentido de la vida.

Planear implica, entonces, TOMAR DECISIONES al momento de definir las metas de la vida a corto, mediano y largo plazo.

Aunque no existen reglas para definir metas, en el caso de los alumnos es recomendable que los plazos no sean demasiado largos porque al encontrarse en una etapa de cambios importantes los planes de vida tienden a ser menos estables y requiere, por lo tanto ajustarse con más frecuencia. Puede proponerse entonces en el siguiente esquema:



Los alumnos deberán hacer una evaluación constante de este plan para adecuar las metas propuestas cuando sea necesario. (Osipow, 1994)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Conozca la importancia de contar con un Plan de vida.
2. Conozca los elementos que intervienen en la definición de un Plan de Vida.
3. Defina las metas de la esfera escolar que corresponden a su plan de vida.
4. Defina metas a corto, mediano y largo plazo para concluir su secundaria.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Iniciará la sesión recapitulando los temas abordados hasta el momento.
2. Indicará al grupo que se divida en tres grandes equipos, a fin de iniciar un debate sobre el tema “Planear es...tomar las riendas de nuestra vida”.
3. Indicará a dos equipos que cuentan con 10 minutos para preparar la argumentación de su posición frente al tema. El equipo 1 defenderá la idea de que “no se puede prever el futuro, por lo tanto estamos predestinados”; el equipo 2 defenderá la idea “fuera de lo sorpresivo, cada acto y suceso de la vida puede ser controlado y por lo tanto planeado”.
4. Indicará al tercer equipo que conformará el público del debate y al final del mismo deberá “calificar” quien expuso “mejor” los argumentos y como pueden estos vincularse con el hecho de encontrarse inscritos en la **secundaria**.
5. Una vez transcurridos 10 minutos de preparación, indicará a los equipos que cuentan cada uno con 10 minutos para presentar sus argumentos (5 minutos de exposición y 5 de respuestas).
6. Retomará en el pizarrón, que estará dividido en dos columnas, los argumentos principales de cada equipo.
7. Dará la palabra al equipo-público a fin de que expongan su percepción sobre el debate.

8. Indicará a los alumnos que la siguiente actividad consiste en hacer una ruta crítica con relación a la meta de concluir su **secundaria** en tres años.
9. Presentará un cartel con los pasos a seguir en la elaboración de una ruta crítica.
10. Ejemplificará a través de carteles, la elaboración de algunas rutas críticas siguiendo los pasos indicados.
11. Enfatizará la importancia de establecer metas concretas y alcanzables simultáneas y secuenciadas. Actividades simultáneas se refieren a aquellas que pueden realizarse sin interferir con la ejecución de otras metas. Por ejemplo inscribirse a un taller de danza. Actividades secuenciadas se refieren a aquellas que requieren de otras para llevarse a cabo. Por ejemplo, si se plantea concluir la **secundaria** en tres años, deben aprobarse las asignaturas de todos y cada uno de los bimestres.
12. Una vez concluida la explicación para la elaboración de una ruta crítica, aclarará las dudas existentes e indicará a los alumnos que ahora ellos deberán hacer una ruta crítica, siguiéndolos lineamientos expuestos, en relación a la meta de concluir la **secundaria** en tres años.
13. Solicitará algunos voluntarios que compartan con el grupo la ruta crítica que hayan elaborado.
14. Comentaré sobre las dificultades encontradas para realizar esta actividad y discutirá las siguientes preguntas.
 - * ¿Qué pasos de la ruta crítica fueron mas difíciles de plantear?
 - * ¿Cómo se podrían salvar los obstáculos o dificultades encontradas en la planeación de la ruta crítica?
 - * ¿Es útil hacer una ruta crítica de la vida?, ¿Por qué si o por que no?
 - * ¿Consideran los alumnos que los elementos trabajados durante el curso les ayudaron a elaborar su ruta crítica?, ¿por qué si o por que no?
15. Cerrará la actividad enfatizando la importancia de cada uno de los temas revisados durante el curso en la planeación de su vida. Mencionará que poseer y mantener la motivación para triunfar es un elemento de vital importancia. Por esta razón deberá enfatizarse que para concluir su **secundaria** se requiere disciplina y perseverancia, y enfrentar constructivamente los retos que esto implica.

APOYO DIDÁCTICO

Pasos para elaborar una ruta crítica de la vida.

1. Delimitar la meta a alcanzar en las diferentes esferas de la vida (escolar, laboral, familiar, etc.)
2. Especificar las actividades asociadas con la meta.
3. Definir los tiempos para la realización de cada actividad.
4. Especificar las actividades secuenciadas y simultáneas.
5. Representar las actividades a realizar con los tiempos mínimo-máximo propuestos para cada actividad identificada.
6. Evaluar periódicamente la ejecución de cada actividad y en que medida se van cumpliendo las metas propuestas.
7. Modificar o mantener las conductas asociadas con las metas fijadas.

Ejemplo de un a ruta de vida.

Un plan de vida se deberá hacer de forma aproximada, ya que podrá haber ligeras variaciones en los años a los que se hace referencia. Un ejemplo de Proyecto de Vida con aspiraciones muy altas es la siguiente:

EDAD	META
12-13 Años	Ingresar a la Secundaria
15 Años	Ingresar al Bachillerato
18 Años	Concluir el Bachillerato
21 Años	Conseguir trabajo de medio tiempo
23 Años	Terminar la carrera profesional. Trabajo de tiempo completo.
24 Años	Titularse. Relaciones de pareja.
25 Años	Casarse.
26 Años	Buscar un ascenso en el trabajo.
27 Años	Tener el primer hijo.
31 Años	Tener el segundo hijo e inscribirse a estudios de especialización o maestría.
34 Años	Concluir estudios de postgrado y promoverse para otro ascenso en el trabajo.
38 Años	Tomar cursos para padres de adolescentes.
45 Años	Organizar una fuente de ingresos alterna.
50 Años	Realizar un viaje
55 Años	Jubilación de un trabajo para dedicarse a la fuente alterna de ingresos.

ÁREA ESCOLAR

META	TIEMPO/EDAD	REQUISITOS	ACTIVIDADES SIMULTANEAS
Ingresar a la Secundaria	12-13 Años	*Concluir la primaria y *Aprobación del examen de admisión a la secundaria.	
Concluir la secundaria con un promedio entre 9 y 10	14-15 Años	*Aprobar todas las asignaturas con calificaciones de 8, 9 ó 10 de preferencia.	*Ingresar al equipo de futbol de plantel.
Ingresar al Bachillerato.	15-16 Años	*Concluir la secundaria con promedio mínimo de 7 *Aprobación del examen de admisión al Bachillerato	*Ingresar al programa de alumnos sobresalientes. *Participar en el programa Jóvenes hacia la investigación.
Concluir el Bachillerato	18-19 Años	*Aprobar todas las asignaturas con calificaciones de 8, 9 ó 10 de preferencia. *Organizar tiempos adecuados para: escuelas, deporte y participación en jóvenes hacia la investigación.	*Ingresar al programa de alumnos sobresalientes. *Participar en el programa Jóvenes hacia la investigación
Ingreso a la Universidad	18-19 Años en adelante	*Obtener promedio mínimo de 7 en el Bachillerato. *Llenar forma de pase reglamentado. *Verificar listas de egreso.	*Ingresar al programa de alumnos sobresalientes. *Participar en el programa Jóvenes hacia la investigación

VALORES

MIS VALORES: QUE SON Y POR QUE SON IMPORTANTES PARA MI

OBJETIVO PARTICULAR

Favorecer en el alumno la identificación de valores personales y la importancia de ser consecuente con ellos.

INTRODUCCIÓN

Una parte importante del auto-conocimiento que tiene gran relación con la autoestima, es la comprensión de los valores.

Los valores son apreciaciones o medidas subjetivas de la importancia de una cosa, persona o idea de cualquier clase, en relación con otras cosas, personas o ideas. Los valores se reflejan a través de las actitudes o reacciones caracterizadas por una conducta activa.

Así los valores..."son guías" que orientan la conducta. Se refiere a lo que debería ser de acuerdo a lo dispuesto y aceptado socialmente, no lo que es. Un valor define: lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, etc. dentro de una cultura".

Existen..."valores universales o humanistas y valores propios de cada sociedad. Los valores que cada individuo posee reflejan los valores dominantes de una sociedad. Están directamente relacionados con necesidades cambiantes de los organismos sociales, por lo cual los valores se modifican históricamente y tienen expresiones distintas en los diversos contextos y niveles socio-económicos".

Los seres humanos establecemos, ajustamos o cambiamos nuestra escala de valores por medio de la experiencia en relación con las otras personas a través de la lectura, de la observación, de la influencia de otras culturas, etc..."Sin embargo tenemos una estructura básica que compartimos con los demás y que nos permite entendernos y funcionar dentro de una sociedad".

Existen valores éticos y culturales. Por ejemplo: el respeto a los derechos humanos, es un valor ético universal; en cambio, el valor que se le asigna a la mujer es propio de cada cultura.

"La importancia que un sujeto le concede a cada uno de sus valores hace que su jerarquía de valores sea personal y única. Cada individuo va formando a lo largo de su vida su propia escala de valores, por oposición o aceptación de los valores prevalecientes en los grupos sociales a los que pertenece".

"Los valores comienzan a adquirirse desde la niñez. Casi sin darse cuenta, el niño va introyectando y aceptando ciertos valores a través de los mensajes familiares, de la educación recibida en la casa, en la sociedad, con los amigos. Al llegar a la adolescencia, los valores aprendidos sufren modificaciones. Usualmente los adolescentes tienden a cuestionar o rechazar los valores adquiridos en su niñez como una forma de auto-afirmarse como individuos independientes. Como resultado de dicho cuestionamiento los adolescentes tienden a adoptar patrones de conducta de modelos, artistas o personajes ajenos,

a quienes, en su afán de transformación, idealizan y desean imitar pero no necesariamente corresponden a su realidad objetiva y específica”.

Los adolescentes “ensayan” nuevas formas de verse, de sentirse, de conducirse; retoman de estos modelos lo que les llama la atención, lo que creen que se identifica con ellos.

Poco a poco irán “acomodando” los valores que para ellos son significativos con los ya establecidos y así conforman su propia escala de valores.

Cabe aclarar que “durante el proceso de... (dependencia-independencia)..., el adolescente que abandona a sus padres, no abandona los valores e ideas de éstos aunque parezca hacerlo o incluso lo intente; se dé cuenta o no, el adolescente conserva sus primeras identificaciones de sus normas utilizadas en una nueva ideología, y por lo general resultan ser las normas de los padres, aunque formuladas y aplicadas de un modo diferente”.

La formación de la escala de valores, en la mayoría de las ocasiones no se realiza de manera conciente, por lo que se hace necesaria la tarea de esclarecerlos, con el fin de contar con elementos que hagan posible el auto-conocimiento, la auto-evaluación y con ello la auto-estima.

“El que los valores se modifiquen de acuerdo con la época y la cultura en la que se viva, así como la influencia que ejercen los medios de comunicación como transmisores y moldeadores de un estilo de vida artificial, pero sugestivo, provoca, confusión y crisis de valores en el adolescente. Por ello aunque la crisis de valores durante la adolescencia es un proceso característico del desarrollo humano, es conveniente orientar al alumno respecto a la importancia de que él tenga clara su propia escala de valores, desarrollando y manteniendo una actitud crítica y reflexiva ante los mensajes que reciba”.

