



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE UN TALLER DIRIGIDO A ADOLESCENTES
PARA PROMOVER PLAN DE VIDA Y TRABAJO

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:
MARÍA ANGÉLICA SEGURA REYES

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. AÍDA ARACELI MENDOZA IBARROLA



Ciudad Universitaria, D.F.

Agosto, 2012.



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.

AGRADECIMIENTOS

Mucha gente me inspiró a la elaboración de esta tesina y a todos ellos dedico con mucho cariño y agradezco con amor:

A mi Esposo Roberto

Por el inmenso amor que me muestran su confianza e impulso para culminar mi sueño y continuar adelante con mi realización personal

A mis hijos Alan Roberto,
David Alexander y

Airy Lucía

Por su amor que motivan mi necesidad de superación constante y búsqueda de nuevos logros

A mi mamá y a mi papí

Por darme la vida, por su apoyo y por el amor que le dan a mis hijos

AGRADECIMIENTOS

A mis herman@s, cuñad@s y sobrín@s

Por permitirme conocer su historia de vida que me ayudó a
pulir y darle forma a este trabajo

Agradezco especialmente a la DEC

Al coordinador Lic. Juan Manuel Gálvez Noguez

A mi asesora la Lic. Aída Araceli Mendoza Ibarrola

y Al Ing. Ricardo Muñoz Valdés, responsable de soporte informático.

Por tan excelente programa que brinda la oportunidad

a que egresados como yo podamos concluir con

nuestro estudio logrando alcanzar nuestra

anhelada Titulación

INDICE

INTRODUCCION	01
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA	04
1.1 ¿Qué es la adolescencia?	04
1.1.1 Teóricos del desarrollo.....	06
1.2 Adolescencia y familia.....	13
1.3 Adolescencia y escuela.....	17
1.4 Adolescentes y entorno psicosocial.....	19
1.4.1 Factores de riesgo.....	19
1.4.1.1 Conductas autodestructivas.....	21
1.4.1.2 Situaciones protectoras.....	23
1.4.1.3 El entorno como un medio proveedor.....	25
CAPÍTULO 2. TRABAJO	26
2.1 El entorno y las posibilidades laborales.....	26
2.1.1 El trabajo en las familias.....	28
2.1.2 El trabajo y los amigos.....	30
CAPÍTULO 3. PLAN DE VIDA	32
3.1 Conocimiento de sí mismo.....	33
3.2 Elección vocacional.....	34
3.2.1 Aspectos que influyen en la elección.....	35
3.2.2 Elección de carrera.....	39
CAPÍTULO 4. TALLER: “Propuesta de un taller dirigido a adolescentes para promover plan de vida y trabajo	43
Justificación.....	43
Carta descriptiva del taller.....	45
ALCANCES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	53
BIBLIOGRAFIA	55
ANEXOS	58

INTRODUCCION

En un marco de elecciones presidenciales, es común ver la enorme preocupación política por aspectos como la educación como medio de crecimiento y desarrollo para el país y se exponen propuestas que plantean mejorar la oferta para que todos tengan acceso a planes de estudio y entonces acabar con la pobreza, erradicar la delincuencia y evitar tener jóvenes ociosos que sólo se dediquen a la vagancia.

En efecto, la educación es un medio para apoyar a la superación del país, pero qué sucede cuando los jóvenes no saben qué es lo que quieren hacer con sus vidas, si se dedicarán a estudiar, si ya quieren o deben trabajar por las necesidades económicas existentes en casa. Jóvenes que terminando determinados estudios se percatan de que no es lo que querían, o no es como lo imaginaban; o al tratar de emplearse, no cuentan con las habilidades necesarias, aunque tengan el conocimiento y esto les cause frustración y no logren realizarse plenamente.

Y es que no cuentan con la debida orientación. Existen familias de escasos recursos, con estudios mínimos en las que, si destaca algún miembro de la familia en los estudios, les es difícil darle el apoyo necesario o suficiente para impulsarlo, para guiarlo u orientarlo considerando sus inquietudes, o dudas para poder elegir.

O familias que no prestan mayor atención a los hijos, y éstos no cuentan con el apoyo mínimo y sólo con los amigos o en la escuela es en donde recibirá la información, el estímulo y el apoyo para realizar determinada actividad, desde continuar con los estudios hasta concluir con una profesión o enlistarse en las filas de la delincuencia.

En las escuelas de nivel secundaria y/o bachillerato se cuenta con la asignatura de orientación vocacional cuyo plan de estudios ofrece el conocimiento sobre la historia misión y visión de la escuela, el desarrollo histórico del empleo en el país, el desarrollo económico – social del país, la responsabilidad social y el papel que deben desempeñar para rendir a la sociedad, etc.

Sin embargo, por la naturaleza propia del adolescente, éstos requieren además de la formación cultural, aspectos tangibles, vivenciales, que les facilite orientar su atención hacia lo que realmente les podría convenir, llevarlo al autoconocimiento de sus habilidades, capacidades, aptitudes; su entorno, su desarrollo, intereses, etc., para que pueda hacer un análisis y a partir de ello, ubicar mediante el conocimiento otorgado de las carreras, ocupaciones, empleos, oficios, o profesiones empatando con ellos los requisitos mínimos, mediante un proceso progresivo de entendimiento y comprensión.

Pero además si recibe la atención, el apoyo y el estímulo adecuados dentro de un ambiente propicio para ellos, se facilitaría más su inserción o mantenimiento a la educación.

Yo creo que los jóvenes tienen un natural deseo por conocer sus propios intereses sobre lo que quieren y desean hacer con su vida pero con ideas que no logran encaminar y aterrizar adecuadamente por lo que buscan respuestas a sus inquietudes; si estas inquietudes se aplican en un marco de explicación concreta sobre las distintas opciones que se les ofrecen como son los diferentes tipos de empleos y sus requisitos mínimos de estudio; si se les despejan dudas sobre las consecuencias de escoger algo que más adelante no será del agrado, etc., estaremos ayudando realmente a dirigir metas para la adecuada elección de una ocupación.

Ahora pues, no sólo se trata de poner en manos del joven, el conocimiento de sí mismo y de las opciones a las que pueda aspirar. Es necesario saber dirigir aquellas inquietudes, organizar sus ideas, plantear objetivos y orientarlo para planificar las actividades que necesita realizar para lograr sus metas, es decir, llevar a cabo un plan de acción; además de saber reconocer los logros que se vayan obteniendo en el transcurso de dicha empresa.

Elaborar un “plan de vida” sería el paso a seguir, en el que se vea plasmado en papel, los sueños convertidos en metas bien orientadas para conseguir realizar aquellas actividades que le satisfagan y le permitan conseguir una vida plena.

Dentro de éste marco de referencia, es como surge la inquietud de ofrecer al estudiante adolescente un taller que le permita considerar todo lo que se requiere para elegir una decisión de vida, un taller en el que, dentro de la orientación vocacional, se le vaya presentando paso a paso los puntos a observar para lograr el autoconocimiento, seguidos de los objetivos, las opciones a elegir, el desarrollo de metas, además de ofrecerle alternativas de búsqueda, de desarrollar la confianza de buscar apoyo, de conseguir la información necesaria para lograr una adecuada elección, es decir, es un taller en el que esbozarán un plan de vida orientado a tomar la mejor decisión con las herramientas necesarias para alcanzar la realización personal.

Para llevar a cabo el taller y lograr los objetivos, es necesario conocer el desarrollo del adolescente por lo que el primer capítulo abarca varios autores y teorías sobre el tema, desde distintos enfoques, lo cual permitirá explorar todo el contexto y posicionarnos en una sola inclinación: el adolescente. Dentro del capítulo se revisa la influencia de la familia, el entorno psicosocial y la escuela en dicho desarrollo.

Así como los factores de riesgo y las conductas autodestructiva, aspectos a considerar por ser una amenaza real y constante que se encuentran en torno al ambiente en el que se desarrollan los jóvenes; se describen situaciones protectoras como herramientas con las cuales ellos puedan defenderse y evitar tomar decisiones inadecuadas en su vida por lo que también se menciona cómo sería un entorno como un medio proveedor para favorecer mencionado desarrollo.

El segundo capítulo abarca aspectos laborales como son: las posibilidades laborales que proporciona el entorno, el trabajo en las familias y la influencia directa en el desarrollo, el trabajo y los amigos y la toma de decisiones llevada a cabo únicamente por seguir a las amistades.

En el tercer capítulo hablamos propiamente del plan de vida, en el que se consideran aspectos como el autoconocimiento, la elección vocacional, los aspectos que influyen en la elección y la elección de carrera.

Capítulo 1. ADOLESCENCIA

1.1 ¿Qué es la adolescencia?

Para podernos internar propiamente en el tema de la adolescencia, comenzaremos por revisar el significado de la palabra como tal para posteriormente ir desarrollándolo gradualmente, en un intento de retomar la mayoría de las posturas de distintos autores que se han dedicado al estudio del desarrollo de la adolescencia desde distintos enfoques, procurando que estos sean los más representativos y/o que nos lleven a comprender ampliamente el tema objeto del presente documento.

Es común encontrar en distintas literaturas un mismo significado por lo que recurriremos a lo que nos indican. La adolescencia proviene del verbo en latín *adolescere*, que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez”, esto es, el período de crecimiento entre la niñez y adultez. El desarrollo de una etapa a otra es paulatino e impreciso cuyo tiempo de permanencia en cada una de estas etapas es distinto para todas las personas. (Rice, 2000). En la mayoría de las culturas actuales la adolescencia se inicia aproximadamente entre los 10 y los 13 años y finaliza entre los 18 y los 22 años.

Desde la antigüedad ya se tenía cierta preocupación por el tema de la adolescencia, y grandes pensadores formaban ya su opinión al respecto. Platón (siglo IV a.C.), mencionaba que era preferible que los niños se dedicaran más a los juegos, el deporte y la música mientras que los adolescentes debían dedicarse más a las ciencias y las matemáticas ya que era hasta esta etapa cuando se daba el razonamiento. Aristóteles (siglo IV a.C.) resaltaba que el aspecto más importante en la adolescencia, era la capacidad de elección. Rousseau (siglo XVIII d.C.) diferenciaba al niño de 12 a 15 años a quien debería fomentarse su curiosidad, del adolescente de 15 a 20 años quien maduraría emocionalmente mostrando mayor interés hacia los demás (Santrock, 2004).

No obstante, la transición entre la infancia y la etapa adulta, es un período evolutivo, que implica cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales, por lo tanto al llegar a la adolescencia, ya se ha generado en el individuo un desarrollo considerable con una gran cantidad de experiencias acumuladas desde la infancia que determinarán el curso del desarrollo. “La pubertad es un proceso gradual que se prolonga durante varios años” (Santrock, 2004).

En este período evolutivo, es importante mencionar los contextos ambientales como son la familia y la forma en que se relacionan los integrantes, cómo manejan el conflicto y el apego; los amigos y su rol, aceptación, rechazo, popularidad, pertenencia dentro del grupo, relaciones de pareja, etc.; la escuela y la calidad en la educación y la cultura ya sea etnia, comunidad o país al que pertenezca.

Los cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales de la adolescencia van desde el desarrollo de las funciones sexuales hasta el pensamiento abstracto y la conquista de la independencia.

Los procesos biológicos son aquellos cambios físicos en el cuerpo del adolescente, que son determinados por los genes que se heredaron de los padres, la estatura y peso, las habilidades motoras, los cambios hormonales, maduración sexual, etc. Los procesos cognitivos son los cambios en el pensamiento y la inteligencia y que tienen que ver con la memoria, resolución de problemas, la imaginación, pensamiento más complejo, cambios en las pautas de sueño (prefieren acostarse más tarde y/o dormir más durante el día), etc.

Por otra parte procesos socioemocionales determinan los cambios en las relaciones sociales, las emociones, la personalidad, roles sociales, roles sexuales; el niño que se convierte en adolescente comienza a pensar de forma más egocéntrica, adquiere mayores responsabilidades al tomar decisiones, etc. Es importante destacar, que esta etapa de transición requiere de la capacidad de adaptación que vaya desarrollado el adolescente, por lo que es importante que el apoyo de los padres sea sensible y atento.

El concepto desde una visión biológica, destaca esta etapa como maduración física y sexual en el que tienen parte, importantes cambios progresivos en el cuerpo del niño. Ellos consideran que los factores genéticos son los causantes esenciales de cualquier cambio en la conducta y psicología del adolescente y que las fuerzas madurativas internas controlan el crecimiento y la conducta, quedando las influencias ambientales como poco importantes.

1.1.1 Teóricos del Desarrollo

La elaboración de esta tesina se ha fundamentado en teorías que hablan del desarrollo psicológico desde diferentes posturas ideológicas; tratando de tomar lo más representativo se mencionan algunos de los autores.

Gesell desarrolló su *teoría orientada biológicamente*, e indica que los que median la maduración son los genes y la biología, determinando el orden en que aparecen los rasgos conductuales y su disposición evolutiva asumiendo que el tiempo es quien resolverá los problemas que aparecen al criar a los niños, es decir, los berrinches, desobediencias, etc.; contradiciendo en parte los descubrimientos de los antropólogos culturales y psicólogos sociales y educativos, que resaltan las diferencias que existen entre los individuos y que son determinadas significativamente por la cultura.

Stanley Hall influenciado por Charles Darwin y su teoría de la evolución aplicó estas bases biológicas al desarrollo de la adolescencia en la cual afirmaba que son los factores fisiológicos genéticamente programados los que influyen en gran medida y tan sólo una mínima parte la influencia del medio ambiente, los que determinan el desarrollo durante los primeros años de vida del individuo, indicando que esa mínima influencia del ambiente explica más cambios durante la adolescencia que en etapas más tempranas pero también creía que la herencia estaba implicada para determinar el desarrollo al interactuar con el ambiente.

Sigmund Freud por su parte destaca su Teoría Psicoanalítica, y ahí lo importante que son las experiencias en la niñez temprana y las motivaciones inconscientes que intervienen sobre la conducta. Describió la adolescencia como un período de excitación sexual, ansiedad y perturbación de la personalidad, ya que es en la pubertad donde culminan los cambios sexuales, iniciados desde el período de la infancia los cuales describo brevemente a continuación:

- Etapa oral: (0 a 1.5 años) es el período en el que el placer está ligado a actividades orales, donde los niños emplean un objeto sexual, como por ejemplo llevar las manos a la boca, los senos de sus madres, chupar el dedo o chupón o cualquier otro objeto.
- Etapa anal: (1.5 a 3 años) es cuando los niños tienen mayor interés y placer por las actividades de eliminación asociados a la contracción-relajación de los músculos anales que le permite disminuir la tensión.

- Fase fálica: (3 a 6 años) el niño muestra mayor interés por el propio cuerpo y la exploración de los genitales al descubrir que su manipulación resulta placentera.
- Fase de latencia: (6 años a la pubertad) los intereses sexuales en los niños son disminuidos, así que continúan relacionándose con otras personas que les ayudan a satisfacer sus necesidades de afecto.
- Etapa genital: (adolescencia – adultez) los órganos sexuales internos y externos ya maduraron y se reactivan los impulsos sexuales, el placer se encuentra ahora en una persona fuera del contexto familiar, demandando un objeto de amor por lo que les interesa más buscar amistades preferentemente del sexo opuesto.

Las necesidades profundas que motivan a los individuos a buscar fuera un objeto de amor son el deseo, combinado con un verdadero afecto y descarga de tensión sexual. En el proceso de maduración en la adolescencia se percibe la pérdida de los lazos emocionales infantiles con los padres que se propició durante el proceso de desarrollo a partir de los impulsos sexuales.

En los niños el impulso está dirigido hacia la madre y en las niñas se dirige hacia el padre. Freud habló de una situación edípica en la adolescencia (complejo de Edipo en los chicos y complejo de Electra en las chicas). Cuando los adolescentes superan y rechazan sus fantasías incestuosas, completan un logro físico de la pubertad, Freud la llamó "...la ruptura con la autoridad paterna" (Freud, 1953, en Rice), en la que los adolescentes dirigen, el afecto que tenían por los padres, ahora, hacia sus iguales.

De acuerdo a la teoría psicoanalítica de Freud, creía que la mayor parte de la personalidad se mantenía por debajo del nivel de consciencia, y que estaba dividida en tres estructuras diferentes:

- Ello: Integrada por los instintos o impulsos que satisfacen los deseos, según el principio del placer, para reducir la tensión que el organismo tenga y que aumenta durante la adolescencia; es completamente inconsciente y no tiene ningún contacto con la realidad.
- Yo: Es la *suma* de los procesos mentales cuya función es salvaguardar la función mental. Se encuentra entre el consciente y el inconsciente y está regido por el principio de realidad, obedece al ello pero lo sabe controlar, es decir, satisface los impulsos de una manera apropiada. Es el área ejecutiva.

- Superyó: Es el área moral, suma de los valores culturales de la sociedad, escuela y familia. Se opone al *ello* y al *yo* actuando desde el inconsciente y preconscious. El yo-ideal y la conciencia provienen de la adopción de tales valores y surge a consecuencia de la internalización de la figura del padre como un resultado de la resolución del complejo de Edipo.

Durante la etapa de latencia, estas instancias psíquicas se mantienen en un cuidadoso equilibrio, pero en la adolescencia los instintos se vigorizan y afrontan las capacidades de razonamiento y conciencia del individuo y a menos que el conflicto *ello-yo-superyó* se resuelva, las consecuencias para el chico pueden ser calamitosas.

Para que el yo pueda ganar la batalla, tiene que emplear ciertos mecanismos de defensa, reprimiendo, desplazando, negando y contrariando los impulsos, poniéndolos en contra de sí mismo, lo cual producirá fobias y síntomas histéricos, generando ansiedad a través del pensamiento y la conducta obsesivos.

Freud creía que los adolescentes estaban llenos de tensiones y conflictos y que para reducirlas, mantienen la información bloqueada en el inconsciente y es hasta que se descubren las fuerzas inconscientes, cuando desarrolla comportamientos ansiosos como tartamudear, hacer bromas o sonreír de manera nerviosa.

Durante este proceso además se diferencian la conducta, los sentimientos, pensamientos y juicios del individuo, los teóricos lo refieren como *individuación*, (Santrok, 2004), donde la relación padres-hijo cambia provocando que el adolescente muestre mayor cooperación, igualdad y reciprocidad, percibiéndose más autónomo en la familia.

Anna Freud influenciada por la teoría psicoanalítica de su padre, muestra un mayor interés en la fase de la adolescencia, la cual establece como un estado de conflicto interno de inestabilidad psíquica y conducta errática, es decir, que los adolescentes se pueden ver en un momento de una forma y enseguida de otra, esto es, por un instante son el centro del universo pero en un santiamén se muestran como sacrificados o son tremendamente rebeldes y al rato sumamente sumisos.

En la pubertad el cambio más notorio es el aumento en los impulsos instintivos debido por una parte a la maduración sexual en la que se observa mayor interés por los genitales y el aumento de los impulsos sexuales, pero también el arrebatos en los impulsos instintivos, cuyo origen físico no se reduce sólo a la vida sexual, sino a aspectos como: hambre voraz, desobediencia desbocada, malos hábitos de limpieza, exhibicionismo y brutalidad; a estos impulsos, Anna Freud los comparó con la infancia temprana como si la agresión rebelde resucitara en la pubertad.

Ella creía que los mecanismos de defensa ayudan a entender el desarrollo del adolescente así pues la represión no es defensiva sino un aspecto integral normal que puede implicar la autonomía infantil de obediencia o el regreso a la pasividad infantil.

Es así como afirma que para comprender la adaptación del adolescente, se debe profundizar en los objetos afectivos del pasado del adolescente, pues el apego a tales objetos se relaciona con los padres y ahí se mantiene desde la primera infancia hasta la etapa de latencia en donde se inhiben o atenúan. Las necesidades profundas que motivan a los individuos a buscar fuera un objeto de amor son el deseo, combinado con un verdadero afecto y descarga de tensión sexual.

En general los teóricos del psicoanálisis consideran que las experiencias tempranas con los padres tienen gran impacto en el moldeamiento del desarrollo y la importancia de analizar los significados simbólicos del funcionamiento de la mente para entender el desarrollo.

Erik Erikson por su parte, describió ocho etapas del desarrollo, en las que se tiene que superar una tarea psicosocial con dos posibles resultados en cada una de ellas, de manera que si se resuelve con éxito cada tarea, se construirá una cualidad positiva en la personalidad produciendo desarrollo, de lo contrario, si no se resuelve satisfactoriamente, se produce una cualidad negativa que se incorpora dentro del yo, provocándole un daño.

Por lo tanto, el individuo logrará adquirir una identidad individual positiva a medida que pasa de una tarea a otra, siendo una tarea global.

Cada tarea muestra su resolución positiva con un polo negativo que enfrenta a la persona a una crisis que debe superar, y se enuncian a continuación:

1. *Infancia*: confianza vs desconfianza.

Etapa en la que se sientan las bases de una expectativa que durará toda la vida, de que el mundo será un lugar bueno y agradable para vivir.

2. *Niñez temprana*: autonomía vs vergüenza y duda.

Después de adquirir la confianza se comienza a afirmar el sentido de independencia y autonomía, pero si a un bebé se le castiga con dureza, puede que desarrolle una sensación de vergüenza y duda.

3. *Edad del juego*: iniciativa vs culpa.

El sentido de responsabilidad favorece la iniciativa, mediante el juego aprende a responsabilizarse de sus juguetes; la irresponsabilidad provoca angustia y esta a su vez, sentimientos de culpa

4. *Edad escolar*: destreza vs inferioridad.

La iniciativa lleva a adquirir nuevas experiencias y en la etapa escolar, la energía se dirige hacia el dominio de habilidades intelectuales; el peligro en esta etapa radica en que desarrolle sentimientos de inferioridad o sensación de incompetencia.

5. *Adolescencia*: identidad vs confusión.

La exploración de los nuevos roles que el adolescente tiene que adoptar debe ser saludable de tal forma que el camino sea positivo para desarrollar una identidad positiva, pero si se le impone una identidad o no se encuentra un camino positivo, gobernará la confusión de la identidad

6. *Edad adulta temprana*: intimidad vs aislamiento.

Afrontar la tarea evolutiva de relacionarse íntimamente con otras personas, es encontrarse a uno mismo al tiempo de perderse con el otro; estas relaciones se dan a partir de formar amistades saludables y entonces alcanzar la intimidad y evitar así que reine el aislamiento.

7. *Madurez*: productividad vs estancamiento.

Esta etapa se da en la adultez media y se refiere a ayudar a los nuevos jóvenes a desarrollarse y que logren alcanzar una vida plena; cuando no se hace nada por ayudar, se desarrollará una sensación de estancamiento.

8. *Vejez*: integridad del yo vs disgusto y desesperanza.

El balance positivo de las etapas evolutivas previas y la evaluación retrospectiva que revela la vida bien empleada incrementa la sensación de satisfacción, integridad y logro; cuando las etapas evolutivas se resolvieron negativamente, la sensación será de duda y tristeza: desesperación.

La formación de la identidad es un proceso permanente durante la vida, se desarrolla de forma inconsciente en el individuo, comenzando a partir de la reciprocidad experimentada en la niñez, entre padres e hijos y demás miembros que lo rodean, con la autorrealización y autorreconocimiento que encuentra el niño cuando consigue su primer objeto amado.

La identidad continúa a través de la asimilación de las identificaciones que los padres, los iguales y la sociedad tengan de ellos como seres importantes. Así pues la comunidad también moldea y da reconocimiento a estos nuevos individuos.

Piaget en su teoría del desarrollo cognitivo habla de cuatro estadios del desarrollo cognitivo por el que pasan los individuos para construir activamente su comprensión del mundo, para darle un sentido; organizando sus experiencias adaptando el pensamiento para incluir nuevas ideas y así toda nueva información acrecienta la comprensión. Pasar por cada estadio dependerá de la edad lo que implicará una forma distinta de pensar y de entender el mundo y no sólo el hecho de obtener más información.

- El primer estadio es el *sensoriomotor* (del nacimiento a los 2 años), en donde los bebés sólo tienen patrones reflejos, y a medida que crecen van coordinando experiencias sensoriales como la visión y la audición con experiencias motoras o físicas, formando esquemas que al final del estadio van adquiriendo complejidad comenzando a utilizar símbolos.
- En el segundo estadio *preoperacional* (de los 2 a los 7 años), la representación del mundo ya es mediante palabras, dibujos e imágenes, el pensamiento simbólico no solo establece conexiones entre la información sensorial y las acciones sino que va más allá, aunque aún no desarrollan la habilidad de realizar operaciones, es decir, no logra hacer mentalmente lo que hizo físicamente.
- En el tercer estadio de las *operaciones concretas* (de los 7 a los 11 años aprox.), el niño posee el razonamiento lógico en situaciones concretas o específicas; clasifica objetos por categorías.
- El cuarto estadio de las *operaciones formales* (11 a 15 años) en el que más allá de las experiencias concretas, piensa de una manera más abstracta y lógica; elabora hipótesis para resolver un problema mediante imágenes mentales de la situación poniéndolas a prueba mediante la deducción.

Vygotsky plantea otra teoría que habla de la importancia de interpretar evolutivamente las habilidades cognitivas de los niños y adolescentes al examinar sus transformaciones gradualmente para entender mejor su desarrollo y cualquier aspecto del funcionamiento cognitivo.

Analizar las herramientas como el lenguaje que ayuda a planificar actividades y a resolver problemas y la adquisición de habilidades cognitivas que se adquieren a partir de las relaciones sociales y la cultura como el desarrollo de la memoria, atención y razonamiento, aprendidas con herramientas creadas socialmente como el sistema matemático, mnemotecnias, etc.

Su idea parte de que el conocimiento ya está contextualizado, construido entre personas en diferentes ambientes con sus propias herramientas por lo que el

conocimiento se adquiere mejor en actividades cooperativas dando así un origen social al funcionamiento cognitivo.

El conductismo de **Skinner** refiere que el desarrollo es comportamiento aprendido determinantemente por las experiencias ambientales que frecuentemente cambia en función del ambiente; reorganizar las experiencias modifica el desarrollo.

