



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL**

**“GUÍA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA ALUMNOS DE  
PREPARATORIA: PIENSO, LUEGO ELIJO”.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ROSA ELENA TREVIÑO CASTRO**

**ASESOR:**

**Lic. José Antonio Reyes Gutiérrez**

**ORIZABA, VER.**

**2014**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## Agradecimientos

A Dios por ser mi maestro, guía y confidente así como por regalarme cada maravilloso día para cumplir cada una de mis metas.

*A mis Padres porque gracias a su apoyo, amor, confianza y consejos ilimitados he llegado a realizar la más grande de mis metas, la cual constituye la herencia más valiosa que pudiera recibir: mi formación profesional. Porque mi esfuerzo fue inspirado en ustedes quienes me han enseñado el preciado valor de la perseverancia y responsabilidad.*

*Gracias a esta bella profesión llamada psicología, la cual jamás pensé estudiar y que apareció en el momento y lugar menos inesperado, y me ha enseñado grandes lecciones de vida y ha otorgado a mi vida muchas satisfacciones.*

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b>	V
<b>Antecedentes</b>	VII
<b>Capítulo I Planteamiento del problema</b>	
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Formulación del problema	14
1.3 Justificación del problema	14
1.4 Formulación de hipótesis	16
1.4.1 Determinación de variables	16
1.4.2 Operalización de variables	16
1.5 Delimitación de objetivos	17
1.5.1 Objetivo general	17
1.5.2 Objetivos específicos	17
1.6 Marco conceptual	17
<b>Capitulo II Marco contextual de referencia</b>	
2.1 Antecedentes de la Ubicación	19
<b>Capitulo III Marco teórico</b>	
3.1 Fundamentos teóricos de la adolescencia	21
3.2 Fundamentos teóricos de la orientación vocacional	28
3.3 La orientación vocacional bajo el pensamiento de Maslow	37
3.4 La función de la escuela preparatoria en la adolescencia	47

<b>Capítulo IV Propuesta de la tesis</b>	51
--	----

## **Capítulo V Diseño metodológico**

5.1 Enfoque de la investigación	86
5.2 Alcance de la investigación	87
5.3 Diseño de la investigación	87
5.4 Tipo de investigación	87
5.5 Delimitación de la población o universo	88
5.6 Selección de la muestra	88
5.7 Instrumento de prueba	89

## **Capítulo VI Resultados de la investigación**

6.1 Tabulación	90
6.2 Gráficas	91
6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico	95

<b>Conclusión</b>	97
-------------------	----

<b>Referencias</b>	99
--------------------	----

<b>Glosario</b>	102
-----------------	-----

<b>Anexos</b>	105
---------------	-----

# INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata el estudio de la falta de orientación vocacional en nivel preparatoria como proceso de acompañamiento en la elección de una carrera profesional.

En el capítulo I se hace la descripción de manera general de dicha problemática educativa, mencionando el porqué de la misma, sus consecuencias, y las condiciones actuales en nuestro sistema educativo mexicano. Así mismo se plasma la importancia de estudiar este tema, las variables implicadas en dicho fenómeno, y los objetivos a alcanzar con dicho estudio.

Por otro lado, en el capítulo II se podrán encontrar los antecedentes de la ubicación donde se llevó a cabo el trabajo, así como sus datos geográficos, antecedentes históricos más importantes y croquis de la institución educativa donde se presenta la problemática.

En el capítulo III se aborda el bagaje teórico que permite fundamentar lo que es la orientación vocacional y sus elementos que la conforman, de igual importancia se trata el tema de la adolescencia como etapa fundamental en el acompañamiento vocacional, y el impacto del mismo a nivel preparatoria.

Por su parte el capítulo IV corresponde a la propuesta de tesis que consistió en la elaboración de una guía de orientación vocacional para adolescentes, el cual contiene ejercicios de autoconocimiento para el adolescente y que servirá de guía para dicho proceso.

El capítulo V comprende los elementos que integraron la investigación. El enfoque es mixto, el alcance descriptivo. La investigación es básicamente de tipo documental y el instrumento de evaluación que se utilizó fue un cuestionario.

En el capítulo VI denominado resultados de la investigación, derivado del ordenamiento y análisis de los datos estadístico se obtuvieron resultados que señalan que los alumnos no han recibido información ni apoyo de orientación vocacional ya que desconocen cual es la finalidad de la misma. Por otro lado muestran preocupación al realizar una elección profesional y no conocen las opciones educativas de enseñanza superior donde encausarán su elección vocacional.