Las personas que no tienen claros sus valores parecen no tener propósitos definidos, no saben a favor o en contra de que están; no saben hacia donde van, ni por qué. “Los seres humanos sin un timón que guíe su existencia carecen de criterios para seleccionar qué hacer con su tiempo libre, su energía y su propia vida”.

Por lo anterior es de gran importancia que los estudiantes reflexionen sobre los valores que poseen; en este sentido es de gran interés que durante la sesión se revise el valor que cada estudiante atribuye a la escolaridad, primordialmente al bachillerato por ser el nivel en el que pronto estarán.

El que cada alumno identifique el valor que representa cursar su bachillerato será de gran importancia para establecer un Proyecto de Vida y la forma en que buscará alcanzarlo.

Es claro que la mayor parte de los adolescentes que ingresan al Bachillerato no cuentan aún con un Plan de Vida definido y personal, su ingreso responde más bien a un proceso natural y obligado de acuerdo al proyecto familiar, sin embargo durante el bachillerato el alumno deberá alcanzar una mayor autonomía en la toma de decisiones.

Así, esta sesión tiene la finalidad de propiciar que los alumnos identifiquen sus valores y los compartan con sus compañeros (esto último provocará en los alumnos un sentimiento de seguridad en la expresión de sus sentimientos). Todo ello, encaminado a motivar a los jóvenes a poner sus valores en acción.

El trabajo del Orientador durante esta sesión, requiere de mucho respeto, con la intención de no influenciar en la reflexión de los alumnos. “Es importante hacer énfasis en que el adolescente que se valora y respeta a si mismo, tiene mas probabilidad de que los demás también lo valoren y respeten”. (Guzmán, 1998)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Identifique los valores, derivados de los de la familia.
2. Adquiera confianza para expresar sus valores personales.
3. Identifique como valor el ser un estudiante próximo a ingresar al bachillerato.
4. Reflexione sobre la importancia de ser, actuar y pensar conforme a sus valores.
5. Sintetice las conclusiones del tema.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Concepto de valores personales.
- Transmisión de valores.
- Coherencia entre el ser, pensar y actuar.
- Identificación de valores personales.
- Identificación del valor “ser estudiante de bachillerato”.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Explicará al grupo el concepto de valores personales planteando como se forman y la diferencia entre los valores que “maneja un niño” y los valores que maneja un adulto (Recomendación hacer énfasis en que en la sesión no se pretende fomentar o imponer una determinada escala de valores sino permitir que los jóvenes reconozcan y reflexionen sobre sus propios valores).
2. Invitará al grupo a participar en la dinámica “Mensajes de la familia” se explicará el objetivo y se indicaran los pasos a seguir. (Recomendación cuidar mucho de no calificar los valores manifestados por los jóvenes, evitar expresiones de asombro o de desacuerdo) así como invitar a los jóvenes a mantener un clima de absoluto respeto hacia la expresión de sus compañeros.
3. Una vez concluida la dinámica; organizará la discusión plenaria, deberá resaltar la influencia de los valores familiares en los personales y señalar que los valores no siempre se manifiestan abiertamente, pero quedan implicados en nuestros actos.
4. Invitará al grupo a participar en la dinámica “Elección de Valores”, expondrá el objetivo y explicará los pasos a seguir.

5. Una vez concluido el ejercicio, iniciará la discusión grupal sobre el mismo, señalará que los verdaderos valores son los que se aplican al actuar y no los que nada más se enuncian teniendo con esto, congruencia y credibilidad
6. Señalará que algunos valores en la educación son compartidos por casi o por todos los compañeros como el terminar el bachillerato en tres años o estudiar una licenciatura, en este sentido invitarlos a reflexionar el porque solo algunos alumnos lo logran (dejar la pregunta a reflexionar).
7. Invitará a l grupo a concluir la sesión manifestando los puntos que le parezcan más importantes a manera de conclusiones (Técnica Lluvia de ideas).
8. Indicará la tarea para la próxima sesión:

Resolver el siguiente cuestionario

1. Por lo regular estudias en:
 - a) Tu casa
 - b) La biblioteca
 - c) Otro lugar _____
Especifica
2. ¿Te gusta trabajar en equipo?
 - a) Mucho
 - b) Regular
 - c) Poco
3. ¿Con que frecuencia acudes a la biblioteca?
 - a) Todos los días
 - b) 2 ó 3 veces a la semana
 - c) 1 ó 2 veces a la semana
 - d) Esporádicamente
4. Participas en clase:
 - a) Siempre
 - b) Con mucha frecuencia
 - c) Casi nunca
 - d) No participas
5. Cuando conoces el tema que se vera en clase, ¿lo estudias con anticipación?
 - a) Solo cuando vas a exponer
 - b) Solo cuando te interesa el tema
 - c) Regularmente
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

6. Cuando tienes duda sobre algún tema:
 - a) Le preguntas al profesor
 - b) Dejas el tema porque no lo entiendes
 - c) Preguntas a algún compañero
 - d) Estudias y revisas el tema hasta aclarar tus dudas

7. Cuando expones frente a algún grupo, lo haces:
 - a) Con seguridad, sin problemas
 - b) Con nerviosismo pero logras concluir
 - c) No controlas el nerviosismo y evitas la exposición

8. Al exponer frente a un grupo, lo haces:
 - a) Sin leer y expresando tus propias ideas
 - b) Necesitas consultar tus apuntes con frecuencia
 - c) Lees absolutamente el tema

OBSERVACIONES

Es importante que el Orientador no transmita sus propios valores, sino que ayude a los alumnos a conocer y determinar los suyos. Para lograrlo se recomienda que el Orientador reflexione antes de la sesión sobre sus propios valores.

El tema de los valores personales puede ser muy delicado. A medida que los alumnos expresan sus valores y conocen los de otros, pueden sentir ansiedad e incomodidad y entonces buscarán apoyo; es probable que algún alumno solicite la aprobación o descalificación de algún valor, es muy importante hacer ver a los alumnos que solamente ellos pueden calificar la conveniencia personal de sus valores, que son procesos muy cambiantes, considerando también que estos deben ser flexibles de acuerdo a las circunstancias.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Técnica “Mensajes de la Familia”
 - Material: Hojas blancas cortadas en 8 pedazos o tarjetas de 7 X 12 cm. (12 X Alumno).

- Dinámica “Elección de Valores”
 - Material: Carteles para señalar las tareas del salón.

Técnica:
Mensaje a la Familia

Objetivo:

Ayudar a los adolescentes a identificar valores y mensajes que la familia brinda.

Materiales: Un recipiente para las hojas.
Hojas cortadas en 8 pedazos (cada alumno requiere 12 pedazos).

Tiempo: 40 a 45 min.

Desarrollo:

Cada alumno deberá contar con 12 pedazos de hojas, en cada una anotará una de las siguientes preguntas: (se sugiere escribirlas en el pizarrón).

Que dice tu familia acerca de...

1. ¿Tener buenas calificaciones en la escuela?
2. ¿Tener relaciones sexuales antes de casarse?
3. ¿Estudiar una carrera profesional?
4. ¿Ser mujer/hombre?
5. ¿Tener novio(a)?
6. ¿Abusar de drogas o alcohol?
7. ¿Estudiar una carrera universitaria?
8. ¿Casarse?
9. ¿Reprobar alguna materia?
10. ¿Conseguir trabajo?
11. ¿Tener hijos?
12. ¿Ganar dinero?

Cada alumno responderá las preguntas de sus hojas y las meterá en una caja o bolsa junto con las de sus compañeros.

El Orientador explicará al grupo que los valores se aprenden a través de las personas con las que se convive, principalmente de la familia. A medida que la persona crece transmitirá sus valores, por ejemplo: a sus hijos. En ocasiones la familia brinda mensajes indirectos, sin decir claramente que es un valor, pero el mensaje es captado y muchas veces asumido. Por ejemplo: la importancia que se le da a la religión, a las fiestas patrias, a la puntualidad, etc., nos dejan ver algunos valores.

El Orientador solicitará algunos voluntarios para leer algunas de las respuestas señaladas en las hojas, no es conveniente presionar para que el autor de la respuesta se identifique, si por voluntad alguien dice “esa es mía” este bien.

Finalmente solicitará al grupo comentar aspectos como:

- a) ¿Identificaron algunos valores familiares de los que nunca se ha hablado directamente?
- b) ¿Captaron alguna diferencia entre los valores que tienen los hombres y las mujeres?
- c) ¿Identificaron algunos valores de especial importancia en su familia?
- d) ¿Han pensado que valores les gustaría transmitir a sus hijos?
- e) ¿Observaron que existen valores que pueden compartirse entre varias personas?

*Solicite voluntarios para sacar una tarjeta y responder la pregunta escrita en ella.

*Comenten los puntos de discusión.

- a) ¿Hubo en tu familia valores de los que nunca se habló directamente?
- b) ¿aprendiste sobre los diferentes valores que tiene el hombre y la mujer?
- c) ¿Hubo algunos valores que fueron especialmente importantes para los adultos?
- d) ¿Hubo algún valor que los adultos consideraban más importante que otros?
- e) ¿Cuáles valores te gustaría transmitir a tus hijos? ¿Cómo lo harías?
- f) ¿Cuáles valores transmites a tus hermanos(as) menores?

Observaciones: Antes de iniciar la técnica, asegurarse de que el grupo entienda lo que se define por valores. Pedir a los alumnos definir la palabra "valor. Una identificación aceptada y reconocida por el Orientador para guiar al grupo puede ser: Un valor es una idea y guía en el comportamiento de la persona cualidad que es importante, deseada o apreciada". Mencione al grupo que una manera de saber delimitar si algo es o no un valor es hacerse así mismo las preguntas:

- ¿Es algo en lo que yo creo?
- ¿Estoy suficientemente orgulloso de lo que valoro como para compartirlo con mis amigos?
- ¿Hago una elección libremente, o sea que nadie me presiona u obliga?
- ¿Actuó de acuerdo con mis valores: "Practico lo que predico"?

TÉCNICA DE ELECCIÓN DE VALORES

Objetivo:

Motivar a los adolescentes a explorar sus valores personales.

Materiales:

- Hoja de trabajo para el Orientador "Elección de valores".
- Carteles para señalar las tres áreas.

Tiempo: 60 Min.

Desarrolló:
El Orientador:

Explicará al grupo que en esta actividad se les pedirá expresar su opinión acerca de algunos valores en particular.

Designará tres áreas del salón: a una le llamará “estoy de acuerdo”, a otra “estoy inseguro” y a la otra “no estoy de acuerdo”, haga señales y colóquelas en la pared para designar las tres áreas.

Explicará al grupo que usted va a leer varias frases de valores, a medida que lea cada una usted querrá que piensen cuidadosamente como se sienten con respecto a cada frase y luego adopten una posición en el salón dependiendo de si “están de acuerdo”, “están inseguros”, o “están de acuerdo”.

Solicitará voluntarios para que describan sus sentimientos acerca de las frases, puesto que una característica de un valor es que la persona pueda expresarlo a otras.

Enfatizará que no hay respuestas correctas o equivocadas, solo opiniones (tal vez hay que recordarles las reglas fundamentales, especialmente la regla de no juzgar). Todos tienen el derecho de expresar su opinión, pues a nadie se le señalará por tener un valor diferente.

Leerá la primera frase de la hoja de recursos para el líder. Un vez que haya tenido la oportunidad de pensar en ella y colocarse en una sección del salón, pondrá voluntarios y porque votaron de esa manera. Después de alguna decisión, si es que aún no lo ha hecho.