Por otra parte la propuesta de **Bandura** en su teoría sociocognitiva, menciona que para entender el desarrollo, es importante considerar el comportamiento, el ambiente y los factores personales/cognitivos (como la autoestima, los planes y las habilidades de pensamiento). Dice que el ambiente puede determinar el comportamiento de una persona, pero que a su vez el comportamiento modifica al ambiente y que los factores personales/cognitivos influyen sobre el comportamiento de la persona y viceversa.

Finalmente **Brofenbrenner** y su teoría ecológico-contextual maneja cinco sistemas ambientales, que influyen significativamente en el desarrollo infantil, desde el ámbito más cercano hasta la influencia cultural más lejana. Tales sistemas son:

- *Microsistema* donde las interacciones son directas con los padres, vecinos, compañeros de escuela, etc., en el que ayuda a construir el entorno en el que vive.
- *Mesosistema* es la relación entre otros microsistemas, llámesele también, contextos o ambientes como son la relación entre las experiencias escolares, laborales, familiares, grupos de amigos, etc.
- *Exosistema* son las experiencias de otro contexto que repercuten en el contexto inmediato.
- *Macrosistema* es la cultura en la que se desarrolla y en donde recibe determinados valores, pautas de conducta y creencias que se transmiten generacionalmente.
- *Cronosistema* es el patrón de acontecimientos y circunstancias sociohistóricas, ambientales y las transiciones ocurridas a lo largo de la vida.

No obstante y con todas las teorías que se han mencionado, es imposible considerar sólo alguna para explicar el desarrollo del adolescente, todas contribuyen de manera importante a la explicación permitiéndonos tener una idea más amplia y clara sobre cada aspecto en el proceso y para el propósito del presente documento, nos permitirá ir enlazando los puntos más relevantes para su mejor comprensión.

1.2 Adolescencia y familia

La familia tiene un rol muy importante en el desarrollo de la personalidad del adolescente, pues es considerada como la primera escuela de la vida, es el lugar en el que se obtienen los primeros aprendizajes, así como las primeras experiencias. Gradualmente la familia ha ido evolucionando hacia formas más democráticas.

Fue a partir de la igualdad de género donde la mecánica familiar se modificó, las mujeres cambiaron su papel de amas de casa en donde únicamente ellas educaban a sus hijos, tornándose en mujeres trabajadoras cuya aportación económica provocó ciertos cambios de roles; por lo que los maridos tuvieron mayor participación y responsabilidades en casa contribuyendo en el cuidado de los hijos

Por otro lado en la actualidad han surgido cambios en cuanto a las tendencias en el matrimonio y la paternidad puesto que el número de matrimonios ha disminuido, la edad en que la gente se casa es mayor y el número de hijos por familia es planificado de tal forma que se tienen pocos (Rice, 2000).

La relación de los jóvenes con sus padres requiere necesariamente ajustes ya que conforme los adolescentes se hacen más autónomos, se van alejando de sus familias hacia mundos más amplios, creando nuevos apegos. Tales ajustes no son sencillos y se presentan conflictos cuando los jóvenes y sus padres no concuerdan con el ritmo y el alcance de esta creciente autonomía.

En las sociedades occidentales, la vida familiar complica aún más este ajuste con los incrementados divorcios o los posibles segundos matrimonios de los padres por ejemplo, se ha provocado que éste sea mucho más difícil para los jóvenes. Sin embargo y a pesar de estas complicaciones, para la mayoría de los adolescentes la familia sigue siendo una fuente crucial de apoyo, protección amor y consuelo.

Los padres son las personas más admiradas por la mayoría de los adolescentes, siguen siendo guía y ejemplo y se encuentran entre las personas con quien tienen apegos más fuertes. (Allen y Land, 1999, Claes, 1998, Halvor, Hanne-Trine y Bjorkheim2000, en Rice). Los adolescentes también atribuyen sus principales valores morales a la influencia de sus padres.

Para entender el funcionamiento de la familia hay que comprender el efecto de cada relación en el sistema familiar total. Este enfoque se basa en dos principios fundamentales. El primero es que cada subsistema influye en los demás subsistemas de la familia, es decir, si existen conflictos entre los padres no solo afectan la relación entre ellos sino también la relación de cada uno con el adolescente. El segundo es que un cambio en cualquier miembro de la familia, propicia un periodo de desequilibrio hasta que el sistema familiar se ajusta al cambio.

Los cambios que acompañan al desarrollo adolescente causan cierto desequilibrio normal e inevitable que desequilibra las relaciones con cada padre: los cambios en la pubertad y la madurez sexual así como los del desarrollo cognoscitivo en los que se afecta la percepción que tienen los adolescentes de sus padres. También los padres cambian y sus cambios pueden alterar su relación con sus hijos; otros cambios como el divorcio, segundas nupcias (que mencionamos anteriormente) o alguna enfermedad que presente cualquier miembro de la familia también mueve el equilibrio familiar (Jensen, 2008).

En los últimos 50 años las tasas de divorcio han aumentado extraordinariamente, los especialistas han dedicado mucha atención al estudio de sus efectos en los jóvenes cuyos padres se divorciaron, ya que aseguran que corren más riesgos de presentar diversos resultados negativos en aspectos como problemas conductuales (tasas más altas de consumo de drogas y alcohol e inicio temprano de su vida sexual), angustia (problemas psicológicos, más propensión a la depresión y el aislamiento) y logro académico (notas bajas, menor probabilidad de cursar estudios universitarios, etc.).

No obstante existen varios factores que amortiguan los efectos negativos del divorcio en los adolescentes, por ejemplo, el mantener una buena relación con la madre, cuando los padres divorciados son capaces de establecer una adecuada comunicación concerniente con los temas que se relacionan con sus hijos y el grado de congruencia entre estos padres separados, es decir, ser coherentes en la crianza de sus hijos (Jensen, 2008).

Para que los ajustes debidos a los cambios que desequilibran los sistemas familiares se puedan resolver de la forma más sana depende en gran medida del tipo de crianza que se ha establecido en la familia.

Se han realizado investigaciones sobre la calidad de las relaciones entre padres e hijo sobre los efectos de la crianza que se describe en dos dimensiones. La **exigencia** de los padres que tiene que ver con la medida en que se establecen las reglas y expectativas de conducta y la exigencia y obediencia; y la **sensibilidad** que es el grado en que los padres responden a las necesidades de sus hijos expresada en amor, calidez e interés. De estas dos dimensiones se desprenden cuatro estilos de crianza:

- *Padres con autoridad (competentes) – Alto grado de exigencia y sensibilidad*
 - ✓ Fijan reglas y expectativas claras para sus hijos
 - ✓ Establecen con claridad las consecuencias en caso de incumplir
 - ✓ Explican las razones de las reglas y expectativas
 - ✓ Dan lugar a la negociación y el compromiso
 - ✓ Son cálidos y cariñosos y responden a las necesidades de sus hijos

- *Padres autoritarios – Muy exigentes y poco sensibles*
 - ✓ Exigen obediencia de sus hijos
 - ✓ Castigan la desobediencia sin excepciones
 - ✓ No permiten el diálogo
 - ✓ Sus órdenes se deben seguir sin discusión
 - ✓ Muestran poco amor o calidez a sus hijos
 - ✓ No cabe la sensibilidad
 - ✓ Se muestra un apego emocional pobre e incluso hostil

- *Padres permisivos – Poco exigentes y muy sensibles*
 - ✓ Pocas expectativas claras en cuanto a conducta que rara vez es corregida
 - ✓ Ponen énfasis en la sensibilidad dando amor *incondicional*
 - ✓ Consideran la disciplina y el control como perjudicial para la creatividad y expresión
 - ✓ Brindan amor y calidez dando mucha libertad a sus hijos

- *Padres no comprometidos – Poco exigentes y poco sensibles*
 - ✓ El tiempo y emoción dedicados a la crianza son mínimos
 - ✓ Exigen poco de sus hijos
 - ✓ Rara vez se molestan en corregir la conducta
 - ✓ No ponen límites claros
 - ✓ Expresan poco amor o interés por sus hijos
 - ✓ Muestran poco apego emocional

La participación de los padres en la educación de sus adolescentes es un reflejo de su estilo general de crianza; la crianza con autoridad se asocia positivamente con el desarrollo de los adolescentes ya que al combinar la exigencia con la sensibilidad los adolescentes se muestran más comprometidos, con más probabilidad de desarrollar cualidades personales como la confianza en sí mismos, persistencia y responsabilidad que dan lugar a un mejor desempeño escolar.

Los padres autoritarios, permisivos o no comprometidos dan lugar a que los adolescentes obtengan un pobre desempeño escolar pues no están enterados de sus actividades escolares, no se acercan a la escuela y no son comprometidos con la educación de sus hijos, por tanto los adolescentes tienen una estimación más pobre de sus habilidades, son menos dedicados y obtienen bajas calificaciones (Jensen, 2008).

Es importante apoyar positivamente a los adolescentes en todos sus procesos evolutivos. El apoyo positivo de los padres se asocia con las estrechas relaciones con los padres y los hermanos, y con un desarrollo moral avanzado, fomenta una alta autoestima e incrementa el éxito académico. (Argyle y Henderson, 1985 en Rice). Por el contrario, la falta de apoyo por parte de los padres puede ocasionar el desarrollo de

una baja autoestima, bajo rendimiento escolar, conducta impulsiva, pobre adaptación social y conducta desviada y antisocial o delincuencia. Los adolescentes requieren de la atención y compañía de los padres, necesitan el interés y la ayuda adulta pero no compañía exagerada, ni adultos intentando comportarse como adolescentes.

Ahora bien, tiene mucho que ver el apoyo positivo y la empatía de los padres, esto es, la capacidad para identificarse con los pensamientos, actitudes y sentimientos de otra persona. Hay padres completamente insensibles con los sentimientos y estados de humor de sus hijos adolescentes; no se percatan de lo que piensan o sienten y actúan sin considerar sus pensamientos y sentimientos, no escuchan ni aceptan sus opiniones como importantes, no intentan comprender sus sentimientos y puntos de vista.

Los adolescentes quieren padres que hablen *con* ellos, establecer una comunicación comprensiva. Cuando los padres muestran respeto por las opiniones de sus hijos contribuye enormemente al buen clima y felicidad en el hogar; la comunicación es una llave para las relaciones armoniosas.

Entre las familias, existen dos tipos de afecto que también impacta mucho el tipo de relaciones que los adolescentes desarrollarán: El **afecto positivo** entre los miembros de la familia en el que predominan el cariño, amor y sensibilidad que provoca que se demuestran interés unos a otros, que sean sensibles a los sentimientos y necesidades mutuos. El **afecto negativo**, es decir, frialdad, rechazo y hostilidad entre los miembros de la familia, induce a que se muestren indiferentes con las necesidades de los otros, que actúen como si no les importaran los demás miembros de la familia, hay poco afecto, no parecen amarse unos a otros y de hecho puede que se odien mutuamente.

Las percepciones de los adolescentes sobre el apoyo de los padres, en particular el apoyo intrínseco y sentirse unidos están positivamente correlacionadas en los adolescentes con la satisfacción en su vida (Young, Miller, Norton y Hill, 1995, en Rice). Los adolescentes necesitan saber que son valorados y aceptados, quieren padres tolerantes con la individualidad, la intimidad y las diferencias interpersonales en la familia. Una forma de demostrar el amor por los hijos es conocerlos y aceptarlos tal como son, incluso con sus errores. Algunos padres parecen tener dificultad para confiar en sus hijos, tienden a proyectar sus propios miedos, su ansiedad y culpa en el adolescente, y es porque son miedosos, inseguros o que han tenido problemas a lo largo de su propio desarrollo (Rice, 2000).

Todo adolescente desea ser aceptado como adulto independiente y para ello debe pasar un proceso denominado **separación individuación** en el cual el adolescente forma un concepto de individualidad y establece vínculos con los padres al mismo tiempo esperando un compromiso emocional mutuo. Esta individuación implica los esfuerzos de un individuo por comprenderse a si mismo y elaborar una identidad en

relación con los demás, estableciendo un grado de autonomía e identidad para asumir los roles y responsabilidades de los adultos. Por otro lado, los adolescentes que permanecen muy dependientes de sus padres no son tan capaces de desarrollar relaciones satisfactorias con sus iguales (Schneider y Younger, 1996, en Rice).

Alcanzar la autonomía implica también alcanzar dos aspectos:

La **autonomía conductual** que implica llegar a ser lo suficientemente independiente y libre como para actuar por uno mismo sin excesiva dependencia de la guía de otros y para tal efecto los padres deben ir concediendo lenta y progresivamente para que los jóvenes tengan la oportunidad de tener opciones y ejercer su propia independencia asumiendo su propia responsabilidad sin soltarlos del todo para evitar que se interprete como rechazo (Schneider y Younger, 1996, en Rice).

La **autonomía emocional** que significa liberarse de los vínculos emocionales de la niñez con los padres. En gran medida alcanzar esta autonomía depende de la conducta de los padres ya que algunos fomentan una excesiva dependencia sobre todo cuando se tiene un matrimonio infeliz, volviéndose excesivamente exigentes, interviniendo incluso en la edad adulta de los hijos, por lo que les impiden desarrollar una adecuada capacidad de adaptación como adulto teniendo como resultado una adolescencia prolongada, pues los jóvenes prefieren seguir viviendo con sus padres aún después de casados o se ven impedidos para establecer relaciones maduras, tampoco pueden establecer una identidad profesional elegida por sí mismos (Schneider y Younger, 1996, en Rice).

1.3 Adolescencia y escuela

La educación en la familia afecta la calidad de las relaciones entre padres y adolescentes, pero también afecta otros aspectos de la vida de los adolescentes como sus actitudes así como su desempeño en la escuela. Los expertos han concluido que el desempeño académico de los adolescentes tiene una relación importante con diversos factores como son sus relaciones familiares, amistades, trabajo y diversiones; pero también es importante considerar el papel de las creencias culturales de lo que se requiere académicamente de los adolescentes.

Cuando los padres esperan un buen desempeño de sus hijos sus calificaciones reflejan la altura de dichas expectativas por lo que suelen involucrarse más en la educación de sus hijos, acuden a programas escolares, les ayudan a elegir cursos y siguen de cerca su desempeño; en cambio cuando los padres tienen bajas expectativas de sus hijos, obtienen resultados inferiores.

Investigadores como Rutter y Coleman (en Jensen, 2008), mencionan la importancia del ambiente escolar que está directamente implicado con los resultados académicos

conductuales y socioemocionales, confirmando que los estudiantes tenían mejor aprovechamiento y menores niveles de delincuencia; así mismo demostraron que en las escuelas en las que el ambiente escolar era adecuado, no importando si eran escuelas oficiales o privadas, los resultados académicos eran más favorables que en escuelas en las que el ambiente escolar no era tan adecuado. Esto es debido a que las escuelas mantienen expectativas elevadas para los estudiantes y había mayor participación y dedicación de parte de los profesores; además también refuerza el compromiso de los adolescentes mientras están en la escuela (Jensen, 2008).

Las escuelas que animan a los estudiantes a producir razonamiento abstracto y a desarrollar habilidades en resolución de problemas mejoran el desarrollo cognitivo. El desarrollo del pensamiento abstracto y solución de problemas de operaciones formales se puede fomentar presentando situaciones experimentales o problemáticas que permitan a los estudiantes observar, analizar posibilidades y realizar inferencias sobre las relaciones percibidas.

Existen profesores que utilizan estilos autoritarios en vez de intercambio social, suprimiendo el pensamiento real; mientras que la discusión en grupos, las sesiones de resolución de problemas y los experimentos de la ciencia son enfoques que fomentan el desarrollo del pensamiento formal y las habilidades de resolución de problemas. Los profesores deben estar preparados para manejar discusiones en grupo y para estimular el intercambio y la retroalimentación. También deben estar dispuestos a prestar ayuda explícita y ánimo, y permitir el tiempo necesario para que se desarrollen las capacidades de razonamiento.

“La principal meta de la educación es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres creativos, inventivos, descubridores. La segunda meta es formar mentes que puedan ser críticas, que puedan verificar, y no aceptar cualquier cosa que se les ofrezca” (Rice, 2000).

Se debería tener precaución a la hora de utilizar los resultados de las pruebas de operaciones formales para predecir la conducta académica de los adolescentes. Los modelos describen lo que los adolescentes son capaces de hacer intelectualmente, no necesariamente lo que ellos harán en una situación específica. El cansancio, el aburrimiento y otros factores que afectan a la motivación pueden evitar que los adolescentes desplieguen una ejecución cognitiva completa en una situación dada. Por otro lado, algunos instrumentos especifican actividades muy genéricas que no necesariamente puedan estar al alcance de los jóvenes además de que existe la probabilidad de que al joven le pueden atraer todas las actividades que mencionan los instrumentos pero esto no necesariamente significa que tenga las habilidades necesarias para realizarlas.

1.4 Adolescencia y entorno psicosocial

El ambiente y las relaciones familiares intervienen en la estructura del individuo así como los aspectos de la herencia en el desarrollo biológico y la forma en que los genes influyen sobre el tipo de ambiente en el que se encuentra.

Los adolescentes de diferentes culturas muestran una considerable variabilidad en las capacidades de razonamiento abstracto. Algunas culturas ofrecen más oportunidades para que los adolescentes logren desarrollarlo, proporcionando un entorno verbal, rico y experiencias que facilitan el desarrollo por medio de la exposición a situaciones de resolución de problemas. Las culturas que proporcionan entornos estimulantes facilitan la adquisición de habilidades cognitivas necesarias para manejar el mundo abstracto.

Las instituciones sociales, tales como la familia y la escuela, aceleran o retrasan el desarrollo de las operaciones formales. Factores tales como la inteligencia de la madre, el estatus sociodemográfico la calidad del ambiente en el hogar se han relacionado con el desarrollo cognitivo de los niños. Los padres que fomentan el intercambio de pensamientos, las exploraciones ideacionales, la importancia académica y el logro de metas educativas y ocupaciones ambiciosas, están fomentando el desarrollo cognitivo (Rice, 2000).

1.4.1 Factores de riesgo

Existen riesgos psicosociales en los actuales estilos de vida de los adolescentes de los cuales es importante percatarse para poder desarrollar las protecciones necesarias en los jóvenes.

Es posible que el egocentrismo de los adolescentes les haga percibir más semejanzas entre ellos y sus amigos que las que realmente hay, y se exageran las correlaciones en las conductas de riesgo que declaran para sí mismos y sus amigos. Se pensaría que esta correlación entre las conductas de riesgo se debe a la influencia de los amigos aunque hay que considerar que las amistades se seleccionan por las semejanzas que existen entre sí, por lo que es correcto considerar que las conductas de riesgo ya estaban presentes cuando se conocieron.

Los actuales estilos de vida modificados también traen consigo riesgos a los que nos enfrentamos de los cuales no es posible percatarse ya sea porque nos negamos a verlos como tales por no ser tan evidentes generando como consecuencia la falta de desarrollo de protecciones necesarias para los jóvenes quienes crecen vulnerables a cualquier evento que se les presente del cual no sabrán cómo salir bien librados.

El abuso de drogas es cada vez mayor debido a que han disminuido los controles sociales, ya que en la actualidad existen numerosas y poderosas organizaciones que han logrado poner las sustancias tóxicas a disposición de todos, desde escuelas y hasta casi cualquier sitio en donde se puedan reunir los jóvenes, lo que hace que los jóvenes caigan más fácilmente en el consumo de drogas llevándolos directamente a las adicciones; sin contar de que los cambios en el consumo de las sustancias tóxicas incrementa más el peligro.

En las escuelas también se está observando el prematuro uso y abuso de alcohol debido a que los jóvenes se reúnen sólo para beber, sin control ni supervisión, además, si bien no tienen suficiente dinero para comprar algo para comer, lo poco que traen lo designan para comprar alcohol lo cual acelera el ritmo en la intoxicación. El peligro se incrementa cuando en el mercado circula alcohol adulterado que es consumido por su menor costo lo que lo hace más atractivo a estos jóvenes de limitados recursos cuyo consumo ha causado graves enfermedades, incluso muertes.

Otro riesgo es la enajenación provocada por el inadecuado uso del tiempo libre, para el cual la sociedad ofrece una extensa variedad de opciones para aprovechar pero muchas de las veces sólo está basado en el consumismo en el cual es fácil caer, pero en la medida en que los jóvenes se enfocan en usar esas alternativas para las cuales es necesaria cierta solvencia económica, no contar con dicha disposición los pone en situaciones frustrantes que lejos de buscar disfrutar ese tiempo de otra manera positiva en actividades que no requieren más gasto que el esfuerzo físico, buscan el refugio con amistades con similares situaciones con un inadecuado manejo de sus emociones.

Algo muy delicado también son los eventos negativos relacionados con la vida familiar como son las enfermedades, divorcios, separaciones, cambios de casa, etc.; también problemas con profesores en la escuela, mal aprovechamiento académico e incluso con los mismos amigos con los que se llega a recibir rechazos, sometimientos, etc., son todos riesgos psicosociales que les pueden generar problemas, conflictos, la sensación de encontrarse en serias dificultades y aislamiento.

Cabe decir que los eventos negativos son situaciones que ocurren en la vida de cualquier persona cuyas consecuencias provocan malestares en el organismo o desórdenes funcionales en las emociones, lo que afecta el estado anímico de quien lo sufre produciendo conductas o reacciones que afectan la función y bienestar familiar, lo que impediría el logro de metas sociales o económicas incluso en el plan de vida, todo esto debido a que se ve afectada la capacidad para tomar decisiones adecuadas (Llanes, 2002).

1.4.1.1 Conductas autodestructivas

El estrés constituye un riesgo en el desarrollo del adolescente y constituye un gran riesgo en su vida debido a que acompaña a los cambios hormonales; esta situación lo lleva a vivir los eventos negativos de manera incrementada ocasionando que el equilibrio mente-cuerpo, se salga de control y aparezcan ciertos desórdenes físicos o mentales que alteren el adecuado desarrollo.

Y es que la función del estrés sólo consiste en preparar al cuerpo que se encuentra frente al peligro de amenazas para atacar o huir, mediante sustancias que segrega el cerebro para transmitir órdenes a los sistemas circulatorio, muscular, digestivo, etc., rompiendo el equilibrio interno habitual; una vez pasado el peligro, todo vuelve a la normalidad y se recupera dicho equilibrio volviendo a las funciones regulares. El inconveniente surge cuando la reacción se prolonga aún sin la presencia de algún evento amenazador, porque el organismo agota sus energías, haciéndose vulnerable a enfermedades o trastornos sin la posibilidad de poder recuperarse de ellos pronto.

Unos de los principales eventos negativos tienen que ver con el maltrato en casa hacia los hijos, el cual a pesar de ser mal visto y descalificado socialmente, en la realidad y por infortunio se continúa practicando y se manifiestan en diferentes modalidades; desde formas muy obvias como el maltrato físico hasta maneras muy sutiles, casi imperceptibles como en el caso del maltrato psicológico, el cual no se alcanza a apreciar debido a que en muchos de los casos es considerado como parte de la educación por costumbres familiares pero que ocasiona importantes daños en el desarrollo de los adolescentes.

Por mencionar algún ejemplo, encontramos el aspecto de los permisos: cuando los hijos adolescentes tratan de conseguir cierta autonomía y pretenden salir con los amigos, lejos de recibir recomendaciones preventivas como el proporcionar teléfono y domicilio del lugar en el que se les pueda localizar así como brindarles la confianza de que pueden cuidarse por sí mismos, y luego entonces otorgar el permiso; existen familias en las que algunos padres mantienen una constante lucha de poder y donde generalmente uno de ellos es más controlador que el otro; éstos, imposibilitados para tomar decisiones en común acuerdo, impiden que el joven salga con sus amigos negándole la oportunidad de llevar a cabo actividades normales y saludables, produciendo una gran cantidad de estrés en toda la familia

Estos jóvenes que se encuentran en un gran momento de transición en la búsqueda de autonomía, incrementan aún más su tensión pues se sienten responsables de las discusiones en casa por contrarían a alguno o a ambos padres. Y si además existe

autoritarismo y el permiso se niega sin ninguna razón más que la propia, despierta en el hijo sentimientos de sadismo que igualmente lastima y pone el riesgo su desarrollo.

Los celos y rivalidades entre hermanos debido al mal manejo de los padres, provoca sentimientos de enojo y emociones negativas que debilitan el desarrollo. El divorcio y la inadecuada forma de manejarlo con los hijos también ponen en riesgo el desarrollo. El abuso de alcohol o de sustancias por algún miembro en la familia, además de incitar a los hijos a imitar las conductas, les causa un gran sufrimiento todos los días afectando considerablemente su desarrollo.

“La reacción de los hijos frente al maltrato físico o psicológico es otro riesgo que los expone al peligro de las drogas, conductas antisociales, a formas de sometimiento en sus relaciones interpersonales y a somatizaciones asociadas a la tensión emocional que guardan” (Llanes 2002).

Existen eventos negativos en la vida cotidiana directa de los adolescentes, que necesariamente los llevarán a sufrir situaciones estresantes. Algunas situaciones tienen que ver con la salud en la familia y la inadecuada forma de reaccionar sobre todo cuando no se cuenta con el apoyo necesario en casa que le haga comprender que existen eventos que no se pueden evitar y por tanto no desarrollan actitudes adecuadas ni aprenden a separarse de los seres queridos en caso de algún fallecimiento.

Los adolescentes viven otros eventos negativos que tienen que ver con su vida personal y social, donde no están involucrados los padres directamente, sino que son cosas que les suceden en su vida cotidiana que además involucra su imagen personal, sus sentimientos y sus relaciones.

Por ejemplo cuando algún integrante de la familia tiene que separarse por tiempo prolongado debido a cuestiones de estudio o laborales, cuando el mejor amigo o amiga se cambia de colonia o de escuela, incluso si se separan por alguna discusión o malentendido, puede producir estados depresivos o de tristeza profunda, emociones que los lleva a mantenerse en constante enojo y frustración por su imposibilidad de expresarlas.