## ANTECEDENTES

La cada vez más compleja y cambiante sociedad en la que se desenvuelven actualmente los seres humanos conlleva a que el tiempo que se invierte en la educación deba ser necesariamente aprovechado al máximo, esto implica centrarse en aprender lo que de verdad vale la pena aprender, o sea, aquello que de verdad prepara para proseguir aprendiendo y creciendo, y que, a la vez, es más beneficioso en una mayor variedad de situaciones.

Uno de los retos actuales para los orientadores vocacionales, es sin lugar a dudas, encontrar las herramientas necesarias para conectar a la persona con las fuerzas que desde su interior, impulsan el proceso de construcción de saberes relacionados con la adquisición y desempeño en alguna profesión en específico.

La orientación vocacional puede ser una de las herramientas que favorezca enlazar los intereses individuales con los requerimientos actuales de la sociedad en relación con la formación de profesionales.

En el mundo Antiguo por tratarse la orientación vocacional de una actividad cuyo carácter es esencialmente de ayuda, adoptó un carácter de transmisión de doctrinas de tipo filosófico. “Existen referencias de que en esa

etapa, importantes filósofos tomaban discípulos a quienes orientaban sobre sus doctrinas” (Girón, 1999).

Ejemplo conocido es el de Sócrates de quien fue discípulo Platón o el propio Platón a quien se le atribuyen varios discípulos. La idea de orientar el aprendizaje de oficios o profesiones fue ampliamente aplicada en la Edad Media, durante la cual la enseñanza de los oficios se realizaba directamente en el puesto de trabajo, no existían entonces las instituciones escolares aparte del taller. La función de orientar para el aprendizaje de los oficios se realizaba en pequeñas corporaciones en el seno de las ciudades de la época y a través de los maestros de oficios.

En el siglo XIX surge la orientación vocacional en Europa dentro del campo de la medicina, cierta preocupación por disminuir los riesgos de accidentes laborales y prevenir las enfermedades profesionales. Estos estudios van a constituir la base u origen de la Psicotecnia como disciplina específica, la cual es iniciada formalmente por Münsterberg, quien la considera como la disciplina que trata de adaptar el hombre al trabajo mediante la aplicación de la psicometría a la selección industrial. Esta visión supone el estudio con vistas a la selección de trabajadores motivada por la división científica del trabajo; las destrezas necesarias para el desempeño de un puesto laboral e impone, ineludiblemente la investigación del diagnóstico de las capacidades humanas.

Al revisar la literatura especializada se encuentra que “al referirse a la etiología del término orientación vocacional, se sitúa a los principios del siglo XV en Estados Unidos a Frank Parsons, considerado el padre de la Orientación Vocacional” (López, 1996).

La Orientación Vocacional tuvo sus orígenes en 1908 con la creación en Boston, Estados Unidos, del Primer Buró de Orientación Vocacional por F. Parsons, quien lo fundó con el fin de brindar asistencia a jóvenes que solicitaran ayuda para la elección de la profesión y en 1913 Davis fue quien introdujo el primer programa de orientación Vocacional en escuelas.

El trabajo de Parsons en el área de la orientación vocacional estuvo fuertemente ligado al establecimiento de un compromiso con la vida de los miles de inmigrantes que llegaban a Norteamérica en busca de mejores condiciones de vida y su respuesta fue buscar condiciones de cambio social para esas familias utilizando la orientación profesional como instrumento para conciliar elección profesional y aptitudes.

Tanto el movimiento de la Reforma Social al cual pertenecieron Parsons y Davis como el de la Psicometría/ psicotécnica, constituyeron dos factores de gran peso en el surgimiento de la orientación profesional como la conocemos hoy.

Para Rincón hay tres movimientos decisivos en el surgimiento de la orientación vocacional:

- El movimiento reivindicativo de reformas sociales en Europa y en los Estados Unidos.
- El desarrollo del movimiento psicométrico y el modelo basado en la teoría de los rasgos y factores.
- El movimiento Americano de "Counseling".

Es por eso que puede afirmarse que “el enfoque histórico cultural brinda una base de gran utilidad para encarar los problemas de la orientación vocacional en la actualidad y la búsqueda de solución a los retos y problemas que ésta plantea” (Rincón, 2007).