Continúe con el resto de las frases o solo con aquellas que le parezcan apropiadas.

Comente los puntos de discusión.

- a) ¿Supiste de inmediato que pensabas acerca de cada frase o tuviste que meditar sobre cada una?
- b) ¿Cambiaste alguna vez tu punto de vista?
- c) ¿Alguien en el grupo influyó en tu decisión?
- d) ¿Tu conducta respalda tus valores? ¿Practicas lo que predicas?
- e) ¿Como te sentiste ante la diversidad de valores en tu grupo?
- f) ¿Es más fácil para los adolescentes expresar sus valores en presencia de sus compañeros o en presencia de los padres? ¿Por qué?
- g) ¿Hubo un valor que fue más fácil responder o evaluar que los demás? ¿Cuál? ¿Por qué?
- h) ¿Has pensado en lo que tienes que hacer para alcanzar los valores propuestos?

Hoja de trabajo

Ordenamiento de valores

Ser más independientes de mis padres (o no depender económicamente de ellos).

Obtener buenas notas (o calificaciones).

Estudiar el bachillerato.

Terminar mi bachillerato en tres años.

No abusar de drogas o alcohol.

Llevarme bien con mis padres.

Tener buena salud toda mi vida.

Casarme.

Vivir de acuerdo con mi religión.

Estudiar diariamente.

Ser artístico(a), creativo(a).

Tener esposa(o) que realmente amo.

Hacer dinero/fortuna/.

Tener mi casa propia.

Ser popular con mis amigos(as).

Ser bueno(a) en los deportes.

Tener una buena relación sexual con alguien que realmente amo.

Conseguir un trabajo que realmente me guste.

Tener hijos.

Ser universitario.

SEXUALIDAD

OBJETIVO PARTICULAR

Que el alumno reconozca las formas que los jóvenes manifiestan su sexualidad.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye el momento previo en la adopción de una responsabilidad social adulta, lo que implica definir un papel específico como hombre o mujer. Por esta razón se afirma que el término de esta etapa, los jóvenes adquirirán una nueva organización de su personalidad y conquistaran su identidad.

Dicho de esta manera, parece fácil, pero la verdad es que es una de las etapas más críticas del ser humano.

Formar una imagen propia conlleva un rompimiento con lo que el joven ha sido hasta ese momento, esto origina sentimientos ambivalentes entre la independencia en que ha crecido y la lucha por lograr su independencia.

Por otro lado, el reconocimiento de su nueva imagen corporal y la aparición del impulso sexual, lo enfrentan a sensaciones sexuales hasta entonces desconocidas.

La aparición del impulso sexual pone al adolescente frente a la tarea de buscar nuevas figuras en quienes depositar sus deseos. Esta situación le crea necesidad de separarse de sus padres, diferenciarse de ellos y de esta manera desarrollar su masculinidad o femineidad.

“...Si en la infancia los objetos de amor predilectos eran los padres ahora éstos, por la entrenada capacidad de satisfacción de impulsos, se convertirán en objetos prohibidos”.

Ante esta prohibición, este sentimiento de amor se vuelve hacia sí mismo, que lo lleva a sobrevalorarse, a exagerar sus habilidades y alejarse de la realidad. Idealiza al mejor amigo del mismo sexo y se identifica con los héroes del cine y la televisión, artistas y “líderes revolucionarios”, los maestros, etc.

En un segundo momento, el joven dirige su atención a una persona del otro sexo y comienza a experimentar nuevas y más enriquecedoras formas de amar ampliando, de esta manera, su vida emocional.

La actividad sexual que se despliega, que puede ir de los besos y las caricias hasta el acto sexual, además de satisfacer necesidades físicas y emocionales, amplía los canales de comunicación al buscar experiencias propias y poner a prueba su identidad personal y encontrar alivio a las presiones de la familia y la escuela, principalmente.

La pareja se constituye así en una fuente de seguridad y cimiento para consolidar una nueva identidad sexual.

La forma en que cada alumno asuma y canalice su sexualidad depende de su historia personal, valores, sentimientos y su posición frente a las normas. (Manual del Valle de México, 2002)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Manifieste sus principales dudas respecto a la sexualidad.
2. Incremente sus conocimientos sobre la sexualidad.
3. Reconozca la importancia de asumir con responsabilidad su sexualidad.
4. Identifique las conductas sexuales más comunes en los adolescentes.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Contenido de sexo sexualidad y acto sexual.
- Desarrollo psicosexual de los adolescentes.
- Conductas sexuales: abstinencia, masturbación, relaciones casuales y prematrimoniales.
- Mitos, falacias y tabúes sobre la sexualidad de los jóvenes.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

(Antes de iniciar la sesión, el Orientador deberá elaborar un buzón con una caja de cartón e indicará a los alumnos que el buzón estará durante las siguientes sesiones para que en una hoja anoten sus dudas, comentarios, sugerencias y las depositen en él).

1. Comentaré, que debido al carácter del tabú que rodea a la sexualidad, existen muchos términos asociados con ella, unos correctos y otros que provienen del caló.
2. Dividiré al grupo en seis equipos y entregará una hoja con uno de los términos que se usan en la sexualidad: pene, vagina, acto sexual, masturbación, homosexualidad masculina, y homosexualidad femenina.
3. Indicaré al grupo que tienen dos minutos para que escriban en la hoja, los sinónimos que conozcan del término que se les asignó.
4. Pediré que cada equipo lea en voz alta la lista de sinónimos.
5. Escribiré en el pizarrón el NÚMERO de sinónimos mencionado por cada equipo.
6. Invitaré a los alumnos a que hablen sobre puntos como los siguientes: a) ¿Cómo se sintieron cuando vieron, escribieron, escucharon o leyeron en voz

alta los términos?, b) ¿En que situaciones han empleado términos sexuales, vulgares y correctos?

7. Comentaré al grupo que la finalidad de esta dinámica fue desensibilizar algunos términos utilizados cuando se aborda el término de la sexualidad.
8. Este primer ejercicio deberá realizarse en 20'. Antes de continuar con la siguiente dinámica, el instructor deberá copiar en tarjetas individuales, los enunciados de la sección de apoyo didáctico, anotando al reverso la letra A o B, de acuerdo al grupo que pertenezcan.
9. Pediré al grupo que forme un círculo, al centro del cual pondré las dos filas de tarjetas, de tal forma que se vean las letras A o B.
10. Daré una caja de cerillos a uno de los alumnos y le pediré que encienda uno. El cerillo encendido pasará de mano en mano y a quien se le apague tomara una tarjeta de la pila identificada con la letra A.
11. Solicitaré al alumno que lea en voz alta la tarjeta y que conteste, comente u opine sobre el enunciado leído.
12. Una vez que se haya expresado, el mismo alumno tomará una tarjeta de la pila identificada con la letra B y leerá al grupo las instrucciones que contiene.
13. De acuerdo con la instrucción leída, solicitaré al alumno que invite a los integrantes del grupo que él decida, a que realicen la actividad indicada.
14. Una vez concluida la actividad anterior, el alumno que sacó las tarjetas, encenderá un cerillo y lo pasará al compañero que está junto a él, para que pase de mano en mano, hasta que se apague y aquel alumno al que se le haya apagado el cerillo, volverá a iniciar la secuencia de la selección de tarjetas.
15. Este segundo ejercicio deberá tener una duración aproximadamente de 50'.
16. Cerraré la sesión comentando la experiencia del grupo y expondré el tema de la sesión diferenciando los conceptos de sexo, sexualidad y acto sexual; retomaré los comentarios hechos por el grupo en las dos dinámicas para desmitificar y aclarar las concepciones erróneas que se expresaron y finalmente, enfatizaré la importancia de tomar decisiones adecuadas respecto del ejercicio de la sexualidad.
17. Invitaré a los alumnos a que depositen en el buzón las hojas en que anotaron sus dudas, comentarios y sugerencias

OBSERVACIONES

El Orientador deberá cuidar que cuando se emitan opiniones, estas no califiquen (bueno, malo, deseable, indeseable) la conducta de los compañeros, su labor deberá dirigirse a apoyar a los alumnos para que amplíen sus conocimientos sobre sexualidad de acuerdo a su estilo de vida valores y responsabilidades, que le permita incorporar o modificar su actitud hacia la conducta sexual para hacerla mas libre, placentera, informada y responsable, incrementando así su calidad de vida.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Buzón.
- Tarjetas con enunciados e instrucciones.
- Hojas de papel.
- Caja de cerillos.
- Pizarrón, gises y borrador.

ADICCIONES

OBJETIVO PARTICULAR

Que los alumnos al terminó de la sesión conocerán los diferentes aspectos relacionados con el fenómeno de la adicción así como los contextos y los conceptos mas relevantes.

INTRODUCCIÓN

Desde hace más de diez años, México modificó su condición de país de tránsito de drogas a país consumidor de ellas, lo cual a implicado la instrumentación de diversas alternativas para atender a la población, desde conocer el problema, sus causas y consecuencias, su impacto en la población los sectores más vulnerables y, sobre todo, los recursos con los que se cuenta para su prevención y tratamiento.

Las adicciones a sustancias psicotrópicas no son exclusivas de un sector de la población, es decir, no se distingue clase, raza, género, condición económica ni edad, ya que se observan tanto en población adulta como infantil y en la actualidad se ha incrementado el consumo entre las mujeres, tanto jóvenes como adultas, así como entre los adolescentes.

Así mismo, las adicciones a sustancias tales como alcohol, tabaco, marihuana, cocaína entre otras, son un hecho relevante y complejo, un fenómeno multicausal con repercusiones en diversos ámbitos individuales, familiares, grupales, comunitarios, escolares, laborales, etcétera que se ha convertido, desde hace varias décadas, en un problema social y de salud pública. (Millé, 1999).

1. ALCOHOL

El alcohol, en el hígado, se convierte en un acetaldehído, este se combina con ciertos neurotransmisores cerebrales y produce THIQ (TETRAHIDROXIISOQUINOLINA), este es un alcaloide de alto poder adictivo y toxico producido por el cerebro del alcohólico; esta sustancia es la principal responsable del impulso incontrolable de beber, además de interferir con los mecanismos normales de producción de DOPAMINA, al faltar este neurotransmisor, la persona necesita el alcohol para sentirse bien.

1.1 El alcohol

- Se absorbe rápidamente en el tracto gastrointestinal 90%.
- Se detecta su presencia en la sangre a los 5 minutos cuando se han consumido alimentos, de lo contrario se detecta al minuto.
- Del 5-10% se excreta sin cambios por la orina, sudor y la respiración.
- Nada acelera su eliminación (comer, tomar café, etc., no sirve para eliminarlo).

- El cuerpo humano y el hígado NO están hechos para procesar alcohol, el hígado no puede metabolizarlo, sin embargo lo hace en forma forzada.

1.2 Tiempo de eliminación

1 copa-----	1:30 hrs.
10 copas-----	13 hrs.
20 copas-----	26 hrs.
1 litro-----	32 hrs.
24 copas o mas en un día-----	muerte.