Un evento negativo más es en cuanto a la sexualidad que experimentan en esta etapa de desarrollo la cual aún se encuentra a nivel de fantasía y de sensación corporal y todavía viven como algo lejano, porque se muestra hoy día con la misma facilidad como las drogas y la violencia ante los ojos de los adolescentes por distintos medios, a lo cual, movidos por su natural curiosidad observan escenas relacionadas con el sexo perturbando su sano desarrollo sexual, llevándolos a vivir experiencias sexuales prematuras, las cuales podrían ser desagradables; también pueden experimentar acoso

o abuso sexual que les genera efectos traumáticos. Existen investigaciones que revelan que la edad temprana en que los adolescentes inician su actividad sexual se encuentra entre los 13 y 14 años.

Otros eventos negativos asociados a la vida escolar tienen que ver con el fracaso académico, por lo general la reprobación que puede llevarlo a la deserción; las relaciones interpersonales llevadas inadecuadamente con compañeros y maestros, cambios de plantel, etc. Estos riesgos pueden afectar el desarrollo por el fracaso escolar en el inicio de la adolescencia deteriorando el autoconcepto y distorsionando el futuro vocacional. Muchas de las veces los problemas escolares no son académicos ni de estudio, sino que reflejan situaciones familiares.

En efecto, la indiferencia y apatía frente a los estudios, tienen que ver con el estilo de vida en familia en donde no se proporcionan los recursos emocionales para tomar decisiones adecuadas. Algunos padres dejan la total responsabilidad escolar a los hijos adolescentes afectando directamente la correlación existente entre el logro académico con las expectativas de los padres, ya que al ser bajas y pobre el interés proporcionado al rendimiento impide que el joven busque conseguir buenos resultados escolares.

Por lo tanto el aprovechamiento escolar será bajo, no logrará vislumbrar proyecciones u objetivos que le permitan conseguir metas cada vez más ambiciosas, y no logrará desarrollar o identificar intereses o capacidades que le pudiesen permitir vislumbrar un plan de vida en el que pueda dar continuidad a sus estudios o seleccionar alguna carrera, provocándole tensión y estrés consiguiendo únicamente sentirse enojado por la frustración que todo esto le genera y entonces salir en búsqueda de conductas o grupos de riesgo que le permitan disminuir tal tensión (Llanes 2002).

1.4.1.2 Situaciones protectoras

A lo largo del presente documento se ha venido haciendo mención a la importancia del entorno familiar y ambiental en el desarrollo del adolescente. La fuerte influencia de la atención de los padres hacia el adolescente en el ámbito escolar, personal y social, son fundamentales para que éste logre fortalecerse y sentirse protegido y seguro facilitándole la expresión de habilidades para llevar una vida saludable.

La carencia de amor y aceptación en casa y en el ambiente en el que crecen los adolescentes, puede aletargar el desarrollo físico, no se fortalece una adecuada autoestima además de que el crecimiento mental y social se verán restringidos llevando al adolescente a experimentar timidez e inseguridad, sentimientos de inadaptación y de rechazo en su interacción con los demás.

Sin duda estos sentimientos exponen al joven a involucrarse con grupos que les forzan a aceptar roles o situaciones que van en contra de las creencias y valores familiares sin importarles, con tal de verse incluidos en el grupo, siempre y cuando satisfagan sus necesidades emocionales.

El amor y la aceptación proporcionados durante la etapa de la infancia, desarrollan la confianza básica que constituye la fortaleza interna de una personalidad sana: adecuada autoestima, capacidad para diferenciar y decidir y fortaleza para no ceder ante las presiones de las conductas de riesgo. Encontrará alternativas sanas en la búsqueda de independencia, será capaz de tomar decisiones responsables y sabrá protegerse mejor de los riesgos debido a los estilos de vida protectores proporcionados principalmente en casa.

Este sano desarrollo no exenta de problemas al adolescente, más bien, lo provee de la capacidad para enfrentarse exitosamente ante las situaciones adversas que se le presenten y a resolverlas de manera adecuada. Este es el núcleo medular de la prevención.

Tanto en casa como en las escuelas, a los jóvenes se les provee de información sobre riesgos y posibles daños que ocasionan el consumo y abuso de sustancias adictivas así como la práctica de conductas de riesgo, sin embargo esto no parece ser suficiente, los jóvenes necesitan vincular la información con sus experiencias personales dentro del medio donde se desarrollan para poder tener conciencia de los riesgos, porque es ahí donde existen y donde podrá realmente identificar los procesos que apoyan las conductas de riesgo y los efectos negativos que la teoría les ha venido mencionado.

Por lo tanto posicionar al adolescente en estas situaciones protectoras, implicaría transmitir la información y orientación de una manera práctica y vivencial, cuyos ejercicios permitan al joven comprender reflexivamente los mensajes protectores y moldear actitudes positivas, enfocar a la observación de la vida diaria cercana e inmediata el análisis sobre los procesos que conllevan las conductas de riesgo. Aprovechar espacios para convivir, dialogar y comunicarse les permitirá el desarrollo de habilidades para enfrentar los riesgos y también les servirá para evaluar las opciones de decisión dentro de un marco de valores personales-familiares y socioculturales.

El hecho de mantenerse dentro de un ambiente protector, permitirá al adolescente encontrar los medios que le permitan proyectar sus actividades hacia un plano positivo, en el que le permita acercarse a gente de confianza que le comunique su experiencia escolar y de trabajo, los errores cometidos, tropezones y caídas en el camino, así como opciones para evitar pasar por la misma situación, reflexionar sobre sus intereses, sus

habilidades y capacidades, y entonces buscar mejores alternativas para ir por un camino menos accidentado que le impulse a buscar mejores metas y conseguir mayores logros, y entonces visualizar un mejor proyecto de vida, enfocado más en lo que le permita desarrollar una actividad que le satisfaga plenamente (Llanes, 2002).

1.4.1.3 El entorno como un medio proveedor

Hemos hablado de los riesgos que podemos encontrar en el medio, sin embargo, es importante mencionar que procurando situaciones protectoras a los adolescentes, se puede ir modificando el ambiente, con acciones ejercidas directamente por los padres de familia en sus comunidades y en conjunto con las autoridades gubernamentales y programas sociales ya establecidos o con propuestas para ir disminuyendo poco a poco las situaciones de riesgo.

Esto es un trabajo que requiere de tiempo para poder modificar el medio en su totalidad, sin embargo implementando en casa las situaciones protectoras mencionadas, se puede ir fortaleciendo el ambiente desde el núcleo familiar.

Siempre existen amistades y familiares cerca del medio en el que se habita, por lo que guiar a los hijos a que soliciten ayuda, orientación o asesoría para resolver dudas respecto a su desarrollo, sus inquietudes emocionales y académicas a personas que, dentro de ese grupo de apoyo sean de confianza, con estudios o no, que tengan una carrera laboral, que cuenten con la experiencia que les haya brindado la vida para poder encauzar al joven por el camino que les facilite dirigir sus metas, sería una buena forma de ir extendiendo el ambiente seguro, además de que pueden extender sus horizontes porque conocen distintas opiniones, otras formas de pensar y de ver las cosas.

Capítulo 2. TRABAJO

A fin de lograr su propia autoafirmación los adolescentes comienzan a idealizar y a formarse nuevos proyectos, conciben proyectos fantasiosos cuyas metas son la imitación de modelos y comportamientos adultos.

Al comenzar con sus proyectos éstos jóvenes trabajadores les dan seguimiento de manera temporal pero en cuanto logran ampliar su propia perspectiva cognitiva, van dejando de lado los pensamientos idealistas atendiendo más a la realidad. Al conseguir trabajo, se vuelven más “adultos” debido a las nuevas responsabilidades que se les asignan. Siguen caminos que les satisfacen por un tiempo, pero los abandonan pronto en cuanto desarrollan una mayor objetividad y perspectiva cognitiva; comienzan a curarse a sí mismos de las crisis idealistas, y vuelven a la realidad, se convierten en adulto cuando consiguen trabajo.

Según Piaget, el trabajo ayuda al adolescente a encontrarse con la tormenta y el estrés de este período, al igual que estimula el desarrollo de la comprensión social y la conducta socialmente competente. La verdadera integración dentro de la sociedad viene cuando el adolescente reformador intenta poner sus ideas en el trabajo. En este proceso, el yo se descentra gradualmente a medida que la personalidad se desarrolla y comienza a afirmar un plan de vida y a adoptar una función social (Rice, 2000).

2.1 El entorno y las posibilidades laborales

Durante la historia de la humanidad y antes de la industrialización, las actividades estaban enfocadas en la caza, la pesca, el cultivo, la cría de animales así como el trabajo doméstico y crianza de los hijos; actividades que siguen siendo la principal actividad laboral en muchas culturas tradicionales. Los adolescentes participaban en estas actividades, acompañando a sus padres para aprender y en la medida en que aprendía, se le exigía éxito en las expediciones para así demostrar que estaba listo para ser hombre.

Estos trabajos los han realizado adolescentes y adultos durante miles de años; sin embargo todas las culturas tradicionales sufren la influencia de la globalización, vista como la integración económica que consiste en un aumento del comercio entre los países de la agricultura y manufactura a gran escala con la promesa de mejorar la vida de los habitantes de muchas culturas.

Sin embargo la transición a una economía global no ha más que atraído problemas en muchos lugares, en los que solo han recibido trabajos brutales en condiciones terribles y con pagos miserables; y esto impacta directamente a los adolescentes de entre 10 y

15 años a quienes prefieren contratar debido a que tienen más capacidad que los niños de hacer un trabajo industrial útil además de que no reclaman derechos ni se resisten al maltrato.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), calculó que en todo el mundo trabajan 200 millones de niños y adolescentes; 95 % en países en vías de desarrollo (OIT, 2002, 2004; US Department of Labor, 1994, en www.unicef.org).

En Asia es en donde tienen las peores condiciones laborales. El empleo más común es en la agricultura, ya sea en granjas o en plantaciones donde los adolescentes trabajan con sus padres por un tercio o la mitad del pago.

Existen países como la India en donde el trabajo de los adolescentes es ofrecido a cambio de préstamos económicos e incluso para pagar deudas; pero además también cuando se trata de mujeres adolescentes, éstas llegan a ser obligadas a prostituirse, ya sean raptadas o vendidas por sus propios padres.

Después de la segunda guerra mundial el trabajo de medio tiempo combinado con la escuela comenzó a aumentar y a hacerse más común debido a que surgieron empleos de medio tiempo como en restaurantes de comida rápida, o empleado en una tienda departamental donde los jóvenes estaban más dispuestos a trabajar pocas horas por salarios muy bajos.

En México existen programas de becas de capacitación para el empleo que promueve el Gobierno del D.F. y que está dirigido principalmente para jóvenes de 21 años en adelante, incluso hasta adultos de 50 años y cuyo objetivo mira hacia el autoempleo o para la incorporación al campo laboral de gente desempleada por falta del conocimiento y la experiencia en determinadas áreas, profesiones u oficios; además proporcionan un apoyo económico mensual.

En algunas ocasiones la capacitación se hace en un escenario real, es decir, en empresas que permiten tener becarios y que posteriormente, y dependiendo de las capacidades vistas en los becarios, pueden o no ofrecerles un contrato eventual o fijo.

Así mismo, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), se encarga de hacer cumplir la obligatoriedad de los patrones de proporcionar capacitación constante a sus empleados, dependiendo de las necesidades detectadas para la propia empresa, de acuerdo al artículo 153 bis que se encuentra asentado en la Ley Federal del Trabajo (LFT).

En Estados Unidos existen programas para egresados de escuelas preparatorias debido a que los jóvenes egresan sin las suficientes habilidades para el trabajo. Los participantes viven en el lugar mientras reciben la instrucción educativa y ocupacional,

sin embargo pocos jóvenes tienen acceso al programa por no ser gratuito (Mathematical Policy Research, 2001, en Jensen, 2008).

El programa comparó que la motivación no es suficiente para que el adolescente logre posicionarse en un empleo con excelente sueldo y horario sino contar con la capacitación necesaria para desempeñar determinados puestos incrementa la seguridad, lo que mejora la motivación y por consiguiente encuentran y obtienen lo que desean, sin frustraciones que los impulsen a desarrollar conductas delictivas.

Existen países europeos que también ofrecen programas de capacitación; estos programas se proporcionan durante el ciclo de clases normales y los jóvenes se quedan medio tiempo más después de clase para recibir el adiestramiento, el cual se imparte en escenarios laborales reales en los que mediante retroalimentación entre el centro de trabajo y la escuela coordinan las actividades y habilidades requeridas para saber así el tipo de capacitación requerido para los adolescentes.

Sin embargo, tanto el programa de Estados Unidos como el de Europa, limitan en determinados aspectos la trayectoria de carrera de los jóvenes; mientras que el primero es poco permeable porque los jóvenes saben poco de como el programa les ayudará a conseguir el trabajo que desean, pero una vez terminando el programa tienen la posibilidad de cambiar de trayectoria; en el programa europeo los jóvenes sí tienen la certeza del tipo de trabajo que podrán conseguir pero al término del programa, la posibilidad de cambiar la trayectoria es difícil, ya que actualmente le están haciendo modificaciones al programa, que permitirá que el adolescente cuente con mayores opciones de decisión.

2.1.1 El trabajo en las familias

En la elección de la profesión de los jóvenes, destaca mucho la influencia de los padres ya sea por la profesión o actividad que realizan o por el hecho de heredar algún negocio familiar.

En los siglos XVII y XVIII, los adolescentes ayudaban a sus padres a trabajar en la granja familiar; desde la niñez aprendían a administrarla ya que posteriormente la heredarían y deberían seguirla administrando. Las chicas participaban junto con sus madres a las actividades domésticas y al cuidado de los animales.

En Europa aproximadamente entre 1500 y 1700, los jóvenes de 18 a 20 años, se mudaban a la casa del “maestro” para aprender tareas agrícolas o como aprendices de diversos oficios. A partir de la industrialización, los adolescentes fueron dejando las granjas para trasladarse a las ciudades en donde existía gran demanda de mano de obra barata prefiriendo reclutar a los adolescentes para cubrirla por las condiciones

inhumanas, peligrosas e insalubres y de explotación que ofrecían y que nadie reclamaría.

De 1890 a 1920 surgió una gran preocupación por la explotación de niños y adolescentes y se aprobaron leyes que modificarían las condiciones de trabajo y en las que se permitieran la continuación de los estudios. Sin embargo algunos jóvenes continuaban dejando la escuela para trabajar tiempo completo, pues las familias lo consideraban como una contribución importante en el ingreso familiar. Por otro lado los niños y adolescentes huérfanos eran enviados por sus orfanatos e instituciones para pobres, a trabajar para así disminuir los costos de su cuidado, y no podían abandonar el trabajo hasta que cumplieran 21 años (Jensen, 2008).

En Inglaterra hubo intentos para abolir el trabajo de niños y adolescentes pero no se contó con el apoyo suficiente además de que los mismos padres se resistían debido a que dependían del ingreso de sus hijos.

Por tanto la primera Ley para la Salud y la Moral de los Aprendices de 1802, sólo limitó el trabajo de los adolescentes a *12 horas al día*, además exigía que proporcionaran educación a los trabajadores jóvenes y esto convenía a los patrones porque consideraban que sus trabajadores serían más valiosos y dóciles; por tanto comenzó a incrementar el alfabetismo y a hacer más común el sistema de medio tiempo.

En 1842, la Ley Minas exigía regular más el trabajo de los niños y prohibió que los niños menores a 10 años trabajaran y que a los mayores de 10 se les diera educación. Posteriormente se fueron estableciendo escuelas públicas y se impuso la educación obligatoria para todos los niños, marcándose así el final del trabajo infantil (Rice, 2000).

En México en 2007 la Secretaría del Trabajo conjuntamente con el INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) con el apoyo técnico de UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) y de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), incorporó un módulo de medición del trabajo infantil (MTI) en la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo en donde se encontró que 3.6 millones de niños y adolescentes entre los 5 y 17 años de edad están trabajando. Lo anterior equivale al 12,5% de la población infantil de este mismo rango de edad. De ellos, 1.1 millones son menores de 14 años; es decir, no han cumplido con la edad mínima para trabajar marcada por la Ley Federal del Trabajo

La Convención sobre los Derechos del Niño establece “el derecho del niño a estar protegido contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso o entorpecer su educación, o que sea nocivo para su salud o para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social”. El Convenio núm. 182 de la OIT sobre las peores formas de trabajo infantil reconoce que proteger a las niñas y a los niños requiere de respuestas integradas que incluyen empleos y trabajo decente para

sus padres y medidas de protección social que les ayuden a mantener a las niñas y a los niños en la escuela.

Según la definición de trabajo infantil adoptada en el MTI 2007, son clasificados como trabajadores aquellos niños y niñas que han llevado a cabo una actividad económica, por lo que en los más de 3,6 millones de trabajadores infantiles del país no están incluidos quienes trataron de obtener algún ingreso cuidando automóviles en las calles, limpiando parabrisas en los cruceros, cantando en el transporte público u ofreciendo diversos tipos de entretenimiento, como los niños y las niñas “traga fuegos”, los que se acuestan sobre cristales o los cómicos (www.unicef.org).

2.1.2 El trabajo y los amigos

Durante la adolescencia la amistad tiene un valor muy especial pues es una época de la vida en que el centro de atención de los jóvenes pasa de la familia a los amigos. A medida en que los jóvenes se van independizando pasan menos tiempo en casa, por lo que la influencia de los padres disminuye inevitablemente de manera gradual ya que los amigos facilitan el desapego con la familia para ir formando los que tendrán con una pareja romántica; son también un refugio emocional para aquellos adolescentes cuyas relaciones se tornan difíciles con sus padres.

Los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela con sus amigos así como durante su tiempo libre por lo que llegan a sentir mayor dependencia de los amigos para obtener compañía e intimidad. Sus momentos más felices los pasan con sus amigos y esto es debido a que encuentran en ese amigo cercano el reflejo de sus propias emociones y también porque sienten mayor libertad y apertura de poder hablar de sus sentimientos más profundos, en especial el inicio de sus relaciones románticas; aspectos que rara vez les sucede con sus padres

Los amigos son la fuente de las emociones más positivas de los adolescentes, pero también de sus emociones más negativas como el enojo, la frustración, la tristeza y la ansiedad. El fuerte apego que desarrollan con sus amigos los hace vulnerables emocionalmente y les preocupa quedar bien con ellos. Los sentimientos positivos son más comunes con los amigos que con la familia por lo que el placer de estar con los amigos se incrementa constantemente durante esta etapa.

En culturas tradicionales la relación con los amigos es mayor para los chicos que para las chicas, ya que ellas pasan más tiempo con adultos del mismo sexo que los muchachos; tienen más intimidad y contacto con su mamá, tías, abuelas y otras mujeres del que tienen los muchachos con cualquiera de sus padres.

El pensamiento en el adolescente es más *abstracto y complejo* y esto influye en la resolución de problemas y en la forma de entender sus relaciones sociales (cognición social). El pensamiento abstracto hace posible que los adolescentes piensen y hablen acerca de cualidades más abstractas en sus relaciones como el afecto, lealtad y confianza. Toman conciencia de las alianzas y rivalidades complejas y es con los amigos los únicos con los que pueden hablar de todo. Hablar acerca de esos temas cognoscitivos sociales favorece el intercambio de conocimientos y perspectivas personales que constituye la intimidad.

Las amistades regularmente tienden a efectuarse entre individuos similares en edad, género, orientación educativa, preferencias por los medios de comunicación y actividades de tiempo libre, así como en la participación en conductas de riesgo. Los amigos pueden tener una gran influencia en los adolescentes y resulta importante para alentarlos a participar en conductas arriesgadas pero también para desalentar tal comportamiento, como apoyo emocional y apoyo para enfrentar los acontecimientos estresantes de la vida.

La estructura de los grupos sociales ayuda a los adolescentes a definirse y declarar su identidad, debido a las características distintivas del grupo social al que pertenecen: la ropa, la música, sus pasatiempos, etc. (Jensen, 2008).

Capítulo 3. PLAN DE VIDA

Cuando se habla de plan de vida regularmente se piensa en el tipo de trabajo que se quisiera realizar, si se contraerá matrimonio y a qué edad, si se tendrán hijos o no, donde se quisiera vivir; y muy pocas veces se alcanza a vislumbrar alguna actividad que se realizará en la vejez. Sin embargo, regularmente no se le da la seriedad que amerita este tema tan importante y vital para el hombre.

Tiene que ver con planear de una forma general lo que se desea para que poco a poco se tomen los aspectos particulares a seguir para llegar a tal generalidad, además de no perder de vista que los intereses y la forma de pensar de las personas no siempre es igual, inevitablemente, se adapta al medio ambiente y a las novedades de la sociedad: las modas, la tecnología, las nuevas y diversas formas políticas y regímenes socioeconómicos, las novedades en las organizaciones familiares, los avances científicos, los medios de comunicación y la forma bombardeante de recibir imágenes, sensaciones, ideas.

La increíble y vertiginosa velocidad con la que se ha caracterizado el paso del siglo XX, así como el actual siglo XXI, en cuestiones de tecnología aceleran la vida del hombre, quien tiene que trasladarse en menores tiempos, solucionar situaciones inmediatas, integrar grupos de trabajo momentáneos, obtener resultados. Al hombre de la segunda mitad del siglo XX le ha tocado vivir la mayor parte de esos avances tecnológicos y sociales en los que ha tenido que adaptarse, y en el mejor de los casos lo ha logrado sin mayor dificultad.

Sin embargo, todos esos sucesos también llegan en momentos inesperados para algunas personas que no están preparadas para recibirlos por lo que desarrollan miedos y ansiedades a lo desconocido mostrando ciertas resistencias y en algunos casos simple indiferencia en la que únicamente hay que esperar a ver que más acontece. La preparación que se recibe en el plano académico resulta insuficiente y entonces inevitablemente, la ignorancia se vuelve enemiga del hombre y las organizaciones.

En este sentido la **planeación de vida y carrera** constituye un estímulo hacia la autoexploración e integración de la vida presente de cada persona: sus valores, sus intereses, sus capacidades y sus experiencias; para ayudar a proyectar las líneas, objetivos y medios para una vida futura significativa y feliz, resaltando sus potencialidades y su capacidad de auto dirigir su vocación de autorrealización. Casares y Silíceo (2000) especialistas en el desarrollo humano, conciben la planeación de vida y carrera de la siguiente manera:

- ✓ La planeación es un criterio de vida que permite tener una perspectiva temporal de largo plazo para las actividades y metas y no solo una función administrativa que ayuda a señalar objetivos y programar actividades.
- ✓ Lo que en realidad es una carrera es la trayectoria vital de trabajo, estudio y actualización permanente, y no únicamente la profesión técnica o universitaria que por sí misma es limitativa pero sin embargo sí es una herramienta básica sobre la cual se inicia la carrera pero variando, complementando y enriqueciendo la profesión inicial.
- ✓ La vocación y carrera son un proceso de realización personal, profesional y social que encuentra su equilibrio en la persona consciente, responsable y vital.
- ✓ La planeación implica un conocimiento y contacto íntimo y personal desde la parte más profunda de la persona, en el que se encuentran la unión del pensamiento, las emociones, los valores, el cuerpo y las experiencias de vida que dan origen al sí mismo, al yo personal, mediante un proceso intuitivo en el que trasciendan la razón y los sentimientos por separado, lo que implica una disciplina y un proceso de meditación y contacto espiritual, para encontrar el sentido vital que la persona misma le puede dar a su propia existencia.

La vitalidad constituye la energía y motivación que mantienen el interés por el constante crecimiento y cambio en el proceso de maduración de las personas que aprenden, conscientes y deseosas de dicho crecimiento, cambio y aprendizaje, que lo ven necesario y lo fomentan, como un importante reto en la vida. Es un proceso continuo de crecer y autorrealizarse.

3.1 Conocimiento de sí mismo

Es importante hacer una autoexploración de sí mismo, de sus proyectos, planes de estudio, campo de trabajo y posibilidades laborales, bajo una cercana supervisión de padres, maestros u orientadores y mediante la búsqueda de mayor información. “Conócete a ti mismo” es una máxima Socrática que se ha convertido en una característica distintiva del futuro. Comenzar el proceso de elegir carrera buscando conocernos de manera profunda es una forma de aumentar las opciones y facilitar las decisiones y una verdadera oportunidad de realizar una autoexploración profunda hacia el conocimiento de sí mismo.

Este conocimiento de sí mismo como persona vital en proceso de realización, debe ser objetivo y realista, percibirse como se es y no como se quisiera ser, debe formarse una

imagen de una percepción real y no de sueños o fantasías, aceptando positivamente las propias fuerzas y limitaciones a partir de las cuales se puedan construir mayores posibilidades de crecimiento, aceptando la conjugación dinámica de lo que actualmente se es y se tiene y lo que se quiere y puede llegar a ser.

Encaminados ya al proceso del cambio, es necesaria una actitud de cambio, aprender de cualquier experiencia, lograr un aprendizaje significativo para lo que es necesario que el aprendizaje ocasione un cambio interno, que se reflejará en nuevas actitudes y nuevos comportamientos o conductas, pues si no hay nuevas conductas es que no hubo aprendizaje.

El cambio debe ser evolutivo, que la persona crezca y por lo tanto madure y se procure nuevos trabajos, nuevas experiencias, nuevos valores así como nuevos estilos de vida, que se acerquen más a sus deseos y posibilidades, siendo éstos más congruentes. Para una persona adulta y madura, el trabajo es la parte que más sentido de logro le brinda. Pero no el trabajo enajenante que frustra psicológicamente el talento, las capacidades, motivación, creatividad y responsabilidad (Casares, 2000).

3.2 Elección vocacional

Para la decisión que se tome acerca del futuro profesional dependerán aspectos o dimensiones de la vida: la salud, el bienestar físico y social y la felicidad. La elección implica cambios inmediatos en la vida: amigos, ambiente escolar, hábitos, planes; también implica enfrentarse a nuevos retos, definir las actividades laborales a las que nos dedicaremos como adultos que generalmente serán un medio para obtener los recursos económicos que nos permitan vivir, implica capacitarse para las funciones y tareas que se desempeñarán a lo largo de la vida laboral, también alcanzar una ocupación y una forma y estilo de vida.

Dadas las condiciones socioeconómicas y tecnológicas que prevalecen en el mundo entero, elegir se torna difícil por la gran cantidad de opciones que existen. El aspecto vocacional y el económico se encuentran íntimamente relacionados y tiene importantes repercusiones: la elección de una carrera cuyas opciones laborales sean inciertas y para las que no se tenga alguna solvencia económica para poderla financiar (www.unicef.org).