En México, 1929, se fundan escuelas de orientación vocacional, en 1952 Luis Herrera y Montes, establece la oficina de orientación educativa, dependiente del subsistema de escuelas federales. Dos años mas tarde en 1954 la Universidad Iberoamericana de la ciudad de México funda el Centro de Orientación Psicológica, en donde se ofrecían servicios de orientación vocacional.

En 1959 la UNAM funda el Doctorado en Orientación vocacional, dependiente de la carrera de Psicología. Posteriormente en 1962 Guillermo Ruelas, en México, funda el departamento de orientación en la UNAM.

En 1966 Agustín Yáñez, como Secretario de Educación Pública de México, funda el servicio nacional de orientación vocacional. En 1970 se organiza el primer congreso nacional de orientadores, en Acapulco, y la Universidad Iberoamericana abre su maestría y doctorado en desarrollo humano.

Y finalmente en 1978 se crea la Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación y cinco años más tarde en 1988 se funda la Federación de Asociaciones y Profesionales de la Orientación de América Latina.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema.

La falta de orientación vocacional es una problemática muy común dentro del campo educativo, y que miles de estudiantes viven las diversas problemáticas que conlleva esta situación; principalmente experimentan confusión respecto a su identidad profesional.

La falta de orientación vocacional en las escuelas de educación media superior es una de las razones para que exista mayor deserción entre los universitarios, o bien para que los jóvenes tengan dificultades para encontrar empleo. Cada vez más adolescentes, que consultan un orientador vocacional, manifiestan que desean seguir estudiando pero, en realidad, no logran interesarse o sentirse identificados en forma consistente hacia ninguna carrera o campo ocupacional. Nada los convence ni los atrae suficientemente. No logran descubrir en sí mismos ninguna área del hacer o del saber que les resulte verdaderamente atractiva, y si la encuentran, no pueden luego sostener sus objetivos.

La orientación vocacional es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Se trata de un trabajo preventivo cuyo objetivo es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor

situación de elección para cada sujeto. Dicho proceso se da a través de múltiples técnicas para guiar hacia un conocimiento objetivo de la personalidad del individuo.

Se percibe que los estudiantes no están en condiciones de elegir con convicción porque falla en ellos algo más básico, más determinante, previo a la tarea de elegir: falla algo en el orden del deseo; no pueden interesarse profundamente por nada, porque están emocionalmente desconectados, apáticos, desmotivados. No pueden encontrar imágenes ocupacionales agradables ni lugares para informarse y visitar, ni elementos con los cuales identificarse.

En México una gran parte de la población universitaria cambia de licenciatura durante el primer año de estudios debido a una mala elección de carrera, lo cual demuestra que la educación básica y media superior debe fortalecer la orientación vocacional entre los estudiantes.

Los principales errores que cometen los jóvenes que no saben qué carrera elegir son postergar la decisión, esperando que se resuelva sola y así no asumir la responsabilidad; esperar que alguien tome la respuesta correcta sin riesgo de equivocaciones; estudiar la carrera que sus padres quieren; elegir la licenciatura que algunos de sus amigos escogen; buscar una carrera que sea

“fácil” y que no represente ninguna dificultad para ellos por miedo a los desafíos, o tomar la decisión de no estudiar.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿Cuál sería una alternativa psicológica confiable para generar un autoconocimiento vocacional en los alumnos del 4 semestre de la Escuela “Instituto Pluviosilla” de Orizaba, Ver?

## **1.3 Justificación del problema.**

Se toma en cuenta que también en los alumnos de preparatoria está en sus planes de vida continuar una carrera universitaria o técnica también requieren, preparar a los alumnos para encauzar su orientación vocacional a futuro y a fin de facilitar una toma de decisión acertada afín de que “teniendo ya conocimientos previos acerca de si mismos e identifiquen sus habilidades, aptitudes e intereses lleguen al último nivel de preparatoria teniendo las nociones básicas hacia la elección de carrera y no empezar desde cero y no caigan en la equivocada elección de carrera por la apresurada necesidad de elegir” (Bisquerra, 1990).

La principal razón de escoger éste tema es porque que personalmente se experimentó una crisis de identidad vocacional, ya que nunca se cuenta con la

adecuada orientación vocacional para encausar las habilidades y destrezas y que permitan tomar una decisión profesional.

Tampoco posee con una guía como herramienta. Afortunadamente al entrar a la carrera de psicología supe que la orientación vocacional es una herramienta de gran valor en los jóvenes estudiantes.