1.3 Efectos físicos del alcohol

- ✧ Depresor del SNC. Sobreviene la somnolencia, confusión y pérdida de la conciencia.
- ✧ Deprime lóbulos frontales (centros de inhibición de la conducta), lo que conduce a presentar conductas riesgosas y atrevidas, sentirse alegre y seguro.
- ✧ Disminuye la agudeza de los órganos de los sentidos.
- ✧ Bloqueo del impulso sexual.
- ✧ Acaba por afectar casi todo el organismo: atrofia, dolor muscular, amnesia osteoporosis, daño cerebral, cardiopatía alcohólica, hepatopatía, etc.
- ✧ Delirium tremens por supresión: temblores sacudidas, convulsiones, aumento de la presión arterial, la temperatura, la frecuencia cardiaca, el ritmo de la respiración, desorientación en tiempo, espacio y persona, alteración del nivel de conciencia, deterioro de la memoria, pensamiento incongruente.

1.4 Efectos psicológicos del alcohol

- ✧ Excitación y euforia momentáneas.
- ✧ Sensación de poder y atrevimiento.
- ✧ Falta de control y olvido de lo ocurrido durante la intoxicación.
- ✧ Violencia, accidentes de tráfico o de trabajo.
- ✧ Cuanto más avanza la adicción, aumenta la sensación de trabajo, culpa o depresión, que pretenden olvidarse ingiriendo más alcohol.

2. MARIHUANA

Esta droga se uso en la antigüedad como parte de rituales místicos, religiosos, como analgésico e inductor del sueño. En México adquiere una gran relevancia a principios del siglo pasado con el movimiento armado de la revolución mexicana. En los 60's la cultura norteamericana la adopta como una posición contraria a lo establecido y marca el inicio de las drogas ilegales.

2.1 Efectos físicos (durante el consumo):

- ✧ Hiperemia
- ✧ Aumento de la presión arterial.
- ✧ Disminución de la temperatura.
- ✧ Bronco-dilatación.
- ✧ Disminución de la presión intraocular (sale el humor vítreo del globo ocular por lo que el volumen del globo disminuye y por ello se ven los ojos pequeños).
- ✧ Resequedad en la boca.
- ✧ Sensación de ingravidez.
- ✧ Sensación de hormigueo en boca y extremidades.
- ✧ Somnolencia o euforia disminución del sueño.

2.2 Por uso crónico:

- ✧ Propensión a infecciones de vías respiratorias.
- ✧ Cancerígeno.
- ✧ Problemas cardíacos.
- ✧ Crisis convulsivas.
- ✧ Deterioro del sistema inmunológico.
- ✧ Baja producción de espermatozoides y anomalías en ellos.
- ✧ Supresión en la ovulación y alteraciones menstruales.
- ✧ Desnutrición.

2.3 Efectos mentales:

- ✧ Desesperación con sensación de extrañeza e irritabilidad del propio ser.
- ✧ Desorientación temporal.
- ✧ Deterioro de la memoria a corto plazo.
- ✧ Disminución de la capacidad para realizar tareas que requieren pasos (resolución de problemas).
- ✧ Disociación de ideas (perdida de continuidad de una historia o plática).
- ✧ Verborrea, fantasías.
- ✧ Distorsión de la percepción (estímulos sutiles antes ignorados).
- ✧ Se perciben las cosas con nueva calidad.
- ✧ Disminución de la empatía y de la percepción de emociones de los demás.
- ✧ Paranoia.

3. COCAÍNA

3.1 Efectos físicos

- ✧ Es un estímulo del SNC.
- ✧ Aumento de pulso (taquicardia), de la presión arterial y de la temperatura.
- ✧ Irregularidad en la respiración.
- ✧ Dilatación de pupilas.
- ✧ Anorexia y deshidratación.

- ✧ Náusea y vómito.
- ✧ Cólicos abdominales.
- ✧ Aumento en los reflejos.
- ✧ Insomnio.
- ✧ El síndrome de abstinencia se presenta entre el 2º y 4º día de haber suspendido el consumo.

3.2 Por sobredosis

- ✧ Taquicardia b. Paro cardíaco.
- ✧ Aumento en la temperatura y asfixia (inicialmente bronco-dilatación y después vasoconstricción).
- ✧ Hemorragia cerebral.
- ✧ Crisis convulsivas, coma y muerte.

3.3 Efectos subjetivos bajo la intoxicación: (en la etapa inicial)

- Sensación de bienestar (en consumidores “no quemados” que todavía disfrutaban de la sustancia).
- Optimismo “no pasa nada”, creen que todo lo pueden.
- Euforia y mayor energía.
- Alivio de la fatiga física y mental.
- Aumento en la auto-confianza y sociabilidad.
- Rapidez en la ejecución de tareas sencillas pero disminución de funciones cognitivas en la elaboración de tareas complejas.
- Excitación física y sexual (en los 3 primeros meses).
- Hiper-vigilancia, paranoia.
- Falta de concentración. (Manual del Valle de México, 2002)

PRACTICA DE AUTO-CONOCIMIENTO

Nombre:	Fecha:	Grado:	Edad:
----------------	---------------	---------------	--------------

De las siguientes afirmaciones marca con una X la respuesta que consideres adecuada

“si” – “no”

Tengo incapacidad para controlar la bebida, es decir que a pesar de que hago el propósito de beber moderadamente siempre termino en estado de ebriedad.....si---no

Utilizo el alcohol como un medio para escapar o solucionar problemas que requieren de una participación reflexiva y capacidad para tomar decisiones.....si---no

Presento cambios importantes en mi personalidad. A pesar de ser una persona tranquila y moderada me trasformo en una persona violenta y agresiva.....si---no

Presento un alto nivel de tolerancia al alcohol; es decir que cuando bebo grandes cantidades y hasta cierto limite, no muestro signos de embriaguez.....si---no

En ocasiones tengo bloqueos o “lagunas mentales”. Y soy incapaz de recordar lo que hice mientras estaba bebiendo.....si---no

Presento problemas laborales, escolares y sociales secundarios al alcoholismo.....si---no

¿QUE SON LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS?

Dinámica - Yo cuerpo –

Objetivo:

Que los alumnos puedan reconocer los diferentes tipos de sustancias adictivas, así como sus efectos y secuelas, en aspectos físicos, psicológicos (emocional y social).

Material:

1 copia para cada participante del material informativo: *LAS DROGAS Y SUS EFECTOS*.

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1. Tabaco y alcohol | 5. Opiáceos. |
| 2. Cocaína. | 6. Drogas de diseño o síntesis. |
| 3. Marihuana. | 7. Alucinógenos |
| 4. Sedantes. | 8. Inhalantes. |

- 1 Pulmón.
- 1 Cerebro.
- 1 Corazón.
- 1 Par de ojos.
- 1 Útero con feto.
- 1 Hígado.
- 1 Estomago.

Nota: los órganos deben fabricarse en unicel delgado para que tenga una sencilla transportación.

Dinámica: dramatización.

Se divide al grupo en equipos, con el fin de que cada equipo pueda representar el daño que provoca cada sustancia y como el órgano puede verse afectado gravemente.

Ya que están en equipos se les da la información y se les pide que planeen quien va a actuar el órgano afectado, en esta dinámica pueden actuar un solo órgano o varios.

Posteriormente a esto se da una orden a los equipos al azar, cada equipo tiene que pasar a consulta con el doctor (Orientador). El escenario es el centro del grupo, los participantes pueden tomar el material que necesiten por lo que debe estar a la mano.

Ejemplo de la dinámica:

Pulmón.- Toc, toc.

Doctor.- Si diga

Pulmón.-Doc, me siento muy mal ¿puede ayudarme?

Doctor.-Por supuesto pulmón ¿que es lo que ocurre?

Pulmón.-yo soy la parte del cuerpo "X", últimamente siento que me ahogo.

Doctor.-Que se ahoga, ¿como es esto y desde cuando ocurre?

Tienen que pasar todos los equipos en el orden que ellos decidan. Y se lo comuniquen al Orientador.

Cada dialogo tiene una duración d 8 minutos por lo que el Orientador debe organizar bien al grupo.

El cierre se termina con información de uso, abuso e intoxicación. Se aclaran algunas dudas sobre conceptos médicos. A parte de todos los daños físicos que conlleva el consumo de sustancias, se busca recalcar que también provoca daños psicológicos, sociales y emocionales.

EJERCICIO ¿QUE SON LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS?

Una droga es cualquier sustancia que puede afectar la manera de funcionar de tu cuerpo y de tu mente. También pueden cambiar la forma de pensar, sentir y actuar en las personas.

Las drogas son peligrosas porque afectan de manera negativa tu salud, tu rendimiento escolar, tu relación con tu familia y amistades de que limita tus planes y metas para el resto de tu vida.

Elabora junto con tu grupo el concepto de DROGA que acordaron juntos después de una breve discusión.

Siempre se nos ha hablado sobre las consecuencias negativas de usar drogas, pero ahora, además de estas, vamos a analizar las **consecuencias positivas** de no usarlas. Comenta con tu grupo y escribe tus conclusiones en los siguientes renglones.

Consecuencias negativas de usar drogas (tabaco, alcohol y otras drogas).

Consecuencias positivas de no usar drogas (tabaco, alcohol y otras drogas).

¿Que características negativas encuentras en las personas que conoces que consumen drogas?

¿Que características positivas encuentras en las personas que conoces que no consumen drogas?

(Curso de Capacitación Básica en Adicciones, 2004)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno.

1. Describa los conceptos generales relacionados con la adicción.
2. Conocer los efectos de las diferentes sustancias adictivas.
3. Identificar el fenómeno de la adicción a nivel neurobioquímico.
4. Describir las consecuencias del uso de las drogas.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Concepto de adicción.
- Conocimiento de las diferentes sustancias adictivas.
- Consecuencias del consumo de sustancias adictivas.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Definirá la posición del grupo con respecto a sus conocimientos sobre las adicciones(15')
2. Expondrá ante el grupo los conceptos de algunas sustancias adictivas (20')
3. Informará del uso y consecuencia del consumo de las sustancias adictivas(30')
4. Aplicará un cuestionario de autoconocimiento (15')

5. Aplicará la dinámica “yo cuerpo”(20’)
6. El grupo realizara el ejercicio “¿Qué son las sustancias adictivas?” (20’)

OBSERVACIONES

El Orientador deberá de buscar la participación de los alumnos con el objeto de llegar al análisis de cuales son las consecuencias del consumo de sustancias adictivas y como afectan su organismo.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Gis
- Borrador
- Pizarrón
- Copias
- Unicel
- Marcadores

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

OBJETIVO PARTICULAR

Que el alumno conozca las distintas oportunidades de educación que tiene por delante después de la secundaria, así como las diferentes escuelas y los múltiples programas de estudio entre los cuales pueda escoger.

INTRODUCCIÓN

La orientación vocacional, traducida como apoyo en el crecimiento y consolidación de vida, es una de las más importantes funciones de dicha orientación. Es el apoyo al alumno, para que aclare sus preferencias y aptitudes y pueda establecer y/o consolidar el de vida.

Dicho plan es seguir, no sólo en el plano académico, sino que abarca un contexto mucho más amplio, donde se intentará de la mejor manera esclarecer metas directrices, que no inamovibles, sobre áreas como la personal y laboral.

La orientación vocacional, apoya firmemente la consolidación del plan de vida y se ha de esforzar el orientador en revisar junto con el alumno toda la gama de experiencias y sensaciones que el estudiante tiene en relación con él mismo, con su futuro y de la interacción con el medio que le rodea, por esto no podemos solo darle la información de los planes curriculares de las licenciaturas, o decirle qué habilidades tiene para poder cursar una y otra carrera en especial, sino ir más al fondo, para que desde allí, desde su interior, y libre lo más posible de presiones familiares, sociales y ambientales.