La adolescencia es la etapa en que los jóvenes comienzan a definir sus preferencias vocacionales, se encuentran estudiando secundaria y deben decidir sobre qué tipo de bachillerato requieren estudiar dependiendo de la universidad a la que aspiran ingresar de acuerdo a la carrera que planean estudiar, los que se encuentran estudiando el bachillerato, deben tener aún más clara la carrera que van a escoger y en ambos casos

existen jóvenes que tienen que decidir entre continuar estudiando o dejar y/o suspender el estudio para comenzar su vida laboral. Este es un momento crucial ya que las decisiones que tomen acerca de la preparación educativa y/o laboral tendrán efectos potenciales en su vida adulta.

Elegir de acuerdo a nuestras propias preferencias en cuanto a actividades y ambientes es sumamente importante, ya que se ha encontrado con que las personas que gozan de su trabajo tienen un marcado interés por las actividades que desarrollan. En la medida en que se tenga mayor claridad respecto de los propios intereses se estará en mejores condiciones de saber cuáles son las carreras y trabajos profesionales en donde mejor o más satisfechos se estará (www.unicef.org).

3.2.1 Aspectos que influyen en la elección

Desde la infancia el entorno se encarga de hacerle saber al niño que se tendrá un trabajo importante como adulto, y crece sabiendo esto por lo que gradualmente va aprendiendo las habilidades necesarias que el mismo entorno se encarga de irle asignando con ciertas limitaciones; así pues si es niño aprenderá los trabajos que hacen los hombres le interesen o no, y si es niña aprenderá las actividades propias de las mujeres, como el cuidado de los niños, los quehaceres domésticos, muy independiente de sus talentos y preferencias. Sin embargo esta información se aprende y almacena y es en la adolescencia donde comienza a surgir el debate entre hacer lo aprendido en la niñez que suponía era lo que debía hacer o a buscar sus propios talentos para poder decidir sobre la elección de una carrera.

Los padres influyen de manera importante en los intereses y actividades de sus hijos desde muy temprana edad con los diferentes juegos y juguetes que les proporcionan, fomentando la adquisición de intereses y habilidades para realizar ciertas actividades. En algunas ocasiones la dirección que dan los padres a la educación de sus hijos, ya está enfocada a resultados planificados en los que se pretenda que los hijos realicen las actividades que los padres ya han contemplado, de tal forma que deciden si estudian o no la educación secundaria por ejemplo, si le enseñan el oficio del padre, si lo inscriben a alguna institución en la que se le imparta la educación que lo lleve a realizar la profesión “ideal” que sugieren los padres debido a una falta de realización de alguno de ellos que pretenden que sus hijos realicen algo que ellos no pudieron terminar.

También reciben la experiencia que les proporciona la familia de manera importante la de los hermanos, así como de amigos de los padres, vecinos, etc. Siempre recibirán entonces modelos de rol incluso de manera inconsciente o indirecta, a pesar de no

pretender influir directamente, el ejemplo está ahí, ejerciendo éste, mucho más fuerza cuando existe cierta identificación con alguno de los modelos.

Las personas están influidas por aspectos de su propia personalidad al momento de hacer su elección vocacional y busca algo que sea congruente con sus intereses y talentos para poder decidir de entre la inmensa variedad de ocupaciones y profesiones. Estos aspectos de la personalidad fueron investigadas por John Holland (1985, 1987, 1996; Gottfredson, Jones y Holland, 1993 en Jensen) precisando seis categorías que deberían coincidir con la persona y la ocupación que decida escoger, a decir:

- ≈ *Realista*: Gran fortaleza física, enfoque práctico para la solución de problemas y escasa comprensión social.
Agricultura, conductor, constructor.
- ≈ *Intelectual*: Alta en pensamiento conceptual y teórico
Académico docente, matemáticas, ciencias.
- ≈ *Social*: Alta en habilidades verbales
Enseñanza, trabajo social, consejería.
- ≈ *Convencional*: Alta en seguimiento de instrucciones, desagrado por lo no estructurado.
Cajero de banco, secretaria.
- ≈ *Emprendedor*: Alta en habilidades verbales, destrezas sociales y de liderazgo.
Ventas, política, administración.
- ≈ *Artística*: Introspectiva, imaginativa, sensible, no convencional.
Artes, pintura, literatura.

Encontrar la correspondencia entre las cualidades de personalidad y las ocupaciones que permita a las personas expresarlas y desarrollarlas, sin duda las llevaría al éxito y a la felicidad; sin embargo la personalidad de cualquier persona podría adecuarse a muchos de los empleos disponibles, debido a la complejidad propia del ser humano; en distintas personas existen combinaciones de los diferentes tipos de personalidad que fortalece o debilita a cada una, luego entonces los aspectos de personalidad, permiten reducir la posibilidad de opciones del extenso campo laboral.

Esta parte de la personalidad permite, así mismo, que cuando se ingresa a algún puesto sin ningún tipo de experiencia y en el que se aprende la actividad mediante la capacitación directa, que la persona se adecúe, que despierte interés y gusto y se vuelva incluso, hasta experto en la materia.

La inteligencia se ha relacionado con la capacidad del individuo para tomar decisiones. Los adolescentes brillantes tienden más a hacer elecciones vocacionales de acuerdo con sus habilidades intelectuales, intereses, capacidades y oportunidades de recibir preparación. Los menos brillantes es más probable que hagan una elección no realista, eligiendo ocupaciones atractivas o con mucho prestigio para las que no están cualificados o incluso interesados excepto por el prestigio o eligiendo lo que piensan que sus padres quieren que hagan o lo que los compañeros consideran que es deseable más que lo que son capaces de hacer en realidad. La inteligencia también está relacionada con el nivel de aspiración ya que si la capacidad y el rendimiento académico son altos, la elección de profesiones más altas tiende a incrementarse.

Así como el interés y los rasgos de personalidad, la motivación determina el éxito en la elección, pues si el adolescente es inteligente pero está poco motivado, no logrará el éxito en su desempeño, pero el joven que es menos inteligente, puede lograrlo siendo lo bastante persistente como para superar incluso al más brillante.

Las aptitudes y habilidades son de crucial importancia en el desempeño de las actividades y de ellas depende en gran medida el logro del éxito debido a las diferentes necesidades que se requiere cubrir en el ámbito laboral, habilidades manuales, directivas, de organización, liderazgo, mecánicas, de fuerza, precisión, velocidad, coordinación visomotora, etc. Algunas veces, con recibir la capacitación adecuada se logra cubrir la necesidad, pero en otras en que se refiere a aptitudes propias de la personalidad como el liderazgo, es muy posible que se dificulte la adquisición de la habilidad

Otro aspecto importante a considerar, es en cuanto a las posibilidades laborales que se ven influidas por el género, siendo que varios de los empleos los realizan los hombres, retomando lo dicho anteriormente que desde la infancia se recibe la información de que determinados trabajos son para tal o cual sexo, en la actualidad las mujeres se han ido insertando en campos que eran exclusivos para hombres, aun a pesar de lo que se espera de ellas y con un bajo porcentaje

Sin embargo, los puestos en los que se desempeñan tienen menor estatus que el que ocupa un hombre así como el sueldo, aunque sea el mismo puesto el que ambos desempeñen y aun en la misma empresa y algunas veces con mayores responsabilidades y actividades. A pesar de que las mujeres han superado a los hombres en términos de logro educativo total, es claro que la socialización de género tiene su aporte al momento de elegir una dirección vocacional, si la identidad de género está bien establecida constituirá una poderosa influencia en la selección de empleo.

La elección vocacional se ve afectada en las mujeres, ya que contemplan anticipadamente, el papel de esposa y madre que también consideran disfrutar en un

futuro, y al menos a algunas les impide elegir actividades demasiado absorbentes aunque ofrezcan muy buenas posibilidades de desarrollo, crecimiento y economía, y quienes las toman deben sacrificar mucho incluso llegar a suspenderlas.

Algunos adolescentes que deciden emplearse saliendo de secundaria, buscan empleos que les permita ganar dinero para recrearse y no tanto para desarrollar habilidades que les permitan establecer una base para el trabajo que realizaran como adultos; no así los jóvenes que salen de preparatoria, que buscan ya un empleo que se convierta más en una carrera u ocupación a largo plazo. El joven debe elaborar un autoanálisis en el que vea lo que en realidad quiere hacer, saber para qué es mejor, lo que más le gusta, la forma de aprovechar mejor sus habilidades y deseos para las oportunidades que se le presentan.

Este es un proceso que a algunos adolescentes les lleva bastante tiempo y les dificulta encontrar el trabajo correcto y pueden tener bastantes empleos para lograr encontrar el adecuado. Otros realizan una exploración sistemática y considerando lo que quieren hacer, prueban un empleo o cursan una carrera para ver si es adecuada y si no lo es prueban otro camino hasta encontrar algo que más les guste. Y otros más deambulan sin rumbo fijo esperando encontrar lo que al final es la meta de todos, un trabajo que les guste y que coincida con sus intereses y sus habilidades para lo que desempeñarán trabajos que tengan mucho o nada que ver con esta meta. Muchos jóvenes laboran en empleos que ni siquiera eligen, solo de pronto se encuentran trabajando ahí de manera aleatoria y ahí se mantienen, otros si buscan otra cosa y para algunos otros resulta coincidir con la propia identidad haciendo este totalmente satisfactorio.

El proceso de probar varios empleos ayuda a aclarar qué trabajo es el que se quiere hacer pero también ayuda a percatarse, cuando se está en un empleo que no cubre las expectativas, al menos a averiguar qué es lo que no se quiere hacer; también se averigua que un empleo no es solo recibir un sueldo por el que uno esté dispuesto a hacer algo aburrido y sin sentido y entonces impulsa a seguir buscando hasta encontrar algo interesante que se pueda disfrutar y con el que se pueda congeniar.

La situación o atmósfera que generan las propias personas en un espacio o escenario laboral, es decir el ambiente ocupacional, también es un aspecto que influye en la decisión de las personas cuando se encuentran en el proceso de la elección vocacional, puesto que comúnmente se forman grupos con aquellas personas con quienes se comparten puntos de vista, intereses o aptitudes.

Cada ocupación o grupo de carreras asociadas, va generando su propio ambiente incluyendo conocimientos, competencias profesionales correspondientes, incorporación de valores, visiones del mundo y formas específicas de trabajo. El campo ocupacional lo integran varias profesiones que comparten conocimientos, competencias

profesionales y actividades interrelacionadas. Saber si la carrera tiene participación en el desarrollo científico, económico y social en el país para algunas personas influye de forma importante, ya que lo consideran como una fuente de motivación y satisfacción para el éxito (Guía de carreras UNAM, 2009 – 2010).

3.2.2 Elección de carrera

La elección de carrera está relacionada con el área de conocimiento o grupo de materias elegidas y con el proyecto de vida personal y profesional. Implica elegir una ocupación y un estilo de vida por lo que es importante considerar aspectos como personalidad, competencias académicas, valores, habilidades sociales y conocimiento del campo y mercado de trabajo entre otros. De una acertada elección dependerá el futuro desarrollo personal y profesional (Guía de carreras UNAM, 2009 – 2010).

Existe una inmensa gama de posibles ocupaciones que ofrece la industria dentro de las cuales el adolescente tiene qué elegir, y una vez hecha su elección, debe esperar a ver que dicha ocupación esté a su alcance. De acuerdo a la teoría del desarrollo de las metas ocupacionales de Donald Super (1967, 1976, 1980, 1992; Tracey *et al.*, 2005 en Jensen) el proceso comienza durante la adolescencia pasando por cinco etapas de la adultez:

≈ *Cristalización* 14 – 18 años

Lejos de la fantasía, los jóvenes comienzan a considerar sus talentos e intereses con las posibles ocupaciones a las que se puede acceder e indagan entre familiares y amigos cercanos sobre las posibles carreras que les puedan interesar y la búsqueda se facilita si además tienen claras sus creencias y valores pues contemplan entonces las posibilidades de empleo que se adecuan a esos valores.

≈ *Especificación* 18 – 21 años

La elección que contempla en la etapa de cristalización, se vuelve más específica y entonces busca información más concreta y precisa, cerrando las opciones que en un principio había encontrado; además va considerando también las opciones de educación o capacitación necesarias para poder obtener la ocupación que desea.

≈ *Ejecución* 21 – 24 años

A esta edad es cuando generalmente se ha terminado la enseñanza académica que inició en la etapa de especificación y entra en el empleo lo que podría significar que los jóvenes tendrán que reconciliar cualquier diferencia entre lo que les gustaría hacer con lo que existe realmente en el mundo laboral.

≈ *Estabilización 25 – 35 años*

Los jóvenes se estabilizan en su carrera, terminan de familiarizarse con el trabajo, adquieren mayor estabilidad y experiencia laboral.

≈ *Consolidación 35 años en adelante*

Se continúa obteniendo experiencia y destreza y trata de progresar a posiciones superiores.

Sin embargo esta teoría contempla el desarrollo ocupacional en una sola línea pasando por alto la trayectoria que podrían llevar, por ejemplo, las mujeres que en cualquier momento dentro de estas etapas, pueden suspender la secuencia por la realización de su maternidad pues podría dejar pendientes sus estudios y terminarlos más adelante, o no ingresar a laborar inmediatamente después de haber concluido los estudios, o puede trabajar por un corto periodo para continuar algún tiempo después, algunos podrían iniciar los estudios después de los 20, etc.

Así pues no todos pueden ajustarse al patrón establecido; incluso es común que algunas personas tengan más de una carrera, que continúen los estudios realizando posgrados, maestrías, doctorados o especialidades; que laboren en más de dos empleos distintos o que a la mitad del camino, decidan por cambiar la trayectoria de su carrera (Jensen, 2008).

Es preferible que el adolescente tenga en claro los aspectos que le permitan elegir una carrera con la mayor certeza de que se haga la elección adecuada de manera oportuna y con la asesoría adecuada para lo cual se debe tener conciencia de las propias aptitudes y capacidades: materias favoritas, en las que se obtuvo mejores notas, materias que han costado trabajo, las cosas se le hacen más fáciles y cuales se le hacen más difíciles, en las que ha sido bueno, en qué no ha sido bueno, que temas o áreas del conocimiento le sientan mejor o le proporcionan más seguridad, “¿se me facilitan las matemáticas, la literatura, la redacción o las artes?”, “¿para qué o cuáles materias tengo mayor habilidad?”.

Considerar las carreras que hay al alcance en la entidad, que se ajusten mejor a las expectativas, competencias y capacidades; el costo, posibilidades de becas, tiempo de traslado, materiales, laboratorios, viajes de prácticas. Valorar mercado de trabajo, número de egresados por empleo, oferta de empleos, nivel salarial (Guía de carreras UNAM, 2009 – 2010).

Conforme los individuos maduran, tienen más capacidad para conocerse a sí mismos, para observar y conocer su entorno y mayor conocimiento y contacto con las diferentes alternativas, aumenta su capacidad para tomar decisiones más racionales haciendo una

comparación entre el ideal y la realidad. Eli Ginzberg (1988, en Jensen), divide el proceso de elección ocupacional en tres estadios: *fantasía*, *provisional* y *realista*.

El estadio de la **fantasía** abarca hasta los 11 años de edad y es en la que los niños imaginan el tipo de empleo que quisieran tener en la edad adulta, sin considerar capacidades, habilidades, oportunidades, es decir, no consideran ningún aspecto real.

El estadio **provisional** abarca de los 11 a los 17 años y a su vez se subdivide en cuatro subestadios:

- *Periodo del interés* (11 a 12 años), donde la elección se basa solo en gustos e intereses.
- *Periodo de las capacidades* (13 y 14), en el que los adolescentes consideran ya los requisitos y recompensas del trabajo así como las distintas formas para prepararse, piensan sobre todo en sus propias habilidades.
- *Periodo del valor* (15 y 16 años), en que intentan relacionar y sintetizar los roles ocupacionales y la profesión con sus propios intereses, valores y capacidades.
- *Periodo de transición* (17 años), ocurre cuando el adolescente realiza la síntesis de elecciones provisionales a realistas respondiendo a la presión de la escuela, de los compañeros, los padres y todo lo que rodea el fin de la educación secundaria y preparatoria.

Finalmente y a partir de los 17 años, ocurre el estadio **realista**, el momento de resolver los problemas de elección vocacional. Dividido a su vez en tres estadios: el estadio de *exploración* en que el objetivo de los adolescentes de 17 a 18 años, es tener el mayor conocimiento y entendimiento de sus posibilidades de elección, mediante una intensa búsqueda de información; para pasar al periodo de *crystalización* en que llegados los 19 a 21 años, delimiten las posibilidades a comprometerse y entonces llegado el periodo de *especificación*, se tome de una decisión general, una más particular.

Sin embargo esta teoría muestra rigidez en cuanto a la secuencia exacta de los estadios, ya que se ha visto que mientras que algunos jóvenes hacen su elección vocacional a edades tempranas mostrando una gran madurez, algunos otros tardan un poco más, necesitan mayor exploración mostrando poca madurez, otros mas no muestran madurez y necesitan más tiempo para hacer su elección incluso hasta terminar el bachillerato.

Algunas personas llegan a la edad adulta y continúan cambiando de profesión por lo que la elección profesional no acaba precisamente con el primer trabajo. Hay quienes hacen una elección bastante estable desde que son muy jóvenes, otros nunca son capaces de elegir ya sea porque tienen una psicopatología o porque están tan orientados al placer que son incapaces de tomar compromisos reales (Ginzberg, 1988, en Jensen).

Después de haber considerado los aspectos de este tema, podemos darnos cuenta de las necesidades que tiene el adolescente para poder elegir. Suena fácil, incluso existe bastante literatura con el tema de orientación vocacional, todos creemos saber de qué se trata, sin embargo no siempre es así, pues conociendo la naturaleza de los jóvenes, podremos darnos cuenta de que pocos son los que se aventuran en una biblioteca para buscar dicha información y qué decir, que lean y pongan en práctica las sugerencias que se les presentan, además de no saber a ciencia cierta, dónde buscar y qué buscar.

Surge así la necesidad de desarrollar un taller que de forma vivencial, inspire a los jóvenes a la construcción de un proyecto de vida en el que mediante las técnicas que se emplean, reciban la información necesaria respecto a la explicación de los conceptos, para llevar a cabo la elaboración simultánea de su proyecto de vida, tomando los ejemplos y la reflexión personal; además de aprender de qué forma investigar, qué y dónde buscar lo que requieren saber de las carreras ya sean profesionales universitarias, técnicas y por qué no, en caso de no ser su deseo seguir estudiando (aunque el mismo taller fomenta evitar la deserción), que sepan identificar aquellas actividades laborales a las cuales pueden acceder y que sean éstas, lo más afines a su personalidad

CAPITULO 4. TALLER

“PROPUESTA DE UN TALLER DIRIGIDO A ADOLESCENTES PARA PROMOVER PLAN DE VIDA Y TRABAJO”

JUSTIFICACION

Una vez que se ha revisado la teoría y considerados los principales puntos de interés para la construcción del presente documento, es como se fundamenta mi propuesta, partiendo de la necesidad de desarrollar un taller con técnicas que le permitan al adolescente comprender la importancia de analizar y plasmar los sueños de realización elaborando su propio proyecto de vida de una manera dinámica con información clara que les permita organizar sus decisiones.

Objetivo General:

- Al término del taller "Elaborando mi proyecto de vida: carrera y trabajo" el joven empleará las herramientas adecuadas para elaborar un plan de vida tal, que le permita tomar decisiones acertadas en la elección de carrera y/o profesión de acuerdo a sus características individuales

Objetivos Particulares:

- Acercamiento al concepto del plan de vida para que el joven comience a relacionar aspectos para elaborar su plan de vida.
- Comenzar con la elaboración del plan de vida conociendo los aspectos mínimos necesarios para realizarlo de acuerdo a lo que desea conseguir a futuro
- Que el participante conozca los principales aspectos que se requieren para hacer una adecuada elección de carrera.
- Al finalizar la sesión, el participante tendrá presentes aspectos de su personalidad que le permitirán definir mejor su elección de carrera
- Que el participante reconozca sus potencialidades a partir de la realización de inventarios respecto a sus propios intereses, capacidades, limitaciones y rasgos de personalidad encaminados a ubicarse acertadamente en su elección de carrera.

- Que el participante aterrice sus sueños y a partir de ellos, comience a esbozar sus objetivos desarrollando además la motivación necesaria para llevar a la acción la realización de tales objetivos.
- Que el participante desarrolle la confianza necesaria a partir de conocer opciones que le permitan poder solicitar información y/u orientación, que sepa a quién acercarse, qué y cómo buscar la información necesaria para aclarar mejor sus dudas con respecto a la elección de una carrera, profesión, oficio, trabajo, etc.
- El participante contará con la información necesaria respecto a páginas web, oficinas de orientación vocacional a las que puede acceder en el D.F. y bibliografía con la cual pueda informarse del mayor número de carreras existentes que se imparten en los distintos tipos de escuelas educativas.

Población:

- Adolescentes, de 11 a 20 años (promedio).

Escenario:

- Escuelas secundarias y de nivel medio superior (oficiales principalmente).

Materiales:

- Anexos descritos en la presente tesina.

OBJETIVO GENERAL: Al término del taller "Elaborando mi proyecto de vida: carrera y trabajo" el joven empleará las herramientas adecuadas para elaborar un plan de vida tal, que le permita tomar decisiones acertadas en la elección de carrera y/o profesión de acuerdo a sus características individuales						
OBJETIVO SESION: Acercamiento al concepto del plan de vida para que el joven comience a relacionar aspectos para elaborar su plan de vida.						SESION 1/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
1	Presentación del grupo Técnica: Entrevista y presentación	Los participantes formarán subgrupos de 5 integrantes para elaborar su etiqueta de identificación con los aspectos mencionados en el anexo i.	Tarjetas Plumones de colores Seguros o alfileres Calcomanías	40 min	Se irán presentando entre los miembros de cada subgrupo Al terminar, un portavoz de cada subgrupo hará la presentación de cada integrante de su equipo	Integrantes de cada subgrupo
	Lineamientos: reglas básicas a seguir en el transcurso del taller	Solicitar a los participantes que planteen las reglas básicas a seguir durante el horario de la sesión: hora de inicio, retardos, participación de actividades fuera del horario de la sesión, promoviendo a la vez que todos adquieran el compromiso de cumplir con las reglas que todos han propuesto y las consecuencias en caso de no cumplir también las deberán de sugerir ellos (traer dulces para todos, hacer alguna actividad física de resistencia, cantar para todos, etc) con el propósito de que realmente se apliquen tales consecuencias, con el cuidado de que nadie sea exhibido, humillado o expuesto.	Rotafolio Marcador negro	20 min	Concenso: Todos los participantes deberán sugerir cuáles serán las reglas a seguir durante cada sesión, llevándolos a adquirir un compromiso personal	Facilitador y participantes
	Introducción al taller Técnica: Lluvia de ideas.	Se solicitará a los participantes que manifiesten de forma abierta y espontánea todas las profesiones, oficios y trabajos que hayan escuchado mencionar aunque no tengan mayor información; aquello que hayan escuchado en casa, con familiares, amigos, conocidos; que se desarrollen cerca de casa, etc. (Anexo i)	Rotafolio, marcadores	20 min	El facilitador irá tomando nota enlistando aquellas palabras relacionadas a lo que se les pidió que mencionaran, preguntando de manera general ¿cuál es la que les gusta y por qué? Hacer la reflexión orientando ésta hacia el objetivo del taller.	Facilitador
	Explicación del objetivo del taller	Se les proporcionará un par de hojas blancas en el que registrarán sus datos personales cuyo título deberán poner: "Plan de vida" Se les explicará el propósito del taller enfatizando, la utilidad y la importancia de elaborar un plan de vida dejando en claro el objetivo Anexo ii. Posteriormente se les pedirá que anoten en otra hoja lo que esperan del taller hablando brevemente de su plan de carrera en términos de lo que les gustaría desempeñar a futuro	Hojas blancas Rotafolio o presentación en power point con la guía de conceptos.	30 min	Se les pedirá que durante el transcurso del taller deberán ir haciendo anotaciones relacionadas a los temas que se irán desarrollando a manera de boceto de plan de vida a corto, mediano y largo plazos.	Facilitador y grupo
	Desarrollo del tema: Plan de vida y carrera	Se abordará el tema con el apoyo de los anexos iii y iv. basándose en ejemplos de vida, promoviendo la participación	Rotafolio o presentación en power point con la guía de conceptos para dar la explicación y se visualicen los temas.	40 min	La participación será punto clave para observar la comprensión en los jóvenes. Debe observarse al grupo para impulsar a la participación a todos . Evitar los puntos ciegos.	Facilitador
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v) , las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar en el avance del proyecto de vida, respecto al tema visto describiendo las actividades para alcanzar el objetivo. Se le asignará al azar un padrino quien también se comprometerá a apoyar y motivar el avance de los compromisos adquiridos.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Después de escuchar los compromisos adquiridos por cada participante,	Facilitador y grupo
	Actividad para realizar en el inter de la siguiente sesión (tarea) Entrevista	Se repartirá una actividad impresa (anexo vi) , cuyas indicaciones se explicarán brevemente para aclarar dudas. Esta actividad deberá desarrollarse de tarea. Es una entrevista que servirá para llevar al joven a buscar apoyos, para conocer la experiencia de vida de otras personas y analizar las ventajas de la elaboración de un plan de vida.	Copia del anexo de actividad para cada participante	10 min	La actividad adicional, se revisará en la siguiente sesión dando continuidad a la información de las tarjetas con las que se dará inicio.	Facilitador