Si lo anterior se logra, se estará evitando o por lo menos reduciendo la deserción escolar en un grado importante y los sentimientos de insatisfacción de los alumnos que no están estudiando o no estudiaron lo que quisieron, y la falta de una competencia laboral de la gente que no se siente integrada a un trabajo que no le satisface.

Todo esto se puede reducir de manera importante, si desde las etapas tempranas se propone a los estudiantes establecer un plan de vida. Como se puede observar, el establecer un plan de vida no sólo tendrá pues, que ver con la elaboración de un plan de estudio en un corto plazo, sino con la inclusión en dicho proyecto de la vida del alumno, en toda la extensión de la palabra, porque una decisión que no está tomada de acuerdo a los intereses de cada persona, genera precisamente la insatisfacción académica, en un primer momento y en un futuro insatisfacción laboral.

Autores como Martina Casullo, proponen que el proyecto de vida, se establezca desde la primaria o secundaria, es decir desde épocas bastante tempranas del desarrollo del sujeto, pero en realidad nuestros patrones sociales a

nivel general, no tienen bases suficientes para establecerlo o hacerlo establecer al principio de la educación básica o media básica.

Todo esto nos afecta al llegar al momento de la elección de carrera, ya que muchos alumnos van a elegir de una manera arbitraria una de las decisiones más importantes de su vida, de ello dependerán su propio estilo de vida, su aplicación a la formación que reciban y al trabajo al que accederán y es que:

Hablar de vocación implica comprometerse con algo personal e íntimo. Tiene que ver con preguntarse profundamente que se quiere y tomar una decisión que atienda o no a ese deseo. Y decidir supone abandonar, postergar o desechar otras opciones posibles, que seguramente generan tristeza o temor. No se trata de inmadurez sino todo lo contrario es la natural inquietud que se presenta a quien toma una decisión de manera consciente (Crispo, 1994).

El compromiso vocacional es considerado como la señal de que la adolescencia ha llegado a su fin. La elección vocacional es resultado de un largo proceso evolutivo. De hecho, se considera un componente de un proceso más general. El desarrollo de la identidad.

La elección vocacional posee también elementos inconscientes. Si las crisis tempranas no son resueltas satisfactoriamente, el individuo tendrá problemas para elegir su vocación: reportan falta de confianza en si mismas y problemas de laboriosidad e iniciativa.

La etapa adolescente es muy importante para la integración de los intereses personales, las aptitudes, los valores y la educación. (Bassols, 1997)

Si todos tenemos una vocación y no es sencillo precisarla, resulta útil recibir una orientación vocacional. Pero ésta puede interpretarse en varios significados:

Seguimiento de un camino que lleva a una meta, como es tu profesión o autorrealización personal. El orientador te apoya así para que tengas clara esa meta, para que no te quedes en el camino.

Colocación de pistas desconocidas para alcanzar un objetivo: es la aplicación de herramientas o aceptación de sugerencias para definir tu objetivo y tener mas medios para llegar a el. El orientador te da consejos para conocer tu profesión o tu meta en la vida.

Apoyo exterior para avanzar en una dirección: el orientador te sugiere como analizar los consejos que recibes, determinar tus motivaciones y te aclara dudas que pueden presentarse para que descubras como avanzar hacia la meta que deseas.(DGOV, 1999)

Por lo pronto es necesario que el alumno conozca lo que es la educación media superior:

Este ciclo tiene, por lo general una duración de tres años, y para inscribirse en el es necesario haber obtenido el certificado de secundaria.

Existen tres modalidades de educación media superior que se imparten en las instituciones que conforman la COMIPEMS.

EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA

Ofrece educación de carácter especializado en un gran número de carreras y profesiones de nivel medio superior. Los egresados tienen demanda en la industria, la producción, la atención a la salud, el comercio, la administración, las comunicaciones etc.

Al concluir estos estudios obtienen el certificado de técnico profesional y la carta de pasante, posteriormente eligen una opción de titulación y se obtiene y la cedula de la especialidad que se curso con el debido registro ante la Dirección General de Profesiones de la Secretaria de Educación Publica.

Este tipo de educación se imparte en las siguientes Instituciones:

- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP).
- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica del Estado de México (CONALEP).
- Centro de Estudios Tecnológicos, industrial y de Servicios (CETIS-DGETI).
- Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de servicios (CBTIS-DGETI).

BACHILLERATO GENERAL

Ofrece educación de carácter general en diversas áreas, materias y disciplinas, a las cuales da igual importancia en el plan de estudios: español, matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, disciplinas filosóficas y artísticas etc.

Ofrece preparación para ingresar posteriormente a la educación superior (estudios de licenciatura o técnico superior) y por eso se dice que tiene un carácter propedéutico o preparatorio.

En algunas instituciones, el plan de estudios incluye cursos y talleres que proporcionan información de carácter técnico al concluir los estudios obtienen certificado de bachillerato.

Este tipo de educación se imparte en las siguientes instituciones:

- Colegio de Bachilleres (COLBACH).
- Centro de Estudios de Bachillerato (CEB-DGB).
- Colegio de Bachilleres del Estado de México (COBAEM-SECYBS).
- Preparatorias Oficiales y Anexas a Escuelas Normales (SECYBS).
- Preparatoria de Texcoco (UAEM)
- Escuela Nacional Preparatoria (ENP-UNAM).
- Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH-UNAM).

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

Esta modalidad es bivalente, ya que se puede estudiar al mismo tiempo que una carrera de técnico las materias propedéuticas que se cursan son prácticamente las mismas que en el bachillerato general, por lo que se prepara estudiar una carrera profesional de nivel medio superior.

Adicionalmente, el plan de estudios incluye materias tecnológicas que se cursan junto con las antes mencionadas y que se preparan como técnicos de nivel medio superior en algunas de las especialidades que ofrecen esta modalidad de bachillerato.

Cuando se concluye los tres años de estudio se puede ingresar a la educación superior en instituciones universitarias o tecnológicas. Al concluir los estudios, se obtiene el certificado de bachillerato y una carta de pasante; una vez cubierto los requisitos correspondientes, se obtiene el título y cedula profesional de la carrera que se curso, registrados ante la Dirección General de Profesiones de la Secretaria de Educación Pública.

Este tipo de educación se imparte en las siguientes instituciones:

- Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario (CBTA-DGETA).
- Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS – DGETI).
- Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS-DGETI).
- Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECYT-IPN).
- Colegio de Estudios Científico y tecnológico del Estado de México (CECYTEM-SECYBS).
- Centro de Bachillerato Tecnológico (CBT-SECYBS).(Instructivo de Ingreso a la Educación Media Superior, 2006)

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Que el alumno:

1. Identifique la convocatoria de las escuelas de nivel Medio Superior que se publica en los diarios principales del área metropolitana.
2. Contar con los documentos necesarios para registrarse en el concurso.
3. Identifique los diferentes tipos de modalidades que existen, para que haga una elección razonada de acuerdo a sus intereses y aptitudes.
4. Conozca el procedimiento y lugares para registrarse en el concurso.

CONTENIDO TEMÁTICO

- Concepto de Orientación Vocacional.
- Conocimiento de las diferentes modalidades de Educación Media Superior.
- Conozca las diferentes escuelas en donde se imparte cada una de las diferentes modalidades.

- Descripción de las diferentes etapas del concurso de Ingreso a la Educación Media Superior.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Identifique las expectativas que cada alumno tiene acerca de la elección de escuela de nivel Media Superior. (30')
2. Expondrá el concepto de Orientación Educativa. (30')
3. Explicará las características de las tres diferentes modalidades de Educación Media Superior. (30')
4. Solicitará a los alumnos un estudio profesiográfico de alguna de las escuelas que participan en el concurso. (30')

OBSERVACIONES

Que el Orientador revise que cada uno de los alumnos cuente con el instructivo del Concurso de Ingreso de Educación Media Superior así, como el llenado correcto de los formatos de registro. El llenado de la solicitud se hará en copia y posteriormente en original.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Pizarrón
- Gis
- Borrador
- Copias de la solicitud de registro
- Instructivo de ingreso a la Educación Media Superior
- Hojas de rotafolio
- Lápices
- Sacapuntas
- Gomas
- Plumas

CIERRE

OBJETIVO PARTICULAR

El alumno dará de manera individual su punto de vista sobre el desarrollo del taller Plan de Vida

INTRODUCCIÓN

Los objetivos y metas de este taller tienen una fuerte relación con el desempeño de los estudiantes en su proceso de integración a la escuela. La evaluación por tanto se considero en tres momentos: al inicio del taller, en la fase diagnóstica, para conocer algunas opiniones, necesidades, conocimientos y experiencias de los alumnos; en la fase sumaria o del proceso para evaluar los alcances de cada sesión y la final que se llevara a cabo en esta sesión para conocer los resultados globales del taller.

La evaluación individual permitirá reconocer las particularidades del proceso; la grupal los aspectos generales, además la socialización de las percepciones sobre el taller esto puede generar reflexiones que favorezcan las conclusiones sobre el mismo.

“La evaluación, en su dimensión grupal, se preocupa fundamentalmente por estudiar el proceso de aprendizaje en su totalidad contemplando el conjunto de factores que intervienen en su desarrollo para favorecerlo u obstaculizarlo; se preocupa también por la revisión de las condiciones que prevalecieron en el proceso grupal, las situaciones tanto propicias como conflictivas, en las que se aborda la tarea, las vicisitudes suscitadas en la dinámica del trabajo colectivo, donde se ponen en juego mecanismos de defensa tales como:

Racionalizaciones, evasiones, rechazos a la tarea, así como interferencias, miedos, ansiedades, etc.” (Mora, 1998)

En esta sesión es fundamental la conducción adecuada del coordinador, dado que la evaluación grupal implica la motivación y creación de un ambiente de confianza tal, que permita la libre expresión de los participantes, sin perder de vista que el objetivo es la evaluación integral del taller y en ese sentido deberán orientarse las participaciones y reflexiones de los alumnos. Para obtener mayor provecho de la actividad se requiere centrar la atención en los comentarios y la forma en que estos se manifiestan.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el alumno:

1. Resolverá individualmente un cuestionario de evaluación.
2. Comentaré en el grupo sus experiencias y opiniones sobre el desarrollo y utilidad del taller.

PROCEDIMIENTO

El Orientador:

1. Explicará el objetivo de la sesión y solicitará la colaboración de los alumnos.
2. Entregará un cuestionario a los alumnos y les pedirá que lo resuelvan individualmente, señalando la importancia de leer las indicaciones antes de contestar, en caso de duda, manifestarla para ser aclarada por el coordinador.
3. Una vez que los alumnos regresen los cuestionarios resueltos, invitara al grupo a participar en la evaluación grupal con la técnica lluvia de ideas
4. Solicitará un integrante del grupo que funja como secretario para registrar los comentarios emergentes.
5. Dirigirá la discusión y participación de los estudiantes señalando la importancia de ser asertivos en los comentarios.
6. Agradecerá a los alumnos su colaboración invitándolos a continuar en las actividades del Departamento.
7. Recogerá las anotaciones del secretario para integrarlas a un reporte final.

OBSERVACIONES

Hay que aclarar a los alumnos, que independientemente del afecto que se tengan mutuamente, para la evaluación se requiere cierta objetividad que permita valorar los errores y aciertos del curso, en aras de su mejoramiento para ocasiones posteriores.