OBJETIVO SESION: Comenzar con la elaboración del plan de vida conociendo los aspectos mínimos necesarios para realizarlo de acuerdo a lo que desea conseguir a futuro						SESION 2/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
2	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, harán la descripción de actividades que llevaron a cabo para alcanzar el objetivo de acuerdo al tema. En subgrupos se hablará de los avances aplicados en su plan de vida y un portavoz comunicará brevemente lo que cada compañero hizo, resaltando lo más relevante. Se dará tiempo y se les irá contando indicándoles cuánto les falta y al término del tiempo deberán suspender para dar oportunidad a los demás.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Técnica: Entrevista	Se agruparán los jóvenes en subgrupos de 5 integrantes eligiendo en cada equipo un portavoz. Cada participante dispondrá de 5 min. para compartir su experiencia; cuando todos los participantes hayan expuesto su participación, el portavoz dará las conclusiones finales al resto del grupo, al escuchar a todos se hará un censo general en el que todos participen para aclarar dudas e inquietudes.	Entrevistas elaboradas de cada participante que se encargó la sesión anterior.	30 min	En cada subgrupo analizarán sus experiencias al llevar a cabo las entrevistas. El portavoz tomará nota de los puntos más relevantes para compartirlos con el resto del grupo.	Facilitador y grupo
	Técnica: ¿Cómo comienzo a elaborar mi Plan de vida?	Se repartirá un cuestionario individual (anexo vii) y se dará únicamente un minuto por respuesta para que ésta sea lo más espontánea posible, con cronómetro en mano, cerciorándose que que todos dejan de escribir al escuchar la indicación de paro, para que todos pasen a la siguiente pregunta al mismo tiempo. El portavoz asignado de cada subgrupo, expondrá la opinión de su grupo al resto de los par	Cuestionario del anexo vii lápices del #2 cronómetro	30 min	Se harán observaciones respecto a similitudes y diferencias entre cada individuo, considerando las opiniones e inquietudes que se despierten aclarando temas y dudas al respecto. Se enfatizará que al responderse estas preguntas, estarán comenzando a elaborar su plan de vida	Facilitador y grupo
	Técnica: Entrevista	Se agruparán los jóvenes en subgrupos de 5 integrantes eligiendo en cada equipo un portavoz. Cada participante dispondrá de 5 min. para compartir su experiencia; cuando todos los participantes hayan expuesto su participación, el portavoz dará las conclusiones finales al resto del grupo, al escuchar a todos se hará un censo general en el que todos participen para aclarar dudas e inquietudes.	Entrevistas elaboradas de cada participante que se encargó la sesión anterior.	50 min	En cada subgrupo analizarán sus experiencias al llevar a cabo las entrevistas. El portavoz tomará nota de los puntos más relevantes para compartirlos con el resto del grupo.	Facilitador y grupo
	Elaborando mi plan de vida	Se les dará tiempo a los participantes que comiencen a elaborar su plan de vida; de forma individual a partir del cuestionario que anteriormente contestaron.	Hojas blancas en las que al inicio del taller se les entregó en las que ya titularon "Plan de vida"	30 min	El facilitador promoverá a que se inicie la elaboración del plan de vida, se les apoyará con las dudas que vayan surgiendo	Grupo
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v), las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo encaminados a la continuidad de la elaboración del plan de vida	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: Que el participante conozca los principales aspectos que se requieren para hacer una adecuada elección de carrera.						SESION 3/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
3	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Técnica: Estudio de caso	Se dará lectura del caso expuesto en el anexo viii al grupo total Tomarán nota de forma individual, posteriormente se subdividirá el grupo en subgrupos de 6 y se elegirá un portavoz por cada subgrupo Finalmente cada portavoz expondrá la opinión de su grupo a todos los participantes	Estudio de caso que leerá el facilitador al resto del grupo.	20 min	El facilitador hará una síntesis de lo tratado y se aclararán dudas.	Facilitador
	Presentación del tema: "¿Qué necesito saber para elegir la carrera más adecuada para mí?"	Se dará inicio al siguiente tema que tiene que ver con la elección de carrera. Se explicará el cuadro del anexo ix " Elementos necesarios para decidir la carrera"	Rotafolio o presentación en power point con la guía de conceptos para dar la explicación y se visualicen los temas.	30 min	Se promoverá la participación de cada alumno, promoviendo la participación de todos evitando los puntos ciegos.	Facilitador
	Técnica: Cuánto sé de mi carrera	Se llevará a cabo la técnica descrita en el anexo x en la cual realizarán el llenado de las tarjetas de profesiones Harán un intercambio de opiniones para complementar la información en grupos formados de acuerdo a la profesión o carrera elegida Concenso grupal	Tarjetas en blanco Anexo vii	15 min 30 min 15 min	El facilitador pasará por cada grupo para apoyar la función del moderador y aclarar dudas Los moderadores compartirán las opiniones de sus grupos.	Facilitador y grupo
	Desarrollo del tema: Elección de carrera	Se abordará el tema con la guía de conceptos que se encuentran en el anexo xi explicando cada uno de forma clara y sencilla, preferentemente basándose en ejemplos de vida, promoviendo la participación para que ellos mismos busquen ejemplos en su experiencia	Rotafolio o presentación en power point con la guía de conceptos para dar la explicación y se visualicen los temas.	30 min	Se promoverá la participación de cada alumno, promoviendo la participación de todos evitando los puntos ciegos	Facilitador y grupo
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v), las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: Al finalizar la sesión, el participante tendrá presentes aspectos de su personalidad que le permitirán definir mejor su elección de carrera						SESION 4/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
4	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Técnica: Regresión	Se realizará el ejercicio que se encuentra en el anexo xii en la que repasarán mentalmente su vida	Anexo xvi , texto Música para relajar Reproductor	10 min	Se buscará la relajación de todo el grupo; al terminar se tendrá la opción de hacer o no un plenario.	Facilitador
	Técnica; imaginación ¿Dónde estoy?	Se realizará el ejercicio que se encuentra en el anexo xiii . Se les dictarán las preguntas del texto pidiéndoles que las respondan escribiendo lo primero que les venga en mente.	Anexo xiii , texto Hojas blancas y lápices	30 min	El facilitador realizará un plenario para comentar las impresiones del trabajo grupal.	Facilitador y grupo
	Tema: autoconocimiento	Desarrollar el tema en base al anexo xiv .	Copias con el texto del anexo xiv para cada participante	30 min	Se hará una puesta en común	Facilitador y grupo
	Técnica: Ejercicio de relajación	Se realizará el ejercicio que se encuentra en el anexo xv leyendo el texto al grupo	Anexo xv , texto Música para relajar Reproductor	5 min	Se buscará la relajación de todo el grupo y finalizando se pedirán impresiones voluntarias	Facilitador
	Técnica: Autoubicación	Las oraciones que se encuentran en el anexo xvi se les repartirá en forma impresa, se formarán 7 subgrupos asignando un portavoz.	Impresiones para repartir a cada participante	35 min	Se hará una puesta en común	Facilitador y grupo
	Técnica Autobiografía	Inmediatamente después de la técnica anterior, se pedirá a los participantes que escriban su autobiografía considerando las etapas que más huella dejaron; así como personas, eventos de éxito o fracaso, ambientes familiares, sociales, etc. (anexo xvii)	Guía anexo xvii	30 min	Finalizando se solicitarán aportaciones voluntarias guiadas con las preguntas que también se encuentran en el anexo.	Facilitador y grupo
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v), las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: Que el participante reconozca sus potencialidades a partir de la realización de inventarios respecto a sus propios intereses, capacidades, limitaciones y rasgos de personalidad encaminados a ubicarse acertadamente en su elección de carrera.						SESION 5/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
5	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Técnica: "Proyección de mi futuro" Parte 1 "Fantasía"	Se hará una meditación profunda con la técnica descrita en el anexo xviii , utilizando música adecuada para ello. Se les pedirá que se relajen, que cierren los ojos y visualicen lo que se les va narrando.	Guía anexo xviii	10 min	El facilitador irá haciendo la narración de la fantasía, al terminar se les pedirá que poco a poco vayan incorporándose para continuar con la siguiente actividad.	Facilitador
	Técnica: "Proyección de mi futuro" Parte 2 "Ideales-realidad"	Se les entregará a los participantes un cuestionario (anexo xix), el cual irán completando en cuanto termine la fantasía de la actividad anterior;	Cuestionarios individuales para cada participante y lápices	80 min	Hacer un recorrido por entre los participantes para aclarar dudas respecto al tipo de respuestas que deben anotar, auxiliándoles con vocabulario	Grupo
	Técnica: Relajación	Se realizará una actividad de movilidad física en la que los participantes tengan la oportunidad de levantarse de sus lugares y movilen cada parte del cuerpo. (Anexo xx)	Anexo xx	10 min	El facilitador irá guiando la actividad	Facilitador y grupo
	Tema: Capacidades	Para explicar el tema, se analizará en subgrupos siguiendo las indicaciones del (anexo xxi)	Copia del tema para cada participante	40 min	El portavoz asignado compartirá sus comentarios con el resto del grupo	Facilitador y grupo
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v), las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: Que el participante aterrice sus sueños y a partir de ellos, comience a esbozar sus objetivos desarrollando además la motivación necesaria para llevar a la acción la realización de tales objetivos.						SESION 6/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
6	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Técnica: "Proyección de mi futuro" Parte 3 "Sueños-objetivos"	Se entregará copia de la actividad a cada participante (Anexo xxii) y hojas blancas para ir desarrollando lo que se les solicite.	Copias del anexo xxii , hojas blancas y lápices	20 min	El facilitador leerá las indicaciones al grupo. Al finalizar se hará un plenario.	Facilitador y grupo
	Técnica "Nos compramos casa"	Se realiza la técnica descrita en el (Anexo xxiii) en subgrupos de 4 participantes compartirán el material. Realizarán un dibujo individual y lo comentarán, mientras uno comenta, los otros tres irán anotando los aspectos importantes que tengan que ver con valores, prioridades, necesidades y gustos. Al finalizar, todos deben presentar su casa y los aspectos que sus compañeros enlistaron.	Lápices, marcadores colores, pliegos de hojas bond.	30 min	Explorar los valores, sus proyecciones a futuro y la posibilidad de ejecutar cambios o modificaciones.	Facilitador y grupo
	Tema: "Objetivos"	Se expondrá el tema relacionado a los objetivos (anexo xxiv), y se verificarán los objetivos elaborados en la actividad anterior para modificarlos y/o complementarlos. Se realizará una plenaria al final	Presentación en rotafolio o power point	30 min	El facilitador irá asesorando la forma más adecuada en la que puedan desarrollar sus objetivos	Facilitador y grupo
	Tema: Motivación Técnica: Lluvia de ideas	Se le hablará de la importancia de la motivación para el logro de resultados en base al texto del anexo xxv y la técnica del anexo xxvi	Rotafolio o presentación en power point con la guía de conceptos.	55 min	El grupo alcanzará la participación máxima al opinar acerca de todas las metas expuestas por sus compañeros	Grupo
	Tarea: Investigación	Se solicitará a los participantes que investiguen para la siguiente sesión, qué son los oficios y cuáles se practican a su alrededor, traerán investigación de los que son las carreras técnicas y cuáles imparten en las escuelas de su entorno, cuál es la diferencia entre un oficio y una carrera técnica. Por último deberán consultar y revisar el libro de carreras y ubicar las que les llaman la atención además de hacer un análisis de la información de cada carrera. (Oliver, H., R., (2007), Elección de carrera, 3ª. Ed., Limusa, México, que se localiza en bibliotecas públicas) Se revisará en la siguiente sesión	Se les dictará la bibliografía para la revisión del libro	5 min	Aclaración de dudas al respecto	Facilitador
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v), las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: Que el participante desarrolle la confianza necesaria a partir de conocer opciones que le permitan poder solicitar información y/u orientación, que sepa a quién acercarse, qué y cómo buscar la información necesaria para aclarar mejor sus dudas con respecto a la elección de una carrera, profesión, oficio, trabajo, etc.						SESION 7/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
7	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Tema "Elección"	Se expone el tema hablando de ejemplos que propongan los mismos participantes resaltando la importancia que tienen las redes familiares y sociales que pueden colaborar para el logro de sus objetivos. (Anexo xxvii)	Presentación en rotafolio o power point	30 min	A manera de mesa redonda, todos los participantes hablarán de las oportunidades que tienen para solicitar información adecuada con gente que ya conocen	Facilitador
	Técnica: ¿Cómo se llamaría su nueva empresa?	Se motivará a los participantes de un grupo para que piensen en su propia empresa y cómo les gustaría ser reconocidos en el ámbito social. Se realizará la técnica mostrada en el anexo. La actividad se realizará individualmente con la finalidad de poder identificar intereses similares entre los participantes. (Anexo xxviii)	Revistas, recortes, octavos de cartulina tijeras, pegamento y marcadores.	20 min	Se les realizará a los participantes, diversas preguntas para que realicen su reflexión. Cada participante deberá pasar a presentar su nueva empresa	Grupo
	Técnica: Lluvia de ideas Oficios Carreras técnicas Profesiones	Explicación mediante diapositivas ilustrativas en las que se explique brevemente lo que son los oficios y aquellos empleos adquiridos por la experiencia, solicitando a los participantes que mencionen los que se desempeñan en el medio en el que viven y los que conocen de acuerdo a la investigación que se encargó la sesión anterior.	Hojas de rotafolio	30 min	Se proporcionará la información de tal forma que se puedan distinguir las actividades profesionales de otras actividades laborales que se desempeñan el ámbito laboral	Facilitador
	Tema: Áreas profesionales	Igualmente, de acuerdo a la revisión encargada la sesión anterior se juntarán en subgrupos de 7 participantes y hablarán de lo que encontraron en la bibliografía referente a las carreras de mayor interés.	Hojas de rotafolio	45 min	Hacer un plenario promoviendo en la que un portavoz de cada subgrupo comparta lo más relevante de lo que sus compañeros encontraron.	Facilitador
	Tarea: Investigación	Se solicitará ahora, que busquen páginas de internet según las direcciones y/o modalidades de estudio y las revisen.	Se les orientará cómo y qué buscar	5 min	Aclaración de dudas al respecto Se revisará en la siguiente sesión	Facilitador
	Tema: Carreras mejor pagadas	Se les mostrará la tabla del anexo xxviii para hacer referencia a las diversas actividades que se llevan a cabo dependiendo la carrera y los sueldos estimados. Hacer un análisis y un estimado de lo que quisieran hacer y lo que quisieran ganar y anotarlo en su hoja de proyecto.	PC o laptop archivo almacenado en cualquier dispositivo de memoria, cañón, pantalla	5 min	Se proporcionará la información de tal forma que se puedan distinguir las actividades profesionales de otras actividades laborales que se desempeñan el ámbito laboral	Facilitador
	Cierre de sesión (se hará lo mismo para cada sesión)	Se les repartirán tarjetas en las que deberán responder a 3 preguntas (anexo v) , las cuales deberán hacerlo individualmente por escrito dando un minuto por cada una de ellas. Una de las preguntas en la tarjeta habla de lo que se va a aplicar del tema visto de forma que se hará un compromiso público con el grupo.	Tarjetas previamente elaboradas con las preguntas a responder.	20 min	Se tomarán con mucho respeto los compromisos adquiridos por los participantes, que tendrán que ver con lo visto en el tema.	Facilitador y grupo

OBJETIVO SESION: El participante contará con la información necesaria respecto a páginas web, oficinas de orientación vocacional a las que puede acceder en el D.F. y bibliografía con la cual pueda informarse del mayor número de carreras existentes que se imparten en los distintos tipos de escuelas educativas.						SESION 8/8
Sesión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Forma de evaluación	Participantes
8	"Retomando el tema"	Se comenzará con la información de las tarjetas del cierre de la sesión anterior para dar inicio al tema. Respecto al compromiso adquirido la sesión anterior, se le preguntará qué es lo que aplicó, de manera concreta y rápidamente El padrino asignado preguntará los avances respecto al compromiso adquirido, y hará sugerencias hablando de la propia experiencia y/o dando ideas, tratando de incentivar la realización del compromiso. Sólo se tomarán al azar de 5 a 10 participaciones en cada sesión dependiendo del tiempo asignado.	Tarjetas de cierre	20 min	Se indicará al grupo la importancia del apoyo emocional para los compañeros. Al mencionar la aplicación del compromiso, el padrino se encargará de felicitarlo e impulsarlo para que continúe adelante.	Facilitador y grupo
	Tema: Presentación de opciones	Se les habla a los participantes de los diferentes medios que existen para poder obtener la información orientativa. También se les habla de la importancia de hablar con alguien más: papás, tíos, profesores etc., tratando de despertar en ellos la importancia de preguntar a quienes sea para averiguar la información requerida para su elección de carrera.	Traerán información y se compartirá para complementarse entre todos	30 min	Se hará un análisis de la información y se aclararán dudas al respecto.	Facilitador
	Tema: "Mi plan de vida"	El taller está por concluir y los participantes deberán llevarse elaborado su plan de vida, el cual en este momento deben concluirlo. Cada actividad que realizaron en las tarjetas de cierre de sesión las retomarán para considerar los aspectos que se vieron en ellas, es decir, los temas que servirían para complementar el plan de vida.	Hojas que se entregaron al inicio del taller en las que fue haciendo notas esbozando su plan de vida.	70 min	El participante deberá tratar de concluir su plan de vida. El facilitador apoyará a quienes se les dificulte redactarlo y aclarará dudas.	Grupo
	Cierre de sesión Técnica. "Entrega del Oscar"	Como cierre del taller se realizarán las acciones enunciadas a continuación y se les pedirá un aplauso final a su esfuerzo y empeño. Se realizará la técnica descrita en el anexo xxix Se les leerá la información descrita en el anexo xxx que hace referencia al cierre del taller.	Llevar pequeños obsequios para la técnica del "Oscar"	60 min	Se solicitará la participación y entusiasmo de todos.	Facilitador y grupo

ALCANCE

La implementación del taller es posible llevarla a cabo desde los primeros años de la educación secundaria. Sería ideal que se impartiera durante los 3 años, ya que de acuerdo a la literatura, los jóvenes van madurando sus ideales y a partir de que van conociendo y aprendiendo, van cambiando o reforzando sus intereses lo que arrojaría resultados interesantes al ver los cambios que van presentando en esta etapa de desarrollo.

Este taller está dirigido a adolescentes, por lo que incluso desde los últimos años de educación primaria y durante la educación media superior, también es posible implementar el taller, ya que es una herramienta muy adecuada para apoyarlos en su proceso de elección de carrera

Para quienes están en los primeros años les permitirá saber identificar intereses, capacidades, limitaciones, habilidades, etc., así como conocer sus áreas de oportunidad y que tengan tiempo de reforzar o adquirir las habilidades necesarias para su elección.

Ahora bien, si se implementa el taller durante los últimos años de la educación (primaria, secundaria o media superior), les permitirá saber con mayor certeza, cuál será su escuela a elegir y por qué no, el trabajo al que ya desean aspirar para conocer así, las acciones a llevar a cabo para continuar con su plan de vida.

El taller tiene otro alcance, es posible implementarse en escuelas privadas, incluso a nivel particular, organizando grupos que buscan este tipo de apoyo en el que no sólo se involucren pruebas psicométricas, sino que se experimente la vivencia de conocer, aprender y elegir una meta.

Los tiempos sugeridos para cada actividad, son posibles de cambio, tienen la flexibilidad necesaria para adecuarlos a las necesidades de tiempos, siempre que se comprenda la esencia de las actividades y sus objetivos, y no se omita ninguna de ellas.

LIMITACIONES

Una limitante, es el tiempo que se requiere para lograr obtener resultados, ya que el taller tiene una duración de 24 horas las cuales tienen que repartirse durante el transcurso del ciclo escolar que comprende de 10 meses y posterior a eso, sería conveniente llevar a cabo un seguimiento para poder obtener los resultados y entonces realizar una estadística comparativa con un grupo control.

SUGERENCIAS

Se podría tratar de introducir el taller, solicitando un permiso para implementar en una escuela, ya sea privada (en las que se tiene mayor facilidad para entrar) o buscar acceder a una pública, con el fin de obtener un grupo piloto y así poder ir monitoreando y confirmando sus resultados.

Dentro de nuestra institución, existe el plan de estudios para nivel secundaria (escuela de iniciación) y educación media superior (CCH y Preparatoria), en donde, buscando los apoyos necesarios, se lograra obtener los permisos necesarios para poder implementar el taller, como un servicio a la comunidad estudiantil, sin que ello requiera modificar el plan de estudios, ya que se podrían organizar grupos en horarios distintos al turno al que pertenezcan y entonces comenzar a obtener resultados para hacer el estudio y análisis que permitan ofrecer resultados garantizados.

Por otro lado, es sumamente importante, que la persona que implemente el taller, tenga los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo del adolescente, y un adecuado manejo de grupo, por lo difícil que resulta en algunas ocasiones, mantener la atención de los jóvenes a determinadas edades. Aunque la naturaleza del taller, es precisamente del dinamismo necesario para poder mantener su atención por mayor tiempo.

También se sugiere, leer el marco teórico para adentrarse y comprender qué fue lo que llevó a la construcción del taller y se mantenga la esencia en caso de querer implementar alguna sugerencia que lo enriquezca y favorezca el resultado final.

BIBLIOGRAFIA

- Alonso A., J.M., (2006), *Manual de orientación educativa y tutoría*, 3ª. Ed., Universidad La Salle y P. y V., México
- Acosta, M.E., (1987), *Planea tu carrera y tu vida, cómo elegir con acierto la profesión a la que te vas a dedicar*, ed. Ariel Escolar, México. Pág. 15
- Barreto, A. (2009), *Dinámicas para grupos de trabajo*, 1ª Ed., CCS, Madrid
- Casares A., D., Siliceo A., D., (2000), *Planeación de vida y carrera*, 2ª. Ed., Limusa, México. Pág. 17
- Casares A., D., Siliceo A., D., (2000), *Planeación de vida y carrera*, 2ª. Ed., Limusa, México
- Jensen A.,J.,(2008), *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*, 3ª. Ed., Pearson Educación, México. Pág. 193, 194
- Llanes, J., (2002), *Cómo proteger a los preadolescentes de una vida con riesgos, Habilidades de prevención para padres y maestros*, 1ª. Ed. Pax, México,
- Oliver, H., R., (2007), *Elección de carrera*, 3ª. Ed., Limusa, México.
- Rice, F.P. (2000), *Adolescencia*, 1a. ed., Madrid. Pág.145
- Rodríguez E., M., (1989), *Planeación de vida y trabajo*, 2ª. Ed., Manual Moderno, Santrock, J.W., (2004), *Adolescencia*, 9a. ed., Madrid. Pág. 4 México.

- Tschorne, P., (1997) *Dinámica de grupo atención primaria y salud comunitaria*, 2ª. Ed., Amarú, España
- Artículo 153 Ley Federal del Trabajo (LFT), Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)
- Guía de carreras UNAM, 2009 – 2010, Ed. Publicaciones DGOSE, 23ª. Ed., 2010, México. Pág.
- <http://www.aacap.org/publications/apntsfam/suicide.htm>
- http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/ser_adolescente.htm
- http://www.comminit.com/la/change_theories.html
- http://www.gobcan.es/sanidad/scs/su_salud/jovenes/adolescencia.html
- <http://www.google.cl>
- http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad_y_adolescencia.htm
- <http://www.monografias.com/trabajos4/adol/adol.shtml>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001950.htm>
- http://www.pediatraldia.cl/cyd_pubertad.htm
- <http://www.profesiones.com.mx>

- <http://www.psicologiapopular.com/adolescencia.htm>
- http://www.tuotromedico.com/temas/embarazo_adolescencia.htm
- http://www.unicef.org/mexico/spanish/proteccion_6928.htm

Anexo i:

“Entrevista y presentación” (Tschorne, 1997)

Objetivos:

- Conocer aspectos personales de los participantes.
- Aumentar el conocimiento interpersonal y, por lo tanto, la confianza mutua.
- Provocar una mayor participación en el grupo.

Desarrollo:

- Los participantes formarán subgrupos de 5 integrantes
- Elaborarán su etiqueta de identificación, la cual decorarán colocando el nombre con el que quieran que los llamen, un color significativo, así como una calcomanía, la que más les guste.
- Describirán su etiqueta mencionando el significado de los elementos que emplearon en su elaboración.
- Cada miembro hablará de 5 aspectos desconocidos por los demás y que considere importantes.
- Terminado el tiempo, un portavoz designado por el subgrupo, hará las presentaciones al resto del grupo.

“Lluvia de ideas” (Tschorne, 1997)

Objetivos:

- Permite a los participantes expresar sus ideas sin la inhibición de un control lógico.
- Pueden comunicar cualquier pensamiento o idea sobre el tema tratado, sin exponerse a críticas, aunque aparezcan intervenciones muy descabelladas.
- Enriquece la búsqueda de soluciones a un problema a través de ideas lanzadas libremente por los participantes.
- El facilitador deberá tomar notas de las ideas a fin de sacar conclusiones.
- Crear un clima de confianza y seguridad
- Cuando se quiere lograr una participación activa
- Para rebajar las defensas de los participantes

Utilización:

- Cuando los miembros se conocen bien y se atreven a expresarse libremente
- En caso de tener suficiente tiempo para trabajar
- Cuando los participantes están un poco apáticos.

Anexo ii (Acosta, 1987)

“OBJETIVO”

Planear nuestra vida es, pues, decidir cómo vamos a usar nuestro tiempo. Es elegir la ocupación que daremos a nuestro tiempo-vida en este periodo que va de la adolescencia, cuando nos preparamos para entrar en el mundo adulto, hasta el final de nuestro tiempo, esto es, hasta el final de nuestra vida.

La etapa de preparación para ser independientes y establecernos en la vida por nuestra propia cuenta implica elecciones vitales sobre:

Quién eres y quién quieres ser

- Conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores, ideales, etc.
- Explorar tus posibilidades

Tu ocupación

- Qué papel desempeñarás en tu grupo social
- Cómo vas a “ganarte la vida” y qué contribución social harás a través de tu ocupación

Cómo te preparas

- Cuál es tu elección vocacional
- Qué carrera estudiarás
- Qué oportunidades puedes aprovechar

Otros objetivos de vida

- Dónde y cómo vivirás
- Qué pareja quieres formar
- Qué familia formarán tu pareja y tú
- Qué compromiso tienes con tu grupo social
- Qué compromiso tienes como ser humano

No sólo tenemos que tomar decisiones sobre cómo vamos a usar nuestro tiempo-vida, sino que tenemos que asumir las consecuencias de nuestras elecciones. Sin embargo, en la medida en que vamos aceptando más responsabilidad por nuestra propia vida, nos abrimos más al mundo y exploramos nuevas posibilidades relacionadas con las decisiones previas que nos permitan poco a poco usar nuestro tiempo-vida en lo que verdaderamente es importante para nosotros.