El respeto absoluto a las participaciones a cada uno de los integrantes es fundamental para favorecer la expresión, el coordinador tiene en ello una responsabilidad inminente.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Pizarrón
- Gis
- Cuestionarios

Los materiales de apoyo producidos para el curso-taller son:

- **Paquete Didáctico:** Contempla el desarrollo del curso-taller sesión por sesión, e incluye en cada una de ellas: los objetivos, contenidos, actividades, técnicas grupales, sugerencias, observaciones, bibliografía básica y complementaria. Está estructurado de tal manera que facilita al instructor su impartición.
- **Antología de Lecturas:** Compila los documentos señalados como bibliografía básica, dirigidos a los instructores del curso. En su mayoría las lecturas contienen la aplicación teórica a problemas propios de la adolescencia.

III METODOLOGÍA

El taller estuvo dirigido para los alumnos del tercer año de secundaria consta de 10 sesiones de 2 horas cada una impartido una vez a la semana durante las horas de clase curricular. Donde se aplico un Pre-Test y Post-Test, siendo este un cuestionario de opción múltiple para una evaluación informal con un contenido de 13 reactivos con cuatro posibles respuestas cada una de ellas, con una respuesta correcta con valor de 1 y las otras tres respuestas incorrectas con valor de cero. Esto fue para comprobar si verdaderamente se adquirió un aprendizaje significativo en los alumnos que recibieron el Curso-Taller.

Su diseño y elaboración, se inicio a partir del ciclo escolar 2005-2006, teniendo su aplicación en una escuela secundaria.

OBJETIVO

Objetivo General

Implementar y Evaluar un Taller Plan de Vida, para proporcionarles a los alumnos de 3^{er} año de secundaria los conocimientos básicos para que puedan desarrollar su propio Plan de Vida.

Hipótesis

La importancia del Taller Plan de Vida es que si se aplico el Taller entonces el alumno obtendrá la información necesaria para seleccionar, definir y elaborar su Plan de Vida

Variable Independiente

El taller Plan de Vida.

Variable Dependiente

Que el alumno tenga la información necesaria para facilitar la toma de decisiones con relación a las acciones realizadas con su propio Plan de Vida.

Universo

Esta investigación tiene como punto de referencia el Municipio de Valle de Chalco donde se llevo a cabo en la secundaria Tecnológico del Valle. Ubicada en avenida Tezozomoc numero 132 Colonia San Miguel Xico Valle de Chalco Solidaridad. Se trabajo con dos grupos mixtos de adolescentes cuyas edades fluctuaban entre 14 y 16 años.

Diseño

El estudio que se realizo es de tipo exploratorio, porque aumenta la familiaridad del investigador con el fenómeno que desea conocer por medio de un estudio

Subsiguiente y más estructurado, así mismo aclara conceptos, establece prioridades para posteriores investigación y reúne información acerca de posibilidades prácticas para llevar a cabo estudios en marcos de vida actual. Es aplicado porque está orientado a resolver algún problema de índole social, en este caso un sencillo programa que pueda aplicarse a los alumnos de tercero de secundaria.

Muestra

El número de asistentes al taller que se impartirá durante los tres últimos bimestres del ciclo escolar, serán de 60 alumnos, divididos en dos grupos de 30, la edad de los asistentes fue de 14 a 16 años, de ambos sexos, cursando el 3^{er} año de secundaria, turno matutino.

Escenario

Se utilizara un salón de 6 X 4 mts., un escritorio y 30 sillas, así como un pizarrón de 2 X 1.10 mts.

Material

El material que se utilizara par impartir el Curso-Taller de “Plan de Vida” constara:

- Borrador
- Pintarrones
- Lápices
- Cartulinas
- Tijeras
- Hojas
- Video
- Proyector
- Documentales
- Guías de investigación profesiográfica
- Instructivo de Escuelas de Nivel Medio Superior (COMIPENS)
- Guía de la carreras que imparte la UNAM por su campo ocupacional y áreas de bachillerato
- Folletos distribuidos por las Escuelas de Nivel Medio Superior
- Cuestionario (pre-test y post-test de 13 preguntas). (Ver anexo Págs. 82-84)

IV RESULTADOS

Consistió en tomar las frecuencias de las respuestas de cada pregunta, una vez elaborado esto, se procedió a realizar los porcentajes, que corresponden a cada pregunta, y de esta manera se obtienen los porcentajes totales de los indicadores de cada cuestionario. (Ver anexo Págs. 85-86)

Por lo que a partir del análisis estadístico de los puntajes obtenidos, se puede observar que los alumnos incrementaron sus conocimientos sobre los diferentes temas que se impartieron (mayor puntaje en el post-test, comparado con el pre-test) al termino del taller. (Ver anexos Págs. 87-88)

CÁLCULOS

TIPO DE PRUEBA	PRE-TEST	POST-TEST	TOTAL
RESULTADOS			
APROBARON	29(43)	57(43)	86
NO APROBARON	31(17)	3(17)	34
	60	60	120

Las estimaciones de las frecuencias esperadas de las celdas pueden calcularse al utilizar los totales apropiados de los renglones y de las columnas de la siguiente manera:

$$\hat{E}(n_{ij}) = \frac{r_i c_j}{n}$$

$$\hat{E}(n_{11}) = \frac{r_1 c_1}{n} = \frac{(86)(60)}{120} = 43 \quad \hat{E}(n_{21}) = \frac{r_2 c_1}{n} = \frac{(34)(60)}{120} = 17$$

$$\hat{E}(n_{12}) = \frac{r_1 c_2}{n} = \frac{(86)(60)}{120} = 43 \quad \hat{E}(n_{22}) = \frac{r_2 c_2}{n} = \frac{(34)(60)}{120} = 17$$

Para calcular el valor de ji-cuadrada (X^2), se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum_{j=1}^2 \sum_{i=1}^2 \frac{[n_{ij} - \hat{E}(n_{ij})]^2}{\hat{E}(n_{ij})}$$

$$X^2 = \frac{(29 - 43)^2}{43} + \frac{(31 - 17)^2}{17} + \frac{(57 - 43)^2}{43} + \frac{(3 - 17)^2}{17}$$

$$X^2 = 4.558 + 11.529 + 4.558 + 11.529$$

$$X^2 = 32.174$$

Si se utiliza un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$, rechazaremos la hipótesis nula de que las dos clasificaciones son independientes si $X^2 > 3.84146$, éste valor se obtiene de la tabla 1 (anexo, Pág. 89), calculando los grados de libertad de la siguiente manera:

$$g.l. = (r - 1)(c - 1) = (2 - 1)(2 - 1) = (1)(1) = 1$$

Dado que el valor del estadístico de la prueba, $X^2 = 32.174$, es mayor que el valor crítico de X^2 , se rechazará la hipótesis nula a un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Así, para cualquier valor de α mayor que o igual a 0.005, los datos representan evidencia suficiente para indicar que las proporciones de los alumnos aprobados y no aprobados dependen del curso impartido a los alumnos posterior al pre-test.

V ANÁLISIS

De acuerdo con el análisis estadístico se logro un aprendizaje significativo en cada una de las sesiones que se impartieron, lo cual permite concluir que se acepta la hipótesis en el sentido que si se aplica el Taller a los alumnos obtendrán la información necesaria, para seleccionar y definir de que manera acorde a sus intereses y aptitudes podrán abordar y elaborar su propio Plan de Vida. Así al finalizar el Taller los participantes se llevarán de manera práctica los conocimientos pertinentes para poderlos aplicar a su realidad personal.

Se debe conceder al servicio de Orientación un espacio relevante en el desarrollo institucional por lo que las funciones del orientador deben ser enfocadas a ayudar a los alumnos en el proceso de adaptación y ajustes en el nivel de educación secundaria, a fomentar y cultivar hábitos de estudio y tratar oportunamente las deficiencias de éste. Por lo que la orientación educativa representa un aspecto muy importante dentro de la formación de los alumnos en el nivel medio básico dado que inicia la etapa de la adolescencia, la cual significa una serie de cambios en el individuo tanto físicos, fisiológicos y psicológicos, así mismo se requiere que los adolescentes tomen decisiones trascendentales en esta etapa. Si a esto le aumentamos las diferentes crisis por las que atraviesa la sociedad mexicana, nos encontramos generalmente con una serie de conflictos con relación a dichos alumnos que deben ser enfrentados dentro de cada institución, por el psicólogo como orientador educativo.

La escuela secundaria encara así una sociedad donde los modelos de vida, empleo, participación, convivencia y desarrollo personal reciben la influencia de un marco de incertidumbre que empaña la claridad que los alumnos tienen sobre el futuro a corto y mediano plazo. El desempleo y la disminución de la movilidad social afectan notoriamente el valor que los jóvenes asignan a la escuela. Por otra parte la posibilidad de acceso a información por vías alternas a la escuela plantea a los adolescentes un escenario difuso sobre el sentido que tiene para su vida personal asistir a la escuela.

En este marco el trabajo de la escuela secundaria requieren desenvolverse alrededor de la actividad académica de los alumnos, de modo que se asegure el logro de las competencias para la vida previstas en el perfil de egreso para la educación media básica.

De esta manera, los adolescentes requieren encontrar en la escuela secundaria un espacio que enriquezca sus horizontes de desarrollo y la posibilidad de hablar y reflexionar como orientadores capaces de constituirse en interlocutores atentos, quienes, además de abordar una asignatura, sean sensibles y muestren disposición para acompañarlos de manera comprensiva y solidaria.

Por ello, en este nivel educativo es de suma importancia, pues su carácter preventivo involucra la realización de acciones oportunas con todos los alumnos que asisten a la escuela para el desarrollo de sus potencialidades y aspiraciones

personales. De esta forma, la labor del orientador incluye la atención a los alumnos, mediante el conocimiento de su desempeño diario y de las formas de relación que establecen con sus padres, maestros, y sus relaciones interpersonales.

VI CONCLUSIONES

Por medio de éste trabajo logramos desarrollar algunas de las habilidades profesionales del psicólogo adquiridas durante nuestra formación profesional siendo estas las siguientes:

Detección. Ya que identificamos la problemática generalizada de los jóvenes que cursan el tercer año de secundaria.

Planeación. Porque a partir de la evaluación identificamos necesidades, fijamos propósitos y objetivos por lo que diseñamos un programa de intervención y/o investigación.

Intervención. Aplicamos los métodos y procedimientos diseñados para el cumplimiento de los objetivos establecidos.

Prevención. Establecimos procedimientos para evitar la presentación de un problema (falta por parte de los alumnos de una idea más clara para la realización de un Plan de Vida).

Debe quedar claro que la consolidación de un plan de vida no es algo estático o irrenovable sino muy por el contrario a de ser flexible y adaptable a la situación que vaya viviendo el sujeto. Ya que cuando un proyecto de vida no es flexible y el alumno no puede alcanzar la realización por ese medio, se presentan muy a menudo problemas de otro tipo, como depresión, angustia y de manera más general inseguridad.

Por otra parte el orientador educativo al asumir el compromiso de modificar experiencia que caracterizan la vida escolar, tiene también que considerar una cierta continuidad con los programas establecidos. Las estrategias de intervención abren una perspectiva de atención al desempeño psicológico como orientador educativo, actividad que comparte con otros docentes.

Al tomar en cuenta la preocupación de un futuro posible en beneficio de una comunidad escolar.

VII BIBLIOGRAFÍA

- 📖 Aberasturi, A. (1988) La Adolescencia normal. México. Paidós
- 📖 Aguilar, J. (1990) Sexualidad: Lo Que Todo Adolescente Debe Saber. México. SITESA.
- 📖 Ausubel D. (1993). Psicología Educativa. México, Trillas.
- 📖 Bassols R. M. A. (1997). Los Sistemas de orientación en las Instituciones de Enseñanza Media de México aplicaciones Prácticas. Tesis de Licenciatura. México, U. N. A. M.
- 📖 Bilbao L. T. (1997). _La Orientación Educativa en México. (Documento base) México A. M. P. O.
- 📖 Bohoslavsky R. (1998). Orientación Vocacional. La estrategia Clínica. Buenos Aires, nueva Visión.
- 📖 Branden, N. (19996) Como Mejorar Su Autoestima. Tr. Leonardo Wolfson. México. Paidós
- 📖 Carreto, Palacios. Marchesi (1997). Identidad y Plan de Vida en la Adolescencia Media y Tardía. Perfiles Educativos No. 60, Abril-Junio. México, CISE-UNAM.
- 📖 Casulle, M. M. (1996). Proyecto de Vida y Decisión vocacional. Buenos Aires, Paidós.
- 📖 Cava, M. (2000) Potenciación de la Autoestima en la Escuela. Barcelona. Paidós
- 📖 Consejo Contra las Adicciones del Distrito Federal (2004). Curso de Capacitación Básica en Adicciones para el personal Técnico Operativo. México, Gobierno del Distrito Federal.
- 📖 Costa, M (1997) Planeando tu Carrera, México, Trillas.
- 📖 Crispo, R. (1994) La Adolescencia: Manual de Supervivencia. Barcelona. Herder
- 📖 De la Mora, G. (1997) Formación de Adolescentes. Adolescentes México, Continental
- 📖 Departamento de Psicopedagogía (1999) Plan de Trabajo, periodo 2000-2001, México, U.N.A.M.

- 📖 Departamento de Psicopedagogía (2003). Creación y Origen del Departamento de Psicología. Revista informativa s/n. México, U.N.A.M.
- 📖 Dirección General de Orientación Vocacional (1999) Actualidad y Perspectiva de la Orientación vocacional en la Educación Básica. México, SEP.
- 📖 Dirección General del Gobierno del Estado de México (2003). Plan de Orientación en la Educación Media Básica. México, Documento del Secretario de Educación Cultura y Bienestar Social.
- 📖 Domínguez, A. (2002) Importancia Del Autoestima en la Interacción Padres – Hijos. México. UNAM
- 📖 DUACB (1996) convocatoria. VIII Seminario de Psicopedagogía (Gaceta CCH No. 606 México, U. N. A. M.
- 📖 Dulanto, E. (2000) El Adolescente, México. Mc Graw Hill
- 📖 Erikson, E. (1985) Sociedad y Adolescencia. España: Siglo XXI
- 📖 Erikson, E. (1993) Infancia y Sociedad. Buenos Aires, Hormè.
- 📖 Freud, Anna. (1992) Introducción Al Psicoanálisis para educadores. México, Paidós.
- 📖 Gambará H. (2005) ¿Sobre que deciden los adolescentes? México, Revista Mexicana de Orientación.
- 📖 García, M. (2003) Estudios Filosóficos. En Escritos Desconocidos e Inéditos. Madrid, BAC.
- 📖 Geertz C. (1996). La interpretación de las culturas. Barcelona, GEDISA.
- 📖 Gimeno S. J. (1997). La transición a la Educación Secundaria, Madrid, Morota.
- 📖 Grinder, R (2001) Adolescencia. México. Limusa
- 📖 Guzmán, A. R (2004). Carpeta de Orientación Educativa, México, Edere.
- 📖 Guzmán, M. L- (1998). Los Servicios de Orientación en el CCH Ponencia presentada en la Primera Muestra Interinstitucional de Orientación Vocacional. Ciudad Universitaria. México, U. N. A. M.
- 📖 Horrocks, J (1990) Psicología Del Adolescente. México. Trillas
- 📖 Instructivo para el concurso de Ingreso a la Educación Media Superior. 2005, México COMIPENS
- 📖 Javelly J. V. (2002). Orientación y Educación Integral, Seminario de Diagnóstico. DGOV. México. UNAM

- 📖 Jiménez B. I. (1998). Los Ámbitos de la Orientación Universitaria. Tercera Reunión de Trabajo, DGOV, México. UNAM
- 📖 Jiménez, B. I. (1998) Desarrollo Histórico Teorías de la Orientación Educativa Modulo I. Diplomado en Orientación Educativa de la Dirección General de Orientación Vocacional México. UNAM
- 📖 Juárez, H. A. (2004). Secretaría de Educación Pública. México. Offset Editores.
- 📖 La Orientación y Tutoría en la Escuela Secundaria. (2006) México. S.E.P.
- 📖 Manual de Bachillerato Propedéutico Estatal. (2000) México. Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social.
- 📖 Manual de la Universidad del Valle de México. (2002) Departamento de Ciencias Sociales. México. Taller de Habilidades de Prevención.
- 📖 Masters, W Y Johnson, E (1987) Sexualidad Humana. Barcelona, Grijalbo
- 📖 Mece, J: (2000). Desarrollo del niño y el adolescente. México McGraw-Hill. Interamericana.
- 📖 Merino, G. C. (1999) Identidad y Plan de Vida en la Adolescencia Media y Tardía. Perfiles Educativos No. 60. México. UNAM, CISE-DGOV-SUA.
- 📖 Merino, G. C. (2000). La Adolescencia y su Contexto Social, Modulo 1, Tema 2. Diplomado en Orientación Educativa. México. UNAM., CISE., DGOV-SUA.
- 📖 Mi Elección de Carrera un Proyecto de Vida (1995) México. Dirección General de Orientación Vocacional.
- 📖 Mille C. (1999) La utilización de los medios de comunicación en el abatimiento de la Fármaco dependencia. México. UNAM.
- 📖 Mora S. G. (1998). Una Propuesta de una Unidad de Orientación Educativa en la Facultad de Psicología Tesis de Maestría. México UNAM.
- 📖 Nava O. J. (1996). La Orientación Educativa en México. México. AMPO
- 📖 Osipow, S. H. (1994). Teorías sobre la Elección de Carreras. México Trillas.
- 📖 Paz, M. (2000) Déficit De Autoestima. Evaluación, Tratamiento y Prevención en la Infancia y Adolescencia España Madrid
- 📖 Peiro M. (1996). La Madurez Vocacional, México Alhambra.
- 📖 Pick, S. (1995) Planeando Tu Vida. Programa De Educación Sexual Y para La Vida Dirigido a Los Adolescentes, México. Arte Escolar

- 📖 Portilla C. (1999) Propuesta de un Taller de Orientación Vocacional para Estudiantes de Secundaria y Bachillerato. México. Universidad Anahuac.
- 📖 Rice, P. (2000) Adolescencia, Desarrollo, Relaciones y Cultura. España Prentice
- 📖 Salazar G. B. (2001). Ingreso al Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades. Información para profesores, Departamento de Difusión México, UNAM.
- 📖 Sandoval F. E. (2001). La trama de la escuela secundaria, Institución Relaciones y Saberes. México. Plaza Valdez.
- 📖 Satir, B. (1991) Nuevas relaciones en el núcleo familiar. México. Pax.
- 📖 Secretaría de Servicios Académicos (1998), DGOV, Guía de carreras. México.UNAM.
- 📖 Sistema de Orientación Educativa SOE. (2001).Qué es y para qué el SOE? Folleto Informativo. México. SEP.
- 📖 Thompson, M. (2000). Tables of the percentage points of the Distribution. USA. Biométrica.
- 📖 UNAM (2004). Curso de Integración al Colegio de Ciencias y Humanidades. México. UNAM.
- 📖 Vidal M. (2006). Autoestima y Asertividad como Fundamental en la Consolidación del Proyecto de Vida en la Adolescencia. Tesis. U.N.A.M.
- 📖 Woolfolk, A. (1999). Psicología Educativa. México. Hispanoamericana.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DEL CURSO-TALLER PROYECTO DE VIDA

La información que proporcionas nos permitirá primero, conocer tus impresiones acerca del sistema educativo del Colegio, de tu grupo y segundo, identificar intereses y expectativas sobre el curso que te ofrecemos. Por tanto agradecemos tu atención y sinceridad a las preguntas que a continuación se presentan.

Nombre del alumno: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grupo:** _____ **Turno:**

Instrucciones.

El cuestionario consta de preguntas de opción múltiple es necesario que marques con una X la respuesta que consideres correcta, dispones de total libertad para responder, recuerda que este no es un examen, sino un instrumento de utilidad para el Departamento de Psicopedagogía.

1. ¿Para qué sirve el Departamento de Psicopedagogía?

- a. Platicar
- b. Orientar
- c. Entregar calificaciones
- d. Regañar

2. ¿Qué entiendes por autoestima?

- a. Tener confianza y respeto por uno mismo
- b. Ser más que los demás
- c. Decir si a todo
- d. Tener siempre la razón

3. ¿Para qué nos sirve conocer lo que son los intereses?

- a. Para criticar los errores de los demás
- b. Para identificar los errores de mí persona
- c. Nos proporciona elementos que nos sirven para elegir una buena vocación
- d. Para nada

- 4. ¿Identifica el concepto de aptitud?**
- a. Es un proceso por el cual se da y recibe información
 - b. Se utiliza a través de gestos, movimientos corporales y señales
 - c. Es una fuente importante para la comunicación
 - d. Permite a las personas tener suficiente habilidad para ejercer un trabajo o profesión
- 5. ¿Qué entiendes por comunicación?**
- a. Aceptar y reconocer errores y aciertos
 - b. Tomar decisiones por propia voluntad
 - c. Decir cuando se esta en desacuerdo
 - d. Es un proceso a través del cual se da y recibe información
- 6. ¿Cómo se debe utilizar la asertividad?**
- a. No permitiendo que me critiquen
 - b. Dejar que otros decidan por mí
 - c. Expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa
 - d. Actuando y hablando sin tener la razón
- 7. ¿Por qué consideras que es necesario elaborar un proyecto de vida?**
- a. Para tener una buena imagen ante mis compañeros
 - b. Para tomar una buena decisión a corto, mediano y largo plazo
 - c. Lograr la aceptación de todos mis amigos
 - d. Para poderla modificar cada que algo no me salga bien
- 8. ¿Qué son los valores?**
- a. Son acciones que determinan la conducta de un individuo en la sociedad
 - b. Es algo que permite verse y conducirse como se quiera
 - c. Lograr la aceptación de todos mis amigos
 - d. Para poderla modificar cada que algo no me salga bien
- 9. ¿Qué entiendes por sexualidad?**
- a. Es la aparición de los cambios físicos y psicológicos en un individuo
 - b. La relación sexual entre un hombre y una mujer
 - c. Satisfacer mis necesidades físicas
 - d. Es algo que nos permite vivir sin medir las consecuencias
- 10. ¿Qué consecuencia trae consigo el consumo de sustancias adictivas?**
- a. Me permite relacionarme mejor con los demás
 - b. Problemas familiares, escolares, emocionales y fisiológicos
 - c. Permite estabilizar la presión arterial
 - d. Control de la memoria a corto plazo

11. ¿Cuáles son las características del Bachillerato General?

- a. Educación de carácter general en diversas áreas, materias y disciplinas
- b. Es bivalente, ya que se puede estudiar una carrera de técnico y un bachillerato general
- c. Es una educación de carácter especializado
- d. Con este se puede continuar una carrera profesional

12. ¿Cuáles son las características del Bachillerato General?