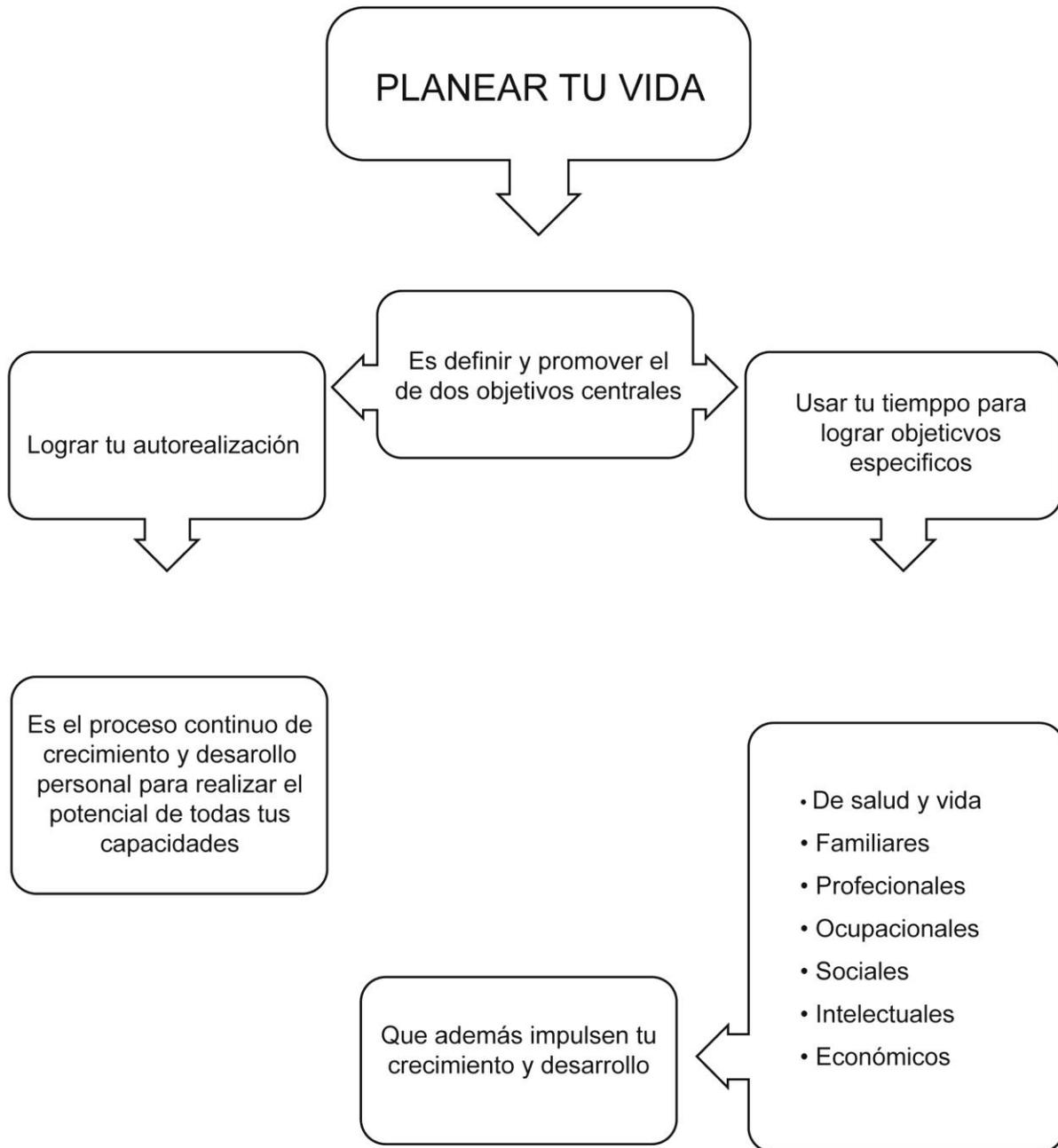
En resumen, podemos decir que los objetivos de este taller de planeación de vida y carrera son:

- Aclarar tus objetivos —→ ¿qué quieres?
- Planear para lograrlos —→ ¿qué harás?

Para ser capaz de lograr tus objetivos necesitas dos recursos muy importantes que dependen totalmente de ti:

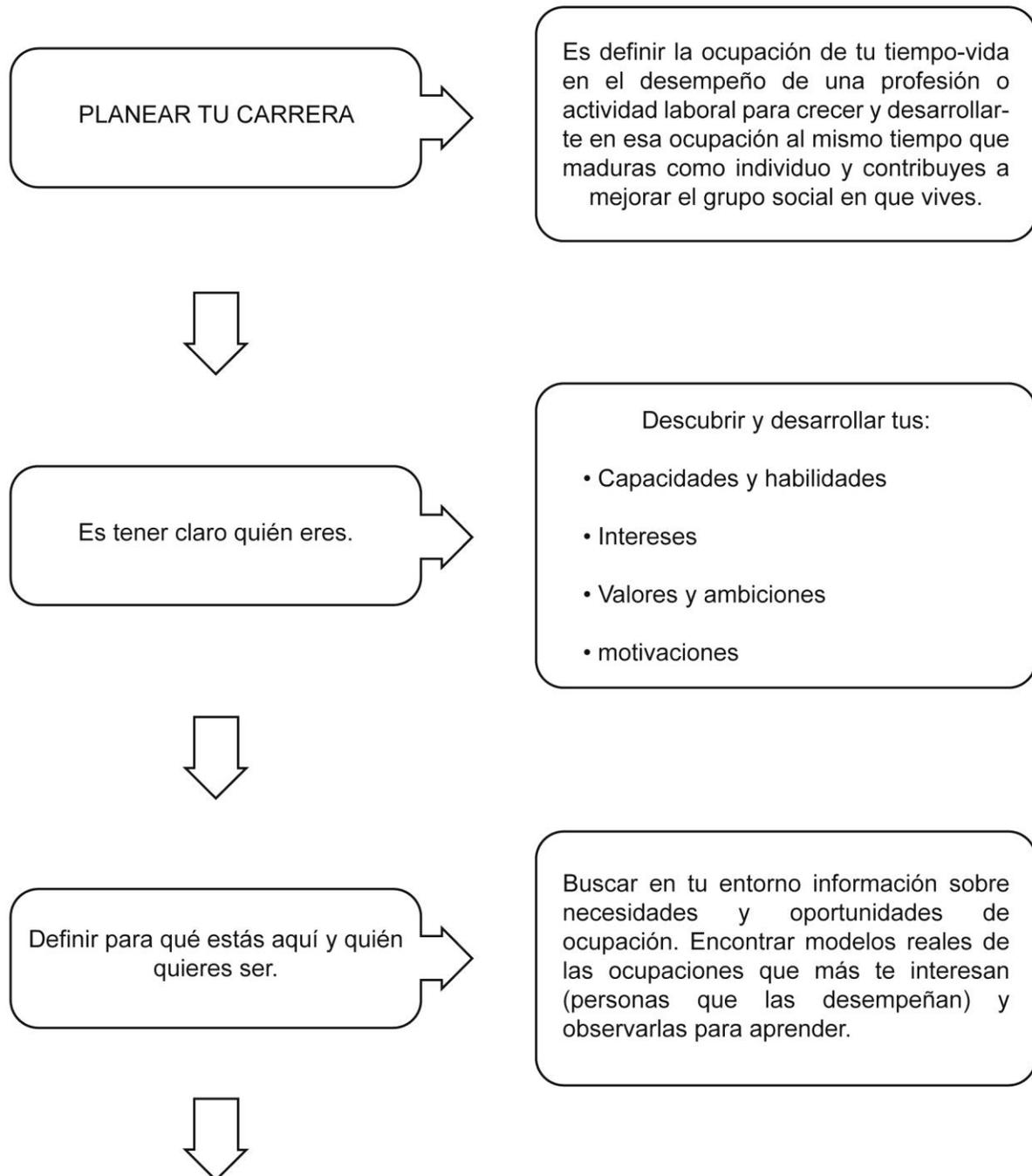
- Motivación de logro —→ interés y ganas de hacerlo
- Hábitos —→ interés por el uso de tu tiempo-vida

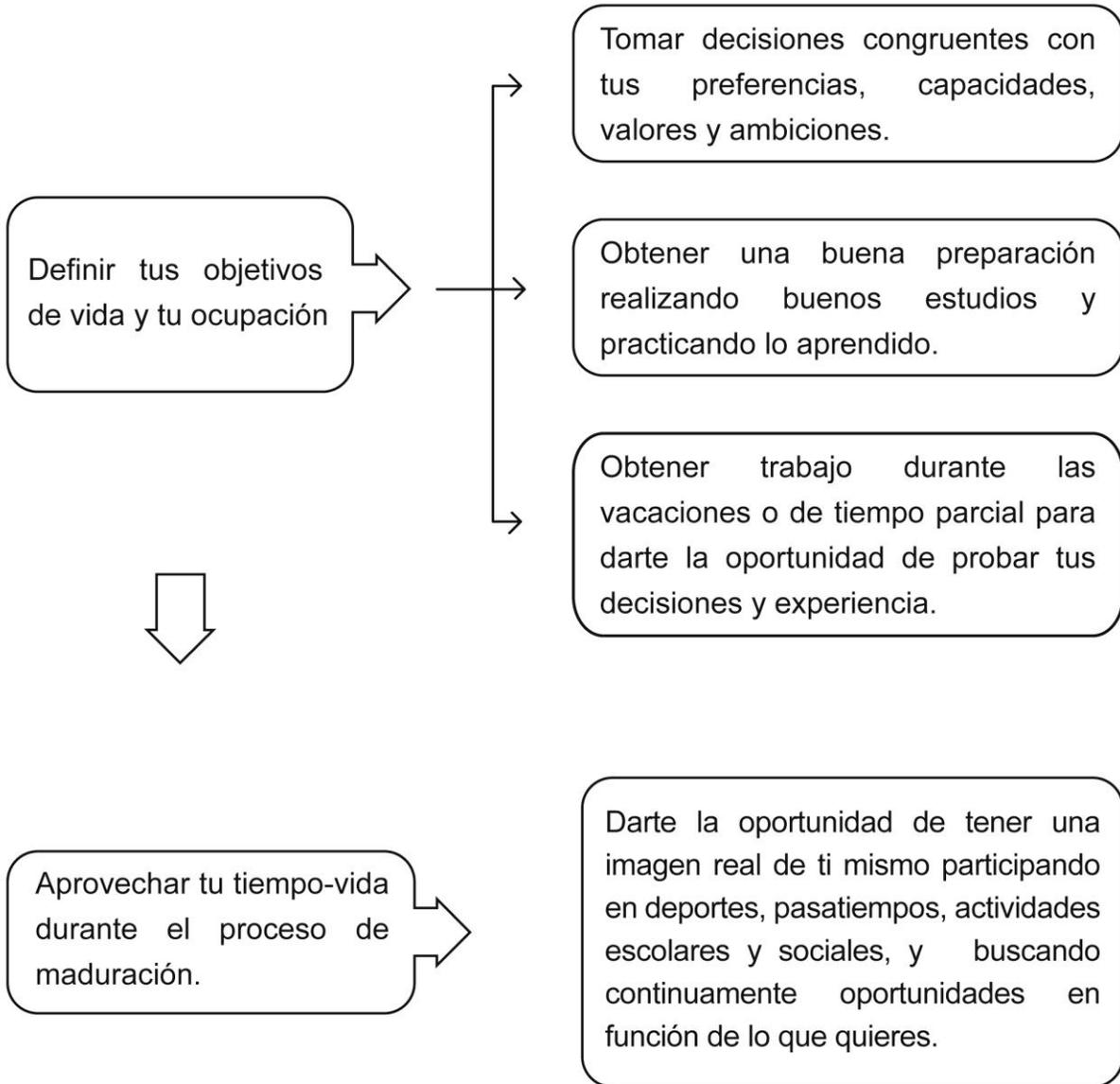
ANEXO iii
(Acosta, 1987)



ANEXO iv

(Acosta, 1987)





ANEXO v

“CIERRE Y APERTURA DE SESIONES”

TEMA: _____

¿Qué aprendiste el día de hoy?

TEMA: _____

¿Qué te llevas de lo que aprendiste el día de hoy?

TEMA: _____

¿Qué vas a aplicar de lo que aprendiste hoy?

Anexo vi (Rodríguez, 1987)

ENTREVISTA: “¿Por qué se fracasa en la vida?”

INSTRUCCIONES:

El trabajo que realices será tema de discusión al principio de la siguiente sesión. Procura realizarlo con la mayor seriedad.

OBJETIVOS:

- a) Que tengas información sobre lo que otras personas piensan de los fracasos en la vida.
- b) Que a partir de esta información obtengas tus propias conclusiones.

PROCEDIMIENTO:

- a) Tu trabajo consiste en entrevistar a varias personas que aprecies: tus padres, maestros, amigos, conocidos, etcétera.
- b) Por lo menos entrevista a cuatro personas distintas. Selecciona a aquellas personas que pienses te darán una información profunda y que tengan experiencia de la vida.
- c) Escoge para estas entrevistas un lugar sin ruidos ni distracciones. Escoge un momento oportuno.
- d) Si haces una pregunta y no crees que te hayan respondido a fondo, sigue insistiendo.
- e) A continuación encontrarás unos ejemplos de las preguntas que debes formular. Estúdialas detenidamente, piensa sobre ellas y hasta entonces realiza las entrevistas.

ENTREVISTA

Recuerda:

- Lugar sin distracciones.
- Insiste hasta obtener la información completa.

Explica a la persona que vayas a entrevistar que estás cursando un taller para planear tu vida y carrera. Que te han pedido que reflexiones sobre la vida antes de tomar tu decisión vocacional y que la información que te dé te puede ser de mucha utilidad. Que la has escogido porque piensas que es una persona importante o valiosa para ti. Que le vas a hacer unas preguntas que no llevarán más de 30 minutos. Después de la entrevista haz un resumen de la contestación de cada pregunta.

PREGUNTAS:

- a) ¿Conoces personas que han fracasado en la vida?
- b) ¿Qué entiendes por fracaso en la vida?
- c) ¿Cómo crees que se hubieran podido evitar esos fracasos?
- d) ¿Cómo elegiste tu carrera y/o actividad laboral?
- e) ¿Estás a gusto con lo que realizas?, ¿te gusta lo que haces?
- f) ¿Te hubiera gustado realizar otra actividad?
- g) ¿Quién te apoyó en tu elección de carrera?
- h) ¿A qué atribuyes que sólo una mínima parte de los estudiantes que entran al primer año de la universidad terminen la carrera?
- i) ¿Crees que es importante conocerse así mismo? ¿Por qué?
- j) ¿Cómo afecta al país el fracaso de las personas?
- k) ¿Menciona tres cosas más importantes que recomendarías a tus compañeros o a ti mismo para tener éxito en la vida como personas?

Anexo vii (Rodríguez, 1987)

“¿Cómo comienzo a elaborar mi Plan de vida?”

OBJETIVOS:

- a) Que comiences a explorar tus gustos, deseos, sueños e inquietudes respecto a las actividades que te gustaría realizar en el futuro respecto a estudios y/o trabajo.
- b) Que a partir de la información que expongas en tus respuestas, comiences a desarrollar tu plan de vida.

INSTRUCCIONES:

- Contesta las preguntas que se te presentan en el siguiente cuestionario.
- Contesta espontáneamente, no medites mucho tus respuestas, ya que se te tomará el tiempo y sólo dispondrás de un minuto por pregunta. La idea es que escribas lo primero que te venga en mente.

PREGUNTAS:

- a) ¿Para ti qué es un plan de vida?
- b) ¿Qué cosas sueñas que vas a lograr en lo personal
- c) ¿Qué cosas sueñas que vas a lograr en lo profesional
- d) ¿Qué cosas sueñas que vas a lograr en lo familiar
- e) ¿Qué cosas sueñas que vas a lograr en lo económico
- f) Al llegar al final de tu vida, ¿qué cosas crees que te harán sentirte realizado?

Anexo viii

ESTUDIO DE CASO

OBJETIVOS:

- Escuchar abiertamente las opiniones de otros.
- Hacer que los participantes trabajen en forma individual y colectiva.

INSTRUCCIONES

Es la lectura de situaciones reales, descritas en forma de historias y frente a las cuales cada uno de los participantes ofrece su solución.

Esta técnica presenta cuatro etapas: lectura del caso, elaboración personal – donde se detecta que muchas veces las personas se basan en datos imaginativos y no en situaciones obvias–, análisis y síntesis de los hechos, y conceptualización, momento en que se trata de llegar a posibles soluciones objetivas.

La lectura se hace al grupo general, dejando en claro al grupo que cada uno deberá tomar sus respectivas notas ya que posteriormente se subdividirá el grupo en subgrupos asignando un portavoz, y, finalmente pedir que cada portavoz exponga la opinión de su grupo a todos los participantes.

Al finalizar el ejercicio, el facilitador hará una síntesis de lo tratado.

UTILIZACIÓN:

- Cuando se pretende que el grupo aprenda a analizar objetivamente los hechos.
- Cuando se quiere que los participantes expresen sus opiniones.
- Cuando se desea que el grupo aprenda a comparar situaciones vividas por otros con las suyas propias.

Ejemplo de estudio de caso

CASO “N”

Elio era un joven que terminaba sus estudios de secundaria. Provenía de una familia de muy escasos recursos y sus padres contaban con bajos niveles de estudios. Aún con esto, sus calificaciones siempre fueron destacadas pues siempre le gustó aprender.

Cuando se enfrentó a la tarea de decidir qué le seguiría a la secundaria, se enfrentó a la problemática económica de la familia, su deseo de apoyarlos trabajando lo antes posible y su gusto por continuar estudiando.

Únicamente un amigo le comentó que existía una escuela en donde podía estudiar una carrera técnica corta, después de la cual podría trabajar inmediatamente al concluir.

No tuvo ningún otro tipo de asesoría y no supo a quién más preguntar; tampoco tenía idea de la amplia gama de escuelas y planes de estudio, sólo se dio a la tarea de ver qué carreras ofrecía dicha escuela encontrando una que le gustó pues lo que sí tenía claro eran sus intereses por determinada actividad. Optó pues por quedarse ahí.

La desventaja que nunca vislumbró a tiempo (pues él siempre quiso realizar estudios superiores), fue que esta escuela no tenía su plan de estudios reconocidos como bachillerato, por lo que no podría cursar estudios de nivel superior. Esta situación la detectó al terminar la escuela; también se enteró que existía otra escuela en donde también pudo realizar la carrera técnica y con ello comenzar a trabajar, pero cuyo plan de estudios sí eran reconocidos como bachillerato, por lo que pudo haber realizado estudios superiores.

Al término de los estudios y con muy buen promedio, comenzó a trabajar, se colocó en muy buen puesto y comenzó su carrera laboral, con capacitaciones constantes que lo fueron moviendo por una de las distintas ramas que ofrecía su estudio. Su crecimiento en las empresas también avanzó rápido, llevándolo a una posición gerencial.

Durante este tiempo se casó y tuvo familia. Sus empleos eran de tiempo completo y entre atender la casa y el trabajo, no volvió a considerar continuar con sus estudios, además que consideraba la capacitación que recibía como suficiente, ya que es lo que le estaba ayudando a escalar.

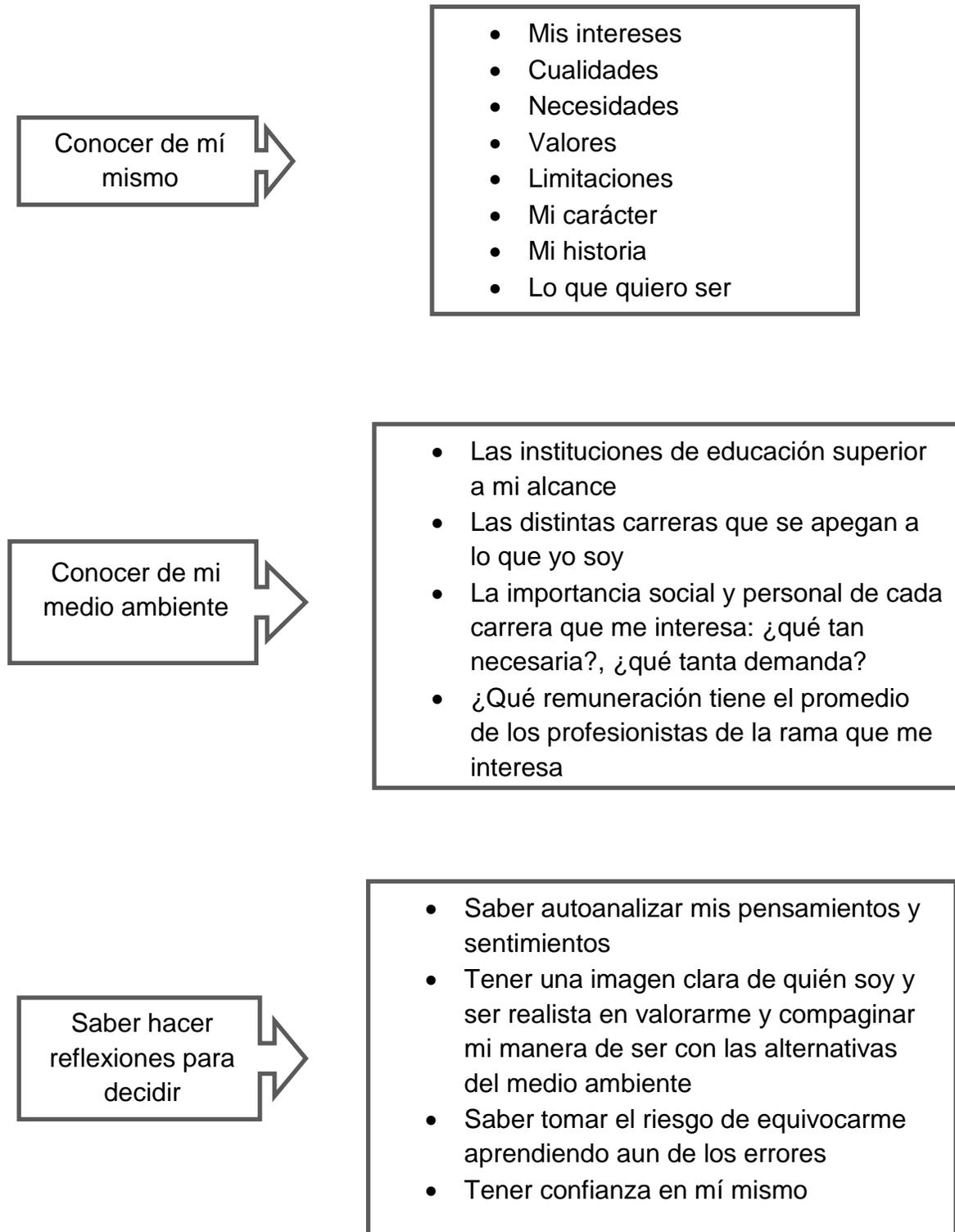
No fue sino hasta que la falta de un título de estudios superiores, le impidió continuar escalando, pues en sus empleos, se lo exigían para poder aspirar a posiciones más altas. Llegó un momento en el que no pudo crecer más; continuar con los estudios le era difícil, pues tendría que comenzar con el bachillerato para poder ingresar a la escuela superior, pero la familia, la casa y el empleo, le dificultaron continuar. Ya no pudo seguir escalando. Tuvo que detener su escalada.

Preguntas:

- a) ¿Cómo consideras el crecimiento de Elio?
- b) ¿Con qué obstáculos crees que se topó para poder tomar una mejor decisión?
- c) ¿Crees que pudo encontrar una mejor asesoría?
- d) Si los padres no se involucraron, ¿crees que fue por el bajo nivel de estudios?, ¿tú qué opinas al respecto?, ¿qué crees que pudieron haber hecho por él?
- e) ¿A quién crees que pudo haber recurrido?
- f) Actualmente ¿crees que pueda solucionar su situación?
- g) En su lugar, ¿tú qué harías para mejorar su situación?
- h) ¿Crees que la edad sea impedimento para continuar realizándose?
- i) ¿Si los padres no pudieron asesorarle por su bajo nivel de estudios, qué crees que pudieron haber hecho por él?

Anexo ix

"¿Qué necesito saber para elegir la carrera más adecuada para mí?" (Rodríguez, 1989)



Anexo x

“¿Cuánto sé de mi carrera?”

OBJETIVOS

- Que los participantes amplíen la información que tienen de las carreras a las que aspiran.
- Identificar aspectos de personalidad de cada profesión

INSTRUCCIONES

Se les proporcionará a los participantes 3 fichas bibliográficas en blanco, en las cuales de un lado anotarán una de las carreras que les gustaría elegir. Posteriormente en la parte de atrás anotarán lo que saben de ella. La información que proporcionen será en base a los puntos que se les irán leyendo y que se presentan a continuación:

- Requisitos mínimos de estudios o conocimientos, habilidades requeridas
- Tipo de empleo,
- Lugar en donde se lleva a cabo
- Nivel jerárquico, responsabilidades, tipo de mando, tipo de atuendo, etc
- Toda la información que conozcan de la profesión o carrera
- Escuelas en las que se imparte y ubicación
- Recursos económicos requeridos

El tiempo de llenado de cada tarjeta será de 5 minutos ya que deberán ir completando, conforme se les va leyendo cada punto.

Cada participante seleccionará una de las carreras para formar un grupo con aquellos compañeros con quienes coincida, se asignará un moderador cuya función será apoyada por el facilitador para aclarar dudas. Trabajarán así por un lapso de 5 minutos compartiendo información para complementar la propia e intercambiando opiniones.

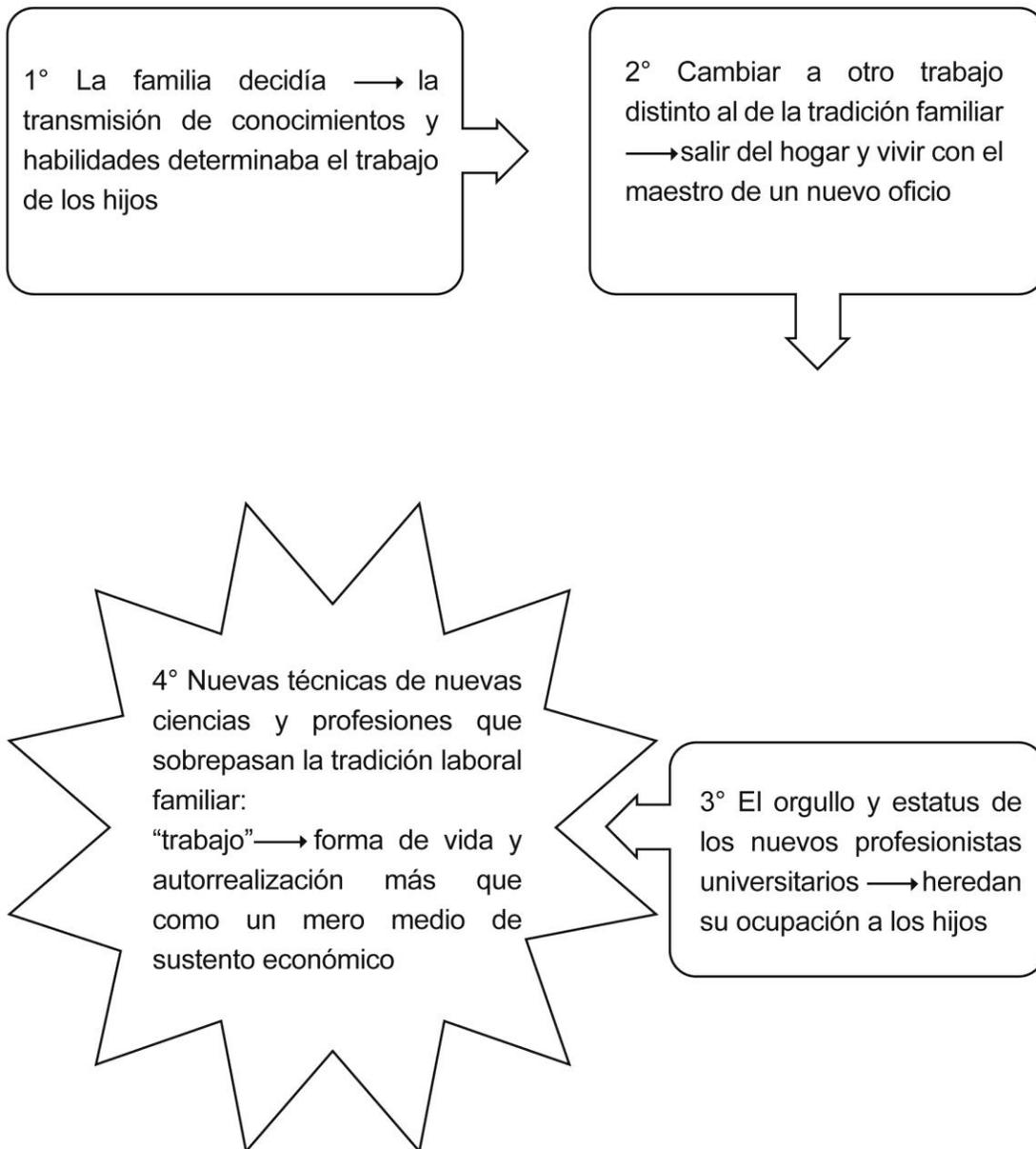
Terminando el tiempo se hará lo mismo con las otras dos moviendo a los participantes al equipo correspondiente a la carrera.

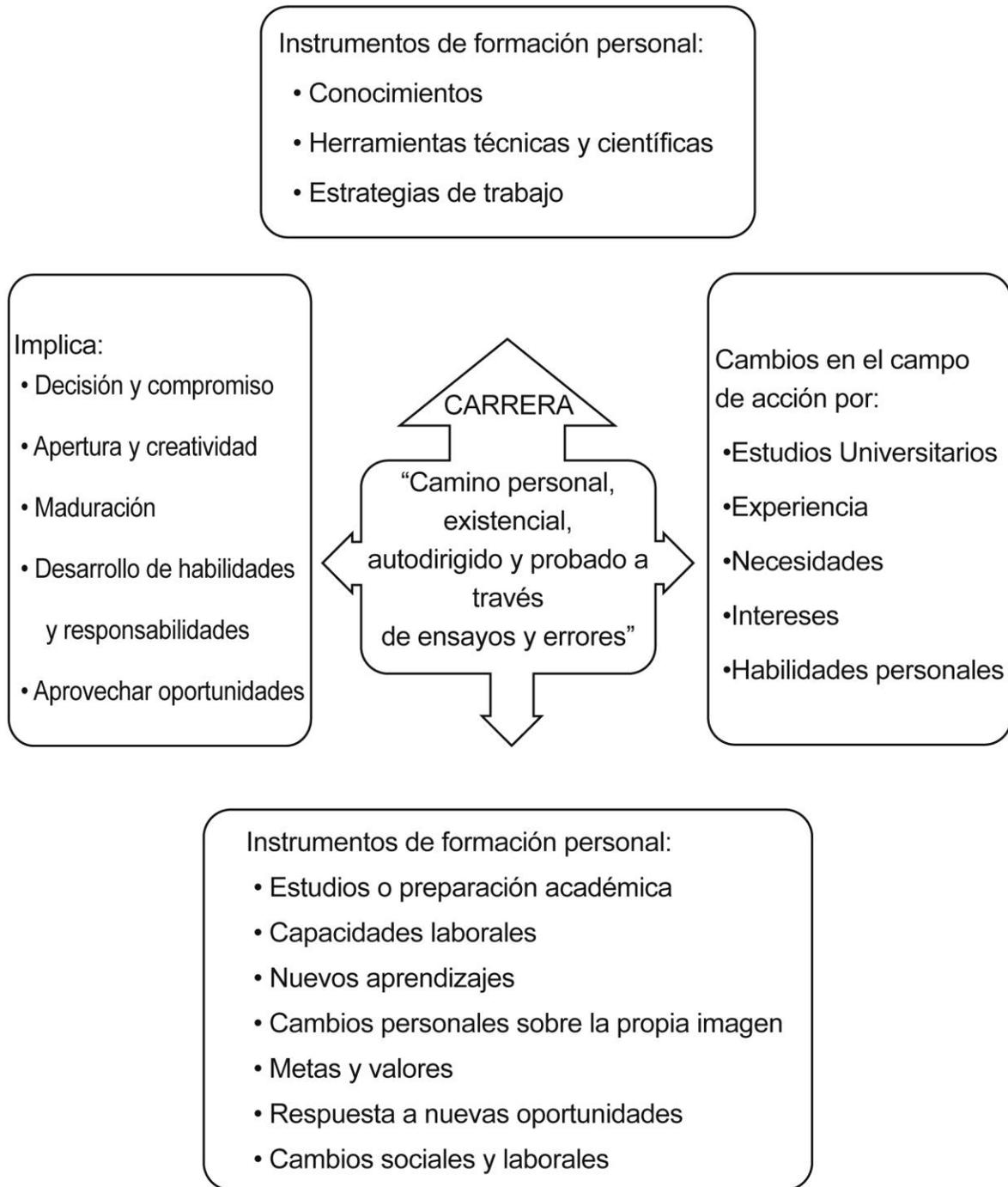
Al finalizar el tiempo, los moderadores compartirán las opiniones de sus grupos.

ANEXO xi

ELECCIÓN DE CARRERA (Acosta, 1987)

La forma en que elegimos un trabajo ha ido evolucionando desde la antigüedad





* Tomada del libro: “Planeación de vida y carrera” de David Casares y Alfonso Ciliceo, ed. Limusa, México, 1982

Anexo xii

IMAGINACIÓN (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Recorrer mentalmente aspectos de la vida desde edades tempranas de la infancia hasta la actualidad.

INSTRUCCIONES

- Con los ojos cerrados pida a los participantes que ubiquen en su imaginación un lugar donde les gustaría estar relajados y contentos; puede situarse en una playa, un bosque o la casa de uno, donde gocen por todos los sentidos de ese lugar.

Después de unos minutos proponga un viaje en el tiempo, donde imaginen desde el propio nacimiento hasta la fecha. Se les pedirá que repasen su infancia, primeros pasos, ambiente familiar, primer día de clases, las influencias positivas y negativas, la época de secundaria, etc. Al terminar la fantasía realice un plenario para compartir y reflexione sobre la experiencia o si lo prefiere, pase al ejercicio siguiente sin ninguna reflexión inmediata de este ejercicio.

Anexo xiii

¿Dónde estoy? (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Introducirse al autoanálisis para hacer reflexiones sobre el autoconocimiento

INSTRUCCIÓN:

Responda a las siguientes preguntas en una primera toma de postura. Escriba lo primero que le venga en mente.

PREGUNTAS

- i. ¿Cuál es mi situación actual en mi vida y en mi escuela?
 - Estilo de vida, calidad, intensidad, etc.
- ii. ¿Qué cambios quiero lograr en mi vida, escuela y trabajo?
 - Inmediatamente.
 - En los próximos 20 meses.
 - En los próximos 5 años
- iii. ¿Cuáles objetivos pretendo al terminar este programa?
- iv. ¿Cuándo fue la última vez que hice exactamente lo que quería en un día?
 - ¿Qué fue lo que hice?
- v. ¿Qué es lo que más y lo que menos me gusta de mí mismo?
- vi. ¿Si por arte de magia pudiera cambiar algo de mí mismo, qué cambiaría?
- vii. ¿Cuándo fue la última vez que estuve verdaderamente enojado (o triste, o solo, o infeliz, o deprimido, o con miedo, etc.)?
- viii. ¿Cuál es mi principal fuerza y mi principal debilidad?
- ix. Si me dijeran que me quedan seis meses de vida, ¿qué haría en ese tiempo?
- x. En el caso de no planificar mi vida, ¿hacia dónde voy?, ¿qué me sucedería?

Al terminar de responder estas preguntas, el instructor hará un plenario para comentar las impresiones del trabajo grupal.

Anexo xiv

AUTOCONOCIMIENTO (Acosta, 1987)

OBJETIVO

- Reflexionar y estudiar de lo que eres y lo que puedes llegar a ser

INSTRUCCIÓN

- Lee, reflexiona y comparte con tus compañeros tus impresiones

TEXTO

“A cada uno de nosotros nos es muy valioso conocernos: qué imagen tienes de ti mismo y en qué concepto te tienes, qué necesitas y qué quieres.

La percepción y la opinión que tienes de ti mismo influyen en la forma en que percibes a los demás y en la actitud que adoptas para relacionarte con ellos.

Nuestras actitudes son, pues, el enfoque con que nos relacionamos, ya sea con más de opiniones o juicios previos que de cómo son realmente las personas o situaciones.

Así, nuestras actitudes y opiniones determinan nuestro comportamiento:

- En la forma de enfrentar las situaciones y retos de nuestra vida;
- En el modo como nos relacionamos con otros seres humanos;
- En los hábitos que tenemos y que influyen en nuestra forma de usar el tiempo, y
- En el uso que damos a nuestro tiempo-vida.”

“Tomar una decisión adecuada es un proceso que requiere de integrar todo tu pasado. Desde tus primeros pasos ya estabas preparándote para esta elección. Sin darte cuenta tus incursiones por la casa, tu tocar todos los objetos, tu experimentarlo todo eran una búsqueda de ti mismo.

Sin darte cuenta fuiste desarrollando habilidades, intereses, valores y otros los fuiste dejando de lado. Aprendiste a relacionarte con un tipo de personas que te eran más afines. Experimentado el éxito y el fracaso fuiste aprendiendo que te resultaba más fácil hablar que escuchar o viceversa, que en muchas ocasiones te era más agradable jugar solo que pasártela con tu grupo de amigos o que al contrario te sentías mejor en grupo, etc.

Sin percatarte fuiste descubriendo personas y objetos del mundo que vivías. Fuiste descubriendo tus habilidades. Te fue interesando aquello que llenaba tus necesidades de explorador de la vida. Desde que recuerdas o antes, se ha ido forjando en ti una persona distinta a los demás y única. En todo el universo sólo tú miras de la forma como lo haces. Sólo tú puedes dar las respuestas que tú das. Ni genética, ni psicológicamente existe o existirá otra persona exactamente igual a ti. Por eso la elección profesional es un reto más interesante aunque difícil. No existe tu doble a quien puedas preguntar o imitar. Sólo tú puedes y debes elegir.

Transformar o sufrir el cambio:

Durante toda la niñez fuiste creciendo sin darte cuenta cabal. Ahora es distinto: puedes pensar y ser el artífice de tu futuro. Puedes aprender no sólo por imitación o intuición sino por raciocinio. Puedes ser independiente y construir tu persona en la dirección deseada por ti, dentro de los límites de tu realidad.

Puedes tomar el reto de ser un agente transformador de tu sociedad o un agente pasivo de ella. Puedes comprometerte en la acción por una sociedad más justa o simplemente ser un seguidor inconsciente de lo que pasa a tu alrededor. Puedes decidir ser un hombre o mujer pleno que se responsabiliza de sí mismo y de su sociedad, o un niño que imita, depende y vive en el pequeño mundo del egoísmo.

La tarea que tienes por delante, si deseas aprender a tomar las riendas de tu vida, consiste en responder a las preguntas que se han hecho todos aquellos que aceptan el reto de pensar: ¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué puedo hacer con lo que soy y tengo?, ¿qué es mi sociedad?, ¿qué es la justicia, el amor?, ¿por qué metas vale la pena vivir? Dice un proverbio oriental que sólo el hombre que está dispuesto a dar su vida por lo que hace, es feliz.

Hoy vives una de las etapas más importantes e interesantes del proceso de crecimiento humano. Esta etapa se caracteriza por el luto y el entierro de la niñez con todo su mundo mágico y seguro; por el surgimiento físico del hombre o la mujer en un mundo confuso en valores y metas, pero rico en experiencias y retos nuevos y al mismo tiempo con la promesa de un futuro que sólo está al alcance de aquellos que son capaces de imaginarlo y crearlo libremente.

Reflexionar sobre estas preguntas te llevará a leer las huellas de historia que has ido dejando, para reflexionar sobre tu futuro como persona única y como miembro de la sociedad donde podrás irte ubicando y darte cuenta qué has hecho y que estás haciendo con tu vida.” (Rodríguez, 1989)

Anexo xv

EJERCICIO DE RELAJACIÓN (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Relajar la tensión del cuerpo provocada por las actividades de pensamiento

INSTRUCCIÓN:

- Cada participante tome una postura cómoda, ya sea en sillas cómodas o en el suelo boca arriba.
- Cerrar los ojos.
- Apretar los puños con fuerza, al mismo tiempo los músculos de los brazos, de la frente, de los ojos, de la mandíbula, de los labios, cuello, espalda, pecho, estómago, caderas, piernas, pies, que todo el cuerpo sea como una piedra de músculos.
- Cuando cada quien quiera, aflójelos y relájese.
- Repetir el proceso.

Anexo xvi

AUTOUBICACIÓN (Casares, 1982)

OBJETIVO

- Identificar valores, motivaciones y emociones en la vida propia

INSTRUCCIONES

- Se dividirá al grupo en 7 subgrupos
- A cada subgrupo se le asignará uno de los siguientes conceptos
- Hacer un análisis identificando los valores, motivaciones y emociones que encuentres o que te provoquen.

CONCEPTOS

Los siguientes conceptos son una guía en el camino del autoconocimiento; no es sólo para que los sepas. ¡Siéntelos y vívelos!:

- Yo soy una persona única en el universo. No existe otra persona igual que yo, con la misma historia, con las mismas cualidades, ni con la misma percepción del mundo que me rodea.
- Yo soy una persona en proceso, en cambio continuo; este cambio se va realizando en función de mi realidad familiar y social, pero sobre todo en función de mis decisiones vitales.
- Yo soy una persona libre y responsable de lo que hago con mi vida. De ella puedo tomar los elementos más valiosos o los menos valiosos y útiles para la creación de mi propia persona.
- Yo soy una persona que vive en sociedad con los demás hombres. Si realmente he entendido lo que es el hombre y lo que soy yo, no puedo ser indiferente a los demás; mi respuesta a ellos es parte de mi vida. Si mi respuesta es la indiferencia y mezquindad, así será mi propia existencia, si es compromiso y generosidad, esto hablará también de mi propia existencia.
- Yo soy una persona limitada, con defectos y cualidades, vivo un mundo limitado. Si no lo acepto me iré amargando a lo largo del camino y disminuirá mi entusiasmo y mis ideales.
- Yo soy una persona en conflicto, con fuerzas opuestas fuera y dentro de mí, justa e injusta, que puede odiar y amar. Con fuerzas y debilidades, con deseo de cambio y de “estancamiento”, plena y vacía, creativa y destructiva.

- Soy una persona en el tiempo y en el espacio. Lo que pasó quedó atrás. Ya no soy ésa. Lo que va a venir aún no llega. Sólo tengo mi presente y la respuesta a mi existencia la doy **hoy, aquí y ahora**, en este lugar, en esta realidad que tengo en las manos en este día. Mi futuro depende de mi respuesta de hoy y no de las promesas que me haga para mañana.

Reflexión

Examina qué valores vives, qué te motiva y entusiasma, con qué personas compartes y te enriqueces, y podrás decidirte qué tanto vale la pena vivir tu vida.

Al finalizar comparte tus comentarios con el resto del grupo en un plenario.

Anexo xvii

AUTOUBIOGRAFÍA (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Sensibilizar a los participantes a los eventos, personas que influyen y etapas más importantes en la vida de cada quien.

INSTRUCCIONES

- Que cada participante escriba una autobiografía, considerando las etapas que más huella dejaron; así como personas, eventos de éxito o fracaso, ambientes familiares, sociales, etcétera.

- Leer a los participantes el siguiente texto:

“El repasar la vida pretende lograr un contacto con todos los eventos, luchas, éxitos y fracasos de tu vida que te han llevado hasta donde te encuentras ahora. Haz en hojas en blanco una autobiografía. Repasa los eventos, las personas que han influido, instituciones, etapas clave que te dejaron alguna huella importante”

Anexo xviii

“PROYECCIÓN DE MI FUTURO” (Rodríguez, 1989)

PARTE 1 “Fantasía”

OBJETIVO

- Realizar una fantasía dirigida sobre la muerte para sensibilizar a los participantes y analicen lo que han hecho de su vida.

INSTRUCCIONES

- Con los ojos cerrados pida a los participantes que ubiquen en su imaginación el día de su muerte, en el que se vean así mismos en el féretro entre cuatro velas. Ir supliendo cada vela por tres personas importantes para uno. La cuarta vela suplirla por uno mismo como desdoblado viéndose muerto. Dirigir los diálogos de las personas importantes y de uno mismo consigo. Tocar sentimientos de realización en el área personal y profesional.
- Haga un plenario al terminar la fantasía

Anexo xix

“PROYECCIÓN DE MI FUTURO” (Rodríguez, 1989 y Casares, 1982)

PARTE 2 “Ideales – realidad”

OBJETIVO

- Asentar los sueños existentes respecto al futuro para vislumbrarlos como metas o expectativas, ver cuáles están en camino de realización y cuáles sólo son ideas irreales que no están en la vida actual y que sólo son “buenos propósitos” o “promesas” que no se cumplen

INSTRUCCIONES

- Responder el siguiente cuestionario.
- Compartir respuestas en subgrupos de 6 integrantes designando un portavoz.
- Hacer una puesta en común, en la que el portavoz comparta las respuestas con el resto del grupo.

PREGUNTAS

- Completa lo siguiente
 - Me sentiré en plenitud conmigo mismo el día de mi muerte si he logrado dar:
 - Me sentiré en plenitud el día de mi muerte si he logrado hacer:
 - Me sentiré en plenitud conmigo mismo si el día de mi muerte me he dejado recibir de la vida o de los demás:
- Reflexiona lo siguiente y responde:
 - ¿Qué metas o expectativas de plenitud están en camino de realización?
 - ¿Cuáles sólo son ideas irreales que no están presentes en tu vida actual?
 - ¿Cuáles son sólo “buenos propósitos” o “promesas” que nunca cumples?

- Metas en la vida

- En un máximo de 15 minutos examina las prioridades que tienes en tu vida señalando del uno al trece aquella que sea la más importante (UNO) hasta la menos importante (TRECE). Adjudica un número a todas.

()	Afecto	Obtener y compartir compañía y afecto.
()	Deber	Dedicarme a cumplir mi deber.
()	Ser experto	Ser una autoridad en mi materia.
()	Independencia	Libertad de pensamiento y acción.
()	Ser líder	Influir en los demás.
()	Paternidad	Procrear una familia sana y feliz
()	Placer	Gozar la vida, ser feliz. Estar contento.
()	Poder	Controlar a otros
()	Prestigio	Llegar a ser bien conocido.
()	Seguridad	Posición estable y segura.
()	Autorrealización	Cada vez ser más como persona.
()	Servicio	Contribuir a la satisfacción de otros.
()	Riqueza	Ganar mucho dinero.

- Inventario de fuerzas, potencialidades y habilidades

- En este apartado se consideran todas las habilidades, cualidades, destrezas, etc., que tiene la persona. Enumera todas las que puedas:

()	Físicas:	Del cuerpo, manuales, objetos y posesiones materiales, etc.
()	Psicológicas:	Talentos de inteligencia, capacidades para resolver problemas específicos, cualidades de relación con los demás, con el arte, con el mundo, etc.
()	Memoria	

- () Creatividad,
- () Iniciativa,
- () Autoconfianza
- () Capacidad de Vender
- () Capacidad de escuchar
- () Capacidad de dar
- () Capacidad de recibir,
- () Capacidad de imaginar
- () Sensibilidades espirituales: Capacidad de dar sentido a las cosas, eventos o personas, amor a los demás, a Dios, etc.
- () Otros, ¿cuáles? Haz tu lista personal en el siguiente espacio en blanco

- Inventario de fuerzas, potencialidades y habilidades

- Repasa con detenimiento tus preferencias y de entre las siguientes actividades asignando el número UNO a aquella que sea la más importante al DOCE a la menos importante. Terminando agrega una letra C si es factible de cambio, D si es factible de desarrollo y A si no es factible ninguna de las dos

Actividades al aire libre

No estar en un lugar cerrado buena parte del tiempo — — —

Ciencias físicas — — —

Ciencias biológicas — — —

Matemáticas — — —

Hablar con otras personas	—	—	—
Conversar, tratar de comunicar tus ideas, hablar en público	—	—	—
Trabajo de escritorio por largo tiempo	—	—	—
Servicio social a personas o comunidades que requieren de ayuda	—	—	—
Leer, gozar la literatura, escribir	—	—	—
Pintura, escultura, teatro, danza	—	—	—
Música	—	—	—

- Conocimiento de mí mismo

➤ Responde a lo siguiente:

- Físico:
- Cinco cosas que me gustan de mí
 - Cinco cosas que no me gustan de mí
- Psicológico:
- ¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?
 - ¿Cuáles son mis temores?
- Espiritual:
- ¿En qué momentos he tenido contacto con mi yo espiritual?
 - ¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?
- Social:
- ¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?
 - ¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones?
 - ¿Qué clase de personas me molestan?

- Profesional:
- Dos experiencias en que haya obtenido éxito.
 - Dos experiencias en que no haya obtenido éxito.
 - ¿Me gusta trabajar en equipo o solo?
 - ¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios?
 - ¿Me gusta tomar riesgos o "ir a lo seguro"?
 - ¿Me gusta trabajar bajo presión o no?
 - ¿Me gustaría trabajar en organizaciones grandes, pequeñas o solas?
 - ¿Soy ejecutante o pensador?
 - ¿Me gusta trabajar con números, fechas o con personas?
 - ¿Soy intuitivo o analítico?
 - ¿Planeo excesivamente, o soy atrevido y audaz sin planeación?
 - ¿Supero las crisis o me cuido de ellas y las prevengo?
 - ¿Tengo que triunfar o no importa el fracaso?

- Cosas que quiero dejar de hacer; ya no realizarlas o sufrirlas

- Cosas que me gustaría empezar a hacer ahora o en un futuro próximo
 - Escribe lo primero que te venga en mente. No importa lo que sea. Después jerarquiza tu lista del 1 al 10 las más importantes para ti

COSAS POR EMPEZAR	JERARQUÍA (del 1 al 10)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Compara cada uno de los listados anteriores
 - Analiza la congruencia entre las actividades que haces y lo que te gustaría haber realizado antes de tu muerte; entre tus fuerzas y potencialidades, entre tus limitaciones y las actividades que haces ahora y las que deseas hacer. Anota tus reflexiones (sorpresas, impresiones, conclusiones, preguntas etc.

Anexo xx

“Articulaciones”

OBJETIVO

- Que los participantes relajen su cuerpo para aliviar estrés y tensiones provocadas por largos minutos de concentración y escritura.

INSTRUCCIONES

Todos de pie comenzarán a mover poco a poco sus articulaciones en 4 tiempos

- Cuello en todas sus dimensiones:
 - Rotar hacia la derecha y hacia la izquierda, uniendo oreja derecha con hombro derecho y oreja izquierda con hombro izquierdo, finalmente hacia arriba y hacia abajo.
- Hombros
 - Rotar hacia adelante y hacia atrás.
- Brazos
 - Con los brazos extendidos lateralmente, doblar codos dirigiendo los brazos hacia el pecho y regresar al sitio de origen.
- Muñecas
 - Con los brazos extendidos hacia el frente girar las muñecas hacia adentro y hacia afuera
- Manos
 - Con los brazos hacia abajo, doblar y extender dedos
- Cintura
 - Colocando las manos en la cintura, girarla hacia la derecha y hacia la izquierda, hacia adelante y hacia atrás y finalmente hacia los lados derecho e izquierdo.

- Ingles
 - Doblar piernas hacia arriba doblando rodillas, abrir pierna derecha hacia su lado derecho y la izquierda hacia su lado izquierdo, por último extender piernas hacia atrás.
- Rodillas
 - Tomar con las manos las rodillas y girarlas hacia la derecha y hacia la izquierda luego, doblarlas y desdoblarlas.
- Tobillos
 - Colocando un pie en punta de dedos, girarlo hacia afuera, hacia adentro, luego moverlo hacia arriba y hacia abajo. Continuar con el siguiente pie haciendo exactamente lo mismo.
- Pies
 - Tratar de mover los dedos de un pie intentando abrir y cerrar, continuar con el otro pie. Si fuera posible, retirar los zapatos.
- Cuerpo
 - Finalmente relajar todo el cuerpo sacudiendo cuidadosamente todas las extremidades al mismo tiempo.