- a. Educación de carácter general en diversas áreas, materias y disciplinas
- b. Es bivalente, ya que se puede estudiar una carrera de técnico y un bachillerato general
- c. Es una educación de carácter especializado
- d. Con este se puede continuar una carrera profesional

13. ¿Cuáles son las características del Bachillerato Tecnológico?

- a. Educación de carácter general en diversas áreas, materias y disciplinas
- b. Es bivalente, ya que se puede estudiar una carrera de técnico y un bachillerato general
- c. Es una educación de carácter especializado
- d. Con este se puede continuar una carrera profesional.

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

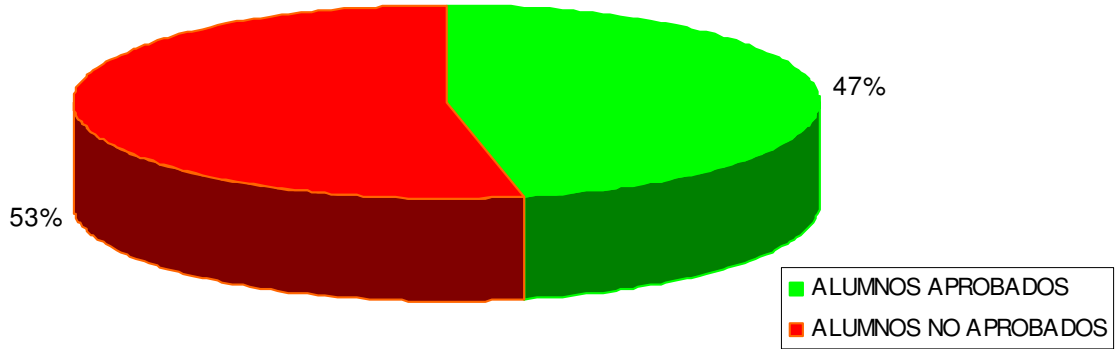
RESULTADOS PRE- TEST

	PREGUNTA1	PREGUNTA2	PREGUNTA3	PREGUNTA4	PREGUNTA5	PREGUNTA6	PREGUNTA7	PREGUNTA8	PREGUNTA9	PREGUNTA10	PREGUNTA11	PREGUNTA12	PREGUNTA13	RESULTADO	CALIFICACIÓN
ALUMNO1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	8.461538462
ALUMNO2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	8.461538462
ALUMNO4	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	3.076923077
ALUMNO5	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	3.076923077
ALUMNO6	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	3.076923077
ALUMNO7	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10	7.692307692
ALUMNO8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0.769230769
ALUMNO9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	10	7.692307692
ALUMNO10	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	9	6.923076923
ALUMNO11	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	8	6.153846154
ALUMNO12	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4	3.076923077
ALUMNO13	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	6	4.615384615
ALUMNO14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO15	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	10	7.692307692
ALUMNO16	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	2.307692308
ALUMNO17	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9	6.923076923
ALUMNO18	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	8.461538462
ALUMNO19	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7	5.384615385
ALUMNO20	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	7	5.384615385
ALUMNO21	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	9	6.923076923
ALUMNO22	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	6	4.615384615
ALUMNO23	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	7	5.384615385
ALUMNO24	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	7.692307692
ALUMNO25	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	5.384615385
ALUMNO26	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	8	6.153846154
ALUMNO27	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	6.153846154
ALUMNO28	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	7.692307692
ALUMNO29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0.769230769
ALUMNO30	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	7.692307692
ALUMNO31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALUMNO32	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	7.692307692
ALUMNO33	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	8	6.153846154
ALUMNO34	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	6.153846154
ALUMNO35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALUMNO36	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO37	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	3	2.307692308
ALUMNO38	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	3.846153846
ALUMNO39	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	8	6.153846154
ALUMNO40	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	3.076923077
ALUMNO41	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4	3.076923077
ALUMNO42	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO43	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	1.538461538
ALUMNO44	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	2.307692308
ALUMNO45	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	2.307692308
ALUMNO46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10	7.692307692
ALUMNO47	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	8	6.153846154
ALUMNO48	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	6.153846154
ALUMNO49	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	3.076923077
ALUMNO50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9	6.923076923
ALUMNO51	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10	7.692307692
ALUMNO52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1.538461538
ALUMNO53	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	8.461538462
ALUMNO54	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALUMNO56	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO57	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO58	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO59	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	4.615384615
ALUMNO60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11	8.461538462
	43	44	20	29	34	32	34	38	29	39	20	21	14		

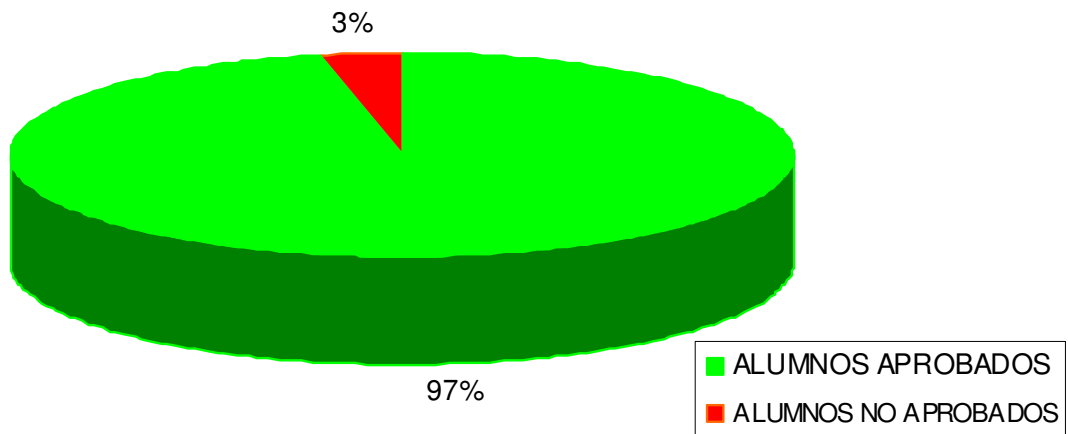
RESULTADOS POS- TEST

	PREGUNTA1	PREGUNTA2	PREGUNTA3	PREGUNTA4	PREGUNTA5	PREGUNTA6	PREGUNTA7	PREGUNTA8	PREGUNTA9	PREGUNTA10	PREGUNTA11	PREGUNTA12	PREGUNTA13	RESULTADO	
ALUMNO1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	10
ALUMNO2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	10
ALUMNO3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	7.692307692
ALUMNO6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	6.923076923
ALUMNO7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	9.230769231
ALUMNO9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	9.230769231
ALUMNO10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	8.461538462
ALUMNO14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11	8.461538462
ALUMNO15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	8.461538462
ALUMNO16	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	7	5.384615385
ALUMNO17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO19	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8	6.153846154
ALUMNO20	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	9	6.923076923
ALUMNO21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	8.461538462
ALUMNO22	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	8	6.153846154
ALUMNO23	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	7.692307692
ALUMNO24	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	8.461538462
ALUMNO25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	6.923076923
ALUMNO26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	8.461538462
ALUMNO27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	8.461538462
ALUMNO28	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	10	7.692307692
ALUMNO29	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	8	6.153846154
ALUMNO30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	8.461538462
ALUMNO31	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	9	6.923076923
ALUMNO32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO33	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	6.923076923
ALUMNO34	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	8.461538462
ALUMNO35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	9.230769231
ALUMNO36	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	5.384615385
ALUMNO37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	9.230769231
ALUMNO39	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	8	6.153846154
ALUMNO40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	9.230769231
ALUMNO41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	8.461538462
ALUMNO42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO43	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	5	3.846153846
ALUMNO44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	8.461538462
ALUMNO45	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	6.923076923
ALUMNO46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	9.230769231
ALUMNO47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	8.461538462
ALUMNO48	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	8.461538462
ALUMNO49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	8.461538462
ALUMNO50	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9	6.923076923
ALUMNO51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	8.461538462
ALUMNO52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	9.230769231
ALUMNO53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	8.461538462
ALUMNO54	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9	6.923076923
ALUMNO55	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10	7.692307692
ALUMNO56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	9.230769231
ALUMNO57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	7.692307692
ALUMNO58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	10
ALUMNO59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	10
ALUMNO60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	9.230769231
	59	60	50	46	57	52	53	57	52	58	24	36	33		

PORCENTAJE DE APROVECHAMIENTO EN EL PRE-TEST



PORCENTAJE DE APROVECHAMIENTO EN EL POST-TEST



NÚMERO DE ALUMNOS QUE CONTESTARON CORRECTAMENTE CADA PREGUNTA



$\chi^2_{0.100}$	$\chi^2_{0.050}$	$\chi^2_{0.025}$	$\chi^2_{0.010}$	$\chi^2_{0.005}$	g.l
2.70554	3.84146	5.02389	6.63490	7.87944	1
4.60517	5.99147	7.37776	9.21034	10.5966	2
6.25139	7.81473	9.34840	11.3449	12.8381	3
7.77944	9.48773	11.1433	13.2767	14.8602	4
9.23635	11.0705	12.8325	15.0863	16.7496	5
10.6446	12.5916	14.4494	16.8119	18.5476	6
12.0170	14.0671	16.0128	18.4753	20.2777	7
13.3616	15.5073	17.5346	20.0902	21.9550	8
14.6837	16.9190	19.0228	21.6660	23.5893	9
15.9871	18.3070	20.4831	23.2093	25.1882	10
17.2750	19.6751	21.9200	24.7250	26.7569	11
18.5494	21.0261	23.3367	26.2170	28.2995	12
19.8119	22.3621	24.7356	27.6883	29.8194	13
21.0642	23.6848	26.1190	29.1413	31.3193	14
22.3072	24.9958	27.4884	30.5779	32.8013	15
23.5418	26.2962	28.8454	31.9999	34.2672	16
24.7690	27.5871	30.1910	33.4087	35.7185	17
25.9894	28.8693	31.5264	34.8053	37.1564	18
27.2036	30.1435	32.8523	36.1908	38.5822	19
28.4120	31.4104	34.1696	37.5662	39.9968	20
29.6151	32.6705	35.4789	38.9321	41.4010	21
30.8133	33.9244	36.7807	40.2894	42.7956	22
32.0069	35.1725	38.0757	41.6384	44.1813	23
33.1963	36.4151	39.3641	42.9798	45.5585	24
34.3816	37.6525	40.6465	44.3141	46.9278	25
35.5631	38.8852	41.9232	45.6417	48.2899	26
36.7412	40.1133	43.1944	46.9630	49.6449	27
37.9159	41.3372	44.4607	48.2782	50.9933	28
39.0875	42.5569	45.7222	49.5879	52.3356	29
40.2560	43.7729	46.9792	50.8922	53.6720	30
51.8050	55.7585	59.3417	63.6907	66.7659	40
63.1671	67.5048	71.4202	76.1539	79.4900	50
74.3970	79.0819	83.2976	88.3794	91.9517	60
85.5271	90.5312	95.0231	100.425	104.215	70
96.5782	101.879	106.629	112.329	116.321	80
107.565	113.145	118.136	124.116	128.299	90
118.498	124.342	129.561	135.807	140.169	100

TABLA 1

De: "Tables of the Percentage Points of the χ^2 Distribution". *Biometrika*, Vol. 32 (1941), pp. 188-189

Por Catherine M. Thompson. Reproducido con la autorización del profesor E. S. Pearson.