Anexo xxi

Potencialidades y limitaciones (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Comprender la importancia de conocer las propias capacidades y limitaciones.

INSTRUCCIONES

- Se dividirá al grupo en 6 subgrupos asignando un portavoz.
- A cada participante se le entregará el texto con 6 oraciones relacionadas al tema.
- Cada subgrupo analizará las oraciones y el portavoz hará las anotaciones de las reflexiones a las que lleguen en cada una y las anotará en una hoja de rotafolio.
- Se pegarán las hojas de rotafolio alrededor del salón para compartir las reflexiones al resto del grupo.

TEXTO

1. El ser humano combina física, racional, emocional y espiritualmente sus componentes para el desarrollo integral de su persona.
2. Es más importante el punto de vista que tenga la persona de sí misma, que sus circunstancias o experiencias de la niñez.
3. La propia personalidad, con sus potencialidades y limitaciones busca sus propias metas, retos, ideales, su apertura a experiencias y su habilidad de estar consciente de ellas.
4. Si la persona ve este centro de su personalidad básicamente bueno, competente, útil, digno de ser amado y de amar y está satisfecho de sí mismo, su vida será constructiva, significativa y productiva, su relación consigo misma y con los demás será positiva. Si esta visión de sí misma no es así, vivirá padeciendo ansiedad, insatisfacción, temor de no “poder” desarrollar su potencial y la pérdida de su energía y creatividad.
5. La autoestima es fundamental para el propio desarrollo, para ello es necesario el autorrespeto, autoconocimiento y autoaceptación de las capacidades y limitantes que se tengan, ya sean éstas físicas, psicológicas o intelectuales.
6. Toda persona trae en su centro su propio potencial humano y desarrollarlo es posible lograrlo en base a la sinceridad y honestidad que se tenga consigo mismo; sólo así será posible tomar decisiones que lleven a cambiar o modificar lo que sea factible de cambio y así sentirse más orgulloso de sí mismo.

Anexo xxii

“Sueños” (Rodríguez, 1989)

OBJETIVO

- Visualizar los deseos o sueños que se han pensado con respecto al futuro e irles dando forma para esbozar los objetivos.

INSTRUCCIONES

- A continuación anota todo aquello que has pensado realizar en tu vida. Permítete soñar o fantasear durante un tiempo y escríbelos. No limites tu imaginación. En esta parte vale la pena dejar salir todo sueño que surja. ¿Qué me encantaría que se diera en vida en cada área?: física, afectiva, social, espiritual, profesional (por ejemplo ser famoso, tener dinero, tener una casa de campo, descansar, viajar, etc.) (otro ejemplo: ser director de mi empresa, tener mucho prestigio, etc.).
- Es necesario que repases todas las áreas, por lo que se puede ir haciendo un plenario después de cada área para aclarar puntos y dudas.
- A continuación te mencionamos las áreas y sus ejemplos para que tengas una mejor idea de lo que puedes ir anotando.

AREAS

- Sueños que me gustaría lograr en mi área:
 - o **Física:** Salud, ejercicio físico, cuerpo, vestido, casa, alimentación, objetos materiales, dinero, etc.
 - o **Afectiva:** Dar y recibir afecto, ternura, amistades, amor, gozo, sensibilidad, familia, matrimonio, relaciones íntimas.
 - o **Social:** Relaciones con personas fuera de mi núcleo familiar o de amistad íntima, relaciones con compañeros, camaradas, conocidos, nuevas relaciones, etc.
 - o **Espiritual:** ética, valores, ideales, religión trascendencia, amor al prójimo, mística, ayuda desinteresada, filantropismo, etc.

- **Profesional:** Educación, capacitación, carrera, ocupación, intereses, habilidades, estatus, metas de trabajo, etc.
- **Política:** Preocupación por lo social, lo comunitario, sentido de participación y solidaridad con tus semejantes, etc.

Anexo xxiii

“NOS COMPRAMOS CASA”

Material

- Lápices, pinturas, rotuladores, reglas, gomas, etc.
- Papel cuadriculado igual para todos
- Mesas y sillas

Objetivos

- Percibir los diferentes valores que tenemos
- Apreciar gustos y necesidades prioritarias en nuestra vida

Desarrollo

Tenemos que construir el plano de nuestra futura vivienda, pero especificando todo lo relacionado con ella, muebles, espacios, terrazas, dimensiones, etc. Después individualmente cada uno lo explica al resto del grupo respondiendo a las preguntas que se le quieran hacer. Se trata de indagar en valores, necesidades, prioridades y gustos de todos los componentes del grupo a través de un dibujo significativo. Lo idóneo sería crear situaciones propicias para llegar a conclusiones, acuerdos y/o desacuerdos dentro de un clima relajante y de diálogo.

Evaluación

- ¿Qué valores hemos sacado o hemos querido sacar a relucir?
- ¿Cómo nos sentimos al ver nuestra futura casa? ¿y los demás?
- ¿Alguien ha admitido modificaciones?

Anexo xxiv

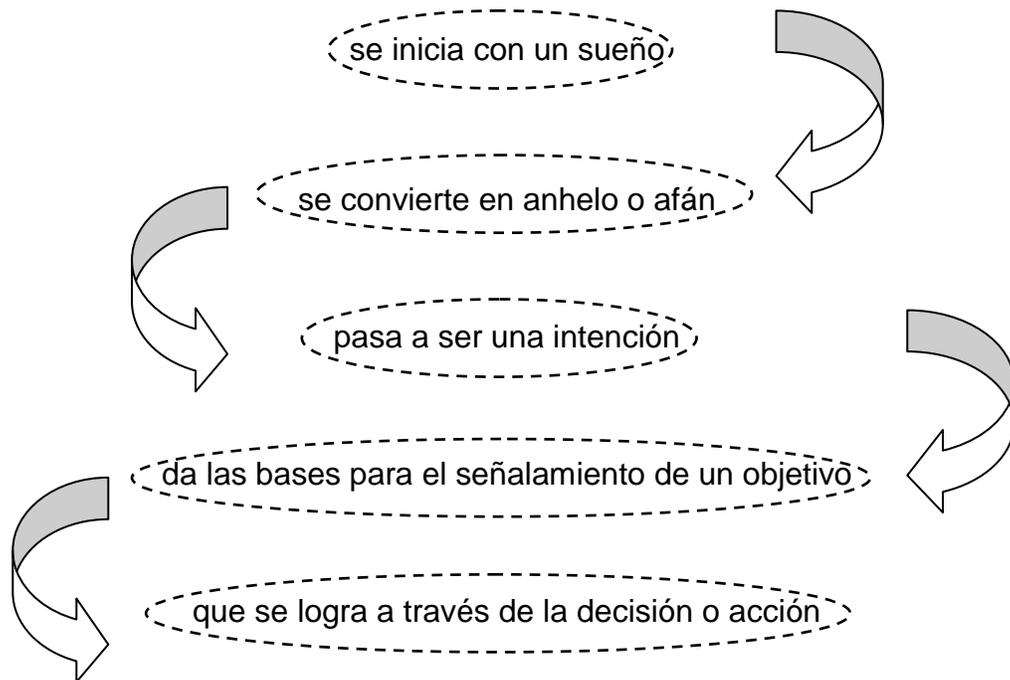
“Objetivos” (Acosta, 1987)

OBJETIVO

- Definir objetivos personales sin sentir presión por elegir algo definitivo

INSTRUCCIONES /TEXTO

- Estar confundidos provoca inquietud y desorientación, angustia y ansiedad, sentimiento de no avanzar y frustración.
- Saber lo que se quiere, intensifica la vitalidad y entusiasmo, provoca sentimientos optimistas y de ser capaces, es posible gozar la felicidad de sentirse realizados y de lograr lo que se quiere, es inevitable avanzar.
- Después de dejarte sentir y analizar tus sueños, selecciona los que creas que puedes y quieres profundamente realizar
- Ahora conviértelos en objetivos que incluyan una acción específica y tiempos de inicio y término.
- Es importante la secuencia o proceso:



- Ahora enlista lo que quieres realizar en tu vida.
- Recuerda que la ventaja de realizar un proyecto de vida, es que puedes modificar, cambiar, ajustar, quitar o añadir al proyecto todo lo que quieras
- Tienes la libertad de hacer elecciones y cambiar de parecer si al verlas por escrito no te agradan.
- Al finalizar comparte con el resto del grupo en una plenaria.

Lo que quiero realizar en mi vida:

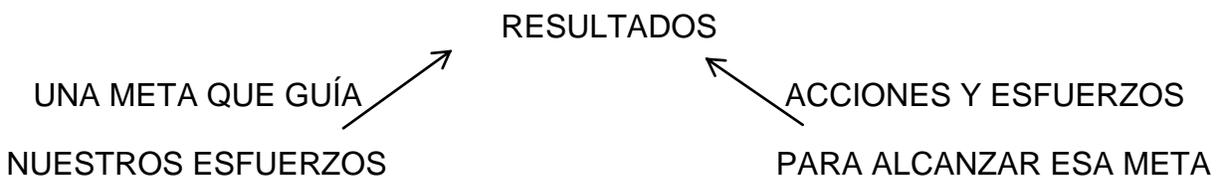
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____

Anexo xxv

MOTIVACIÓN

En la planeación de vida y carrera es importante considerar la motivación de logro, es decir, “la fuerza interna” o “deseo de lograr” que tenemos los seres humanos y que nos impulsa a realizar lo que nos proponemos.

Motivación de logro implica proponernos un objetivo vislumbrando una meta que guía nuestros esfuerzos, llevando a cabo acciones para alcanzar esa meta para finalmente conseguir el resultado esperado



El generador de la motivación de logro es la seguridad o confianza en nosotros mismos. Para que se desencadene el proceso de desear alcanzar una meta y esforzarnos para ello, necesitamos haberla definido como un objetivo. Y para aclarar y definir nuestras expectativas de logro en el futuro, las metas que queremos realizar, necesitamos sentir seguridad o confianza de que seremos capaces de alcanzarlas.

La falta de esa seguridad nos lleva a sentir impotencia ante el porvenir, a creer que no podemos influir en lo que sucederá. Nos sentimos incapaces de realizar nuestros sueños. Conocer todas tus fuerzas, recursos, habilidades, debilidades, temores, necesidades, aspiraciones, valores e ideales, te ayuda a aceptarte y valorarte por lo que eres y por lo que quieres ser.

Esta es tu plataforma de despegue para imaginar y visualizar tu porvenir y desde la que puedes planear tu futuro definiendo los objetivos de tu vida y comprometiéndote contigo mismo para realizarlos (Acosta, 1987).

Anexo xxvi

“Motivándonos entre nosotros”

OBJETIVO

- Lograr motivar a cada integrante del grupo presentándole posibles respuestas a sus dudas respecto a la elección que decidirá hacer.
- Fomentar el incremento de autoestima en el participante.

DESARROLLO

- Sentados en círculo ya sea en el piso o en sillas, cada participante seleccionará una meta, es decir, la carrera que desea conseguir, el trabajo, la escuela, el estudio, etcétera, de la cual le cueste trabajo definir lo que debe hacer
- Se escribirá de manera anónima en una papeleta y se introducirá en un recipiente para mezclarlos.
- El facilitador irá seleccionando una de estas papeletas y la leerá al resto del grupo, quienes mediante el método de lluvia de ideas (ver anexo i) irán dando sugerencias de lo que se necesita hacer, qué estudios requiere, pasos a seguir, a quién acudir, etc.
- Todas las sugerencias se escribirán en una hoja de rotafolio la cual, será enrollada, una vez terminadas las sugerencias identificándola con la papeleta correspondiente.
- Al finalizar la lluvia de ideas, se le pedirá al participante autor de la papeleta que pase al centro del círculo y entre todo el grupo se le lanzarán palabras motivacionales resaltando ya sea su aspecto físico, personalidad, características únicamente positivas para incrementar su autoestima.
- Finalmente se le hace entrega de la hoja de rotafolio enrollada para que tenga más aspectos que le permitan continuar la elaboración de su plan de vida.

Anexo xxvii

“Elección”

OBJETIVO

- Presentar las opciones posibles que permitan conocer las opciones en las cuales puede buscar orientación e información.
- Que el participante desarrolle la confianza necesaria para saber buscar ayuda, que sepa a quién acudir, a quién preguntar, etc., haciendo uso de sus redes sociales.

INSTRUCCIONES

- Separar al grupo en subgrupos de 6 a 10 participantes quienes elegirán un portavoz.
- Se les leerá el texto completo a todo el grupo y posteriormente se les asignará un párrafo para que lo copien en hojas de media cartulina y los pegarán en las paredes dentro del contorno del aula.
- El equipo expondrá lo que escribió en su cartulina, dando sus opiniones y alternativas a la situación.
- Se solicitará a los participantes propuestas alternativas para saber acudir a las redes familiares, sociales, fortalecer redes de apoyo, para obtener la información necesaria en la búsqueda y que puedan colaborar en la búsqueda de sus objetivos.

DESARROLLO

Muchas veces la gente dice: “Es que tuve que hacerlo”. “Me vi forzado a decidir esto o aquello”...

El hombre necesita tomar decisiones. Un adolescente que desde su infancia le han dado órdenes, de tal manera que le han impedido aprender a decidir por sí mismo, se verá con dificultades para tomar una decisión profesional y también necesitará que le indiquen qué elegir.

La falta de experiencia o información también son limitaciones para decidir libre e íntegramente, es necesario, hacer caso a los impulsos, sentimientos y corazonadas, pero al mismo tiempo y muy importante utilizar la cabeza para decidir con pleno conocimiento de sí mismo, de las capacidades y limitaciones y una adecuada percepción y claridad de los intereses y valores.

Tomar una decisión importante, exige responsabilizarse de tener la información suficiente de lo que se es y de lo que se quiere ser. Recurrir a la experiencia pasada, tomarse su tiempo para informarse de las alternativas. Una decisión siempre quedará abierta a modificaciones en el transcurso de realización, pero se reduce a un mínimo la probabilidad de error.

Un recurso que te permitirá apoyar tu decisión, es esclarecer la historia laboral de la familia, ver las profesiones que se reiteran en la familia, reconocer la presencia de empresas familiares si existieron, como así también esclarecer su modo de funcionar en ellas. De este modo podrás descubrir los mandatos y creencias familiares en relación al modo de llevar adelante los trabajos. Así surgen y se actualizan las actitudes, los modos de funcionamiento y las implicaciones en la constelación familiar. En ocasiones situaciones del pasado familiar ocupacional muchas veces tienen estrecha relación con el presente y con tu elección en cuanto a los proyectos de vida (Rodríguez, 1989).

Ya estamos en la recta final para que termines de realizar tu plan de vida. Sólo recuerda que la decisión vocacional no sólo es la mezcla de los intereses, capacidades y distintas alternativas, sobre todo importa tomar en cuenta el tipo de persona que quieres ser, el tipo de vida que quieres llevar, el tipo de necesidades personales que deseas llenar; es primordialmente la elección de vida que permite realizarte como persona, ser feliz.

Elegir es comprometerse con lo que verdaderamente quieres para ti, con lo que más llene tus expectativas de la vida, es tener un buen grado de cariño hacia ti mismo para proporcionarte lo que mejor te conviene; es tener confianza en ti mismo para ser valiente y tomar riesgos. “El grado de responsabilidad al tomar tu camino es el índice de respeto, cariño y seriedad que tienes para contigo mismo”.

Anexo xxviii

“¿CÓMO SE LLAMARÍA TU NUEVA EMPRESA?”

Material

- Revistas, recortes, octavos de cartulina, tijeras, pegamento y marcadores, entre otras cosas, suficientes para los asistentes

Objetivos

- Motivar a los participantes de un grupo para que piensen en su propia empresa y cómo les gustaría ser reconocidos en el ámbito social

Desarrollo

1ª. Parte

El facilitador inicia un diálogo con el grupo mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué negocio, empresa o entidad te gustaría tener o fundar?
- ¿Qué tipo de servicios prestarías?
- ¿Por qué ves rentable tal negocio o actividad?

Aquí se pueden invertir 20 minutos tratando de conocer intereses y deseos diversos.

2ª. Parte

La dinámica consiste en construir un cartel donde se exhiban productos y servicios que desee vender y ofrecer, colocándole el nombre de su nueva empresa. Para ello se usarán los distintos elementos de trabajo y la libre creatividad de cada asistente.

Evaluación

- ¿Qué están haciendo para lograr sus sueños empresariales?
- ¿Con qué recursos cuentan para tales labores?
- ¿Cómo es de fuerte el deseo de lograrlo?
- ¿Tuvo ya alguna actividad laboral independiente?
- ¿Es trabajador independiente en la actualidad?
- ¿Cuánto tiempo cree que le puede llevar lograr sus sueños empresariales?
- ¿Qué compañías admira y por qué?

En esta segunda parte se otorgarán 30 minutos para el desarrollo del cartel y para que se realicen las participaciones.

Anexo xxix**CARRERAS MEJOR PAGADAS (2006) (www.profesiones.com.mx)**

CARRERA	SALARIO PROMEDIO MENSUAL EN PESOS	OBJETIVO DE LA CARRERA
1.- Ingeniería del Transporte, Aeronáutica, Naval, Pilotos Aviadores y Navales	\$15,944	Proyección, diseño, construcción, reparación y operación de navíos, aparatos e instalaciones de aeronavegación. Diseño y elaboración de nuevos sistemas y técnicas al servicio del área naval. Asesoría a compañías navieras.
2.- Física y Astronomía	\$15,609	Analizar e investigar a la materia desde el punto de vista físico, atómico, nuclear, mecánico, eléctrico y óptico, para conocer las relaciones de equilibrio y movimiento de los cuerpos, los movimientos energéticos de calor, atracción, repulsión y creación de corrientes entre los cuerpos y la naturaleza.
3.-Ecología, Ingeniería Ambiental y Ciencias Atmosféricas	\$13,670	Carrera enfocada en el estudio de los seres vivos en relación con la naturaleza para conservar las especies y los recursos naturales. Tiene una interrelación con carreras cuyo objetivo es predecir las condiciones climatológicas, con el fin de orientar el tráfico aéreo, terrestre y marítimo o bien, realizar análisis sobre las variaciones en el clima.
4.- Arquitectura y urbanismo	\$13,485	Proyectar, diseñar, dirigir y administrar la construcción de casas habitación, edificios e instalaciones con fines diversos.
5.- Ingeniería Extractiva, Metalúrgica y	\$13,010	Realizar investigaciones para valorar la importancia de los recursos minerales y técnicas para su extracción. Agrupa carreras encargadas de la producción y fundición del acero; la organización,

Energética		control, almacenamiento y transporte de petróleo y gases naturales; así como ingenierías enfocadas en la explotación de recursos naturales para la generación de energía.
6.- Medicina, Terapia y Optometría	\$12,505	Proteger, fomentar y restaurar la salud de los pacientes y de la comunidad. Enfermedades visuales, tratamiento quirúrgico, mecánico o medicinal.
7.- Ingeniería Civil y de la Construcción	\$12,488	Planear, diseñar, ejecutar, operar, y dar mantenimiento a obras de ingeniería civil como presas, puentes, carreteras, muelles, vías férreas, aeropuertos, sistemas de riego, complejos mineros; vivienda de todo tipo y de edificaciones no residenciales como: hospitales, plantas industriales, centros comerciales, escuelas.
8.- Geografía	\$12,431	Conocimientos y técnicas para la investigación de la geografía terrestre en relación con la sociedad. Estudio de las transformaciones de las superficies terrestres, elaboración de mapas para análisis y planificación socioeconómica.
9.- Biomédicas	\$12,288	Atiende problemas biológicos y de salud considerando aspectos estructurales, genéticos, inmunológicos y biofísicos.
10.-Economía	\$12,196	Investiga o analiza problemas económicos como la dependencia económica, el nivel de empleo, las políticas de crédito o fiscales o las de comercio internacional, etc.; basándose en cálculo, matemáticas, estadística.

11.-Química	\$11,863	Estudia la composición, estructura, propiedades, reacciones y las transformaciones de la materia y la energía, con el objeto de aplicarlos en la producción alimenticia, petrolera y de fármacos, en la realización de análisis clínicos.
12.- Mercadotecnia	\$11,833	Desarrollo de estrategias en el diseño de productos, establecimiento de políticas de precios, elección de canales de distribución y logística, que lleven al logro de los objetivos organizacionales.
13.-Matemáticas	\$11,743	Matemáticas aplicables a la investigación, diseño, descripción y realización de modelos y contenidos matemáticos, para ser utilizados en álgebra, análisis y geometría.
14.- Ingeniería Eléctrica y Electrónica	\$11,619	Profesionistas con conocimientos para planear, diseñar, fabricar, instalar, operar, reparar y dar mantenimiento a sistemas y maquinaria eléctrica y electrónica.
15.- Antropología y Arqueología y Etnología	\$11,603	Investigar en forma sistemática los acontecimientos sociales, culturales y políticas de los grupos humanos. Descubrir, interpretar y conservar lo que es y ha hecho el hombre.
16.- Ingeniería Mecánica e Industrial, Textil y Tecnología de la Madera	\$11,554	Proyectar, montar, operar, reparar, dar mantenimiento y vigilar el funcionamiento del equipo y la maquinaria industrial. Diseñar, planificar, vigilar y controlar la producción industrial.
17.-Ciencias Políticas, Administración Pública y Relaciones Internacionales	\$11,371	Conocimientos para el manejo de asuntos internacionales de tipo político, social, jurídico, económico y tecnológico.

18.- Ciencias del mar	\$11,190	Estudiar e investigar el mar y sus recursos con el propósito de pronosticar la circulación media del océano, la influencia en los factores biológicos, físicos, geológicos y químicos.
19.-Administración	\$10,629	Planear, organizar, coordinar y aprovechar los recursos humanos, materiales, económicos y técnicos de las empresas o instituciones, para lograr objetivos y metas con la mayor eficiencia.
20.- Artes plásticas	\$10,621	Expresión de ideas o sentimientos mediante la creación de obras artísticas como la pintura, dibujo, escultura, fotografía, cerámica y grabado.

Anexo xxx

“Entrega del Oscar”

Al inicio de la sesión, se les repartirá una tarjeta a cada participante dándoles la indicación de que anoten el nombre de quien tuvo resultados más impactantes en la resolución de metas y objetivos que se fueron mencionando en el inicio de cada una de las sesiones que se vieron y que debían resolver después de cada tema visto.

Con los nombres proporcionados se seleccionarán a quienes tengan más votos (a criterio del facilitador o por consenso del grupo) y pasarán a recibir su premio (el regalo que se tenga).

Para recibir el premio, deberán seguir los siguientes pasos:

- Agradecer: Se les pedirá que agradezcan el regalo a quienes hayan contribuido al logro de sus objetivos, ya sea padrino, compañeros, papás, tutores, amigos, maestros, etc.

- Dedicar: Deberán dedicar el regalo a alguien especial para cada ganador e indicar por qué se lo dedica.

- Aconsejar: Finalmente dará un consejo a todo el grupo, respecto a las actividades que le ayudaron a lograr sus metas.

Anexo xxxi

Cierre (www.profesiones.com.mx)

Lectura Final

Cuando llega el periodo de graduaciones, tanto de preparatoria como de universidad, la gran mayoría de quienes terminan su carrera tienen la esperanza de que con los estudios realizados lleguen a encontrar el mejor trabajo del mundo y puedan realizarse con éxito en su vida profesional. Quienes terminaron su preparatoria y desean seguir al siguiente nivel, esperan haber elegido la carrera que les permita explotar sus talentos y los lleve a los objetivos mencionados arriba. Para quienes salen de una carrera profesional, ojalá que hayan tomado en cuenta los 4 pasos que se mencionan a continuación y para quienes apenas van a elegir una carrera, pongan mucha atención.

4 Pasos para la realización laboral

1) Pasión. Así es, lo primero en la lista es la pasión. Antes de decidir que estudiar, determina aquello que te impulsa, que te prende. Debe ser antes de comenzar la carrera para evitar perder tiempo, dinero y esfuerzo.

2) Conocimientos. Una vez que estás consciente del área que te apasiona, ponte ahora sí, a estudiar para obtener los conocimientos y experiencias, los cuales serán materia prima para tus ideas, para tus creaciones.

3) Creatividad. Busca en todo momento de tu actividad laboral y/o empresarial diferenciarte de los demás, ser original y aplicar el ingenio para no caer en la "Ley de la igualdad". Esta ley fue descrita hace más de una década por el periodista Enrique Canales y establece lo siguiente: "La igualdad produce pobreza".

¿Cómo contrarrestar la ley de la igualdad? Con CREATIVIDAD, usando el ingenio para generar nuevas ideas o conceptos, aprovechando los conocimientos que ya tienes para producir soluciones nuevas o diferentes. No puedes ser igual a los demás si quieres triunfar.

4) ¡Arremete! Calvin Coolidge, Presidente norteamericano, pensaba con claridad y precisión antes de hablar. He aquí una de sus declaraciones:

"En el mundo, nada ocupará el lugar de la persistencia. No lo ocupará el talento. Nada es más común que hombres fracasados con talento. No lo ocupará el genio, el mundo está lleno de negligentes educados. La persistencia y la determinación solas son omnipotentes. El adagio ¡arremete! ha resuelto y resolverá siempre los problemas de la raza humana".

Este "último" paso en realidad acompaña al 2 y al 3. Arremeter significa acometer con ímpetu y furia. Arremete en la escuela, obtén conocimientos valiosos, exprime a tus

libros, a tus maestros, al internet. Arremete en tu profesión, persiste en la búsqueda de tus objetivos, apasionate y actúa con la determinación de quien sabe lo que quiere y como obtenerlo.

Ojalá en todas las preparatorias y universidades enseñaran a los alumnos la importancia de la pasión, los conocimientos, la creatividad, la persistencia y la determinación como los pilares donde se soporta la realización, no solo laboral, sino integral de cada individuo.