Esta es una necesidad en la preparatoria “Instituto Pluviosilla” de Orizaba, Ver. Donde dicha institución no cuenta con el servicio de orientación vocacional para los adolescentes, ni con un programa que sirva de apoyo para dicho proceso de toma de decisión.

Es alarmante saber que entre 22 países de la OCDE (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico), México comparte el primer lugar, junto con Turquía, en abandono de estudios de nivel superior. Tal fenómeno causa impacto social y laboral. Por tal motivo es preciso que se genere el hábito de la orientación vocacional en el sistema educativo mexicano (Valdéz, 2004).

Por tal motivo en el ámbito académico surge el interés de explorar este fenómeno, ya que la Universidad de Sotavento no cuenta con material adecuado para ofrecer el servicio de orientación vocacional a la comunidad estudiantil de nivel preparatoria.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

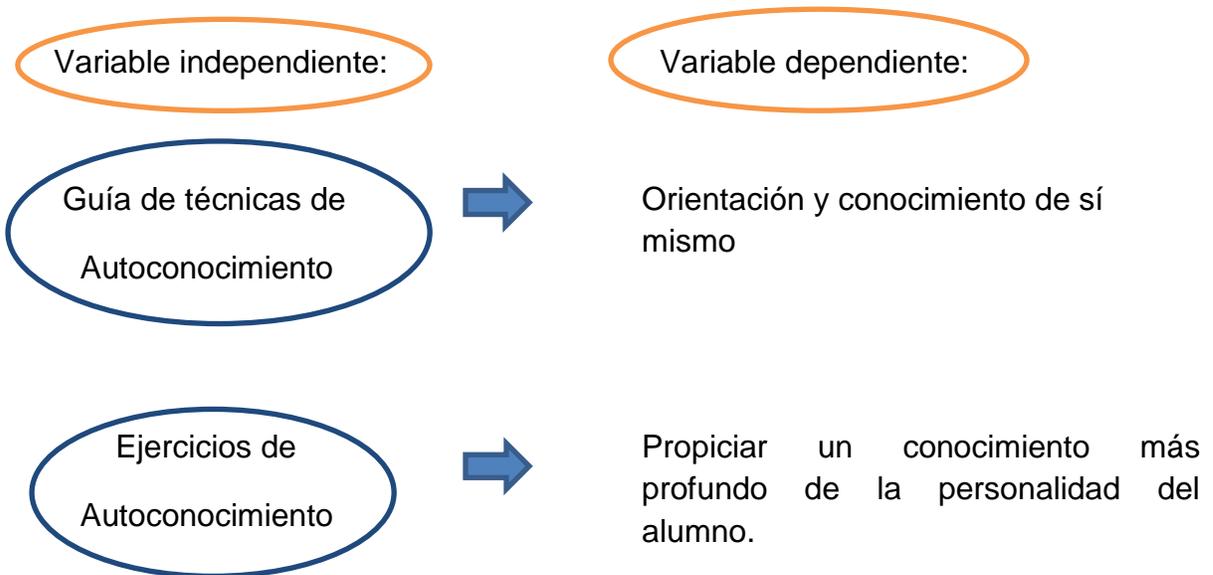
Una guía de técnicas de autoconocimiento, denominada “Pienso, luego elijo” como una herramienta psicológica de orientación vocacional, está altamente relacionada con una toma de decisión profesional asertiva.

#### 1.4.1 Determinación de variables.

Variable independiente: Guía de orientación vocacional

Variable dependiente: Elección de una carrera profesional

#### 1.4.2 Operalización de variables.



## **1.5 Delimitación de objetivos.**

### **1.5.1 Objetivo general.**

Elaborar una guía de orientación vocacional que sirva de herramienta psicológica para los adolescentes con la finalidad de guiarlos en su proceso de elección profesional.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Aplicar cuestionarios para recabar información que oriente esta investigación.
- Analizar e interpretar los datos obtenidos de los cuestionarios con la finalidad de graficar resultados.
- Implementar una guía de orientación vocacional a los estudiantes de preparatoria con la finalidad de facilitar su orientación en su elección profesional.

## **1.6 Marco conceptual.**

### **1.6.1 Concepción de Orientación vocacional:**

La orientación vocacional es un proceso que pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo y de su papel en el trabajo.

Es un proceso continuo en el tiempo, que persigue como objetivo el desarrollo profesional y/o laboral del individuo.

### **1.6.2 Concepción de Adolescencia:**

Periodo de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el periodo comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Antecedentes de la ubicación.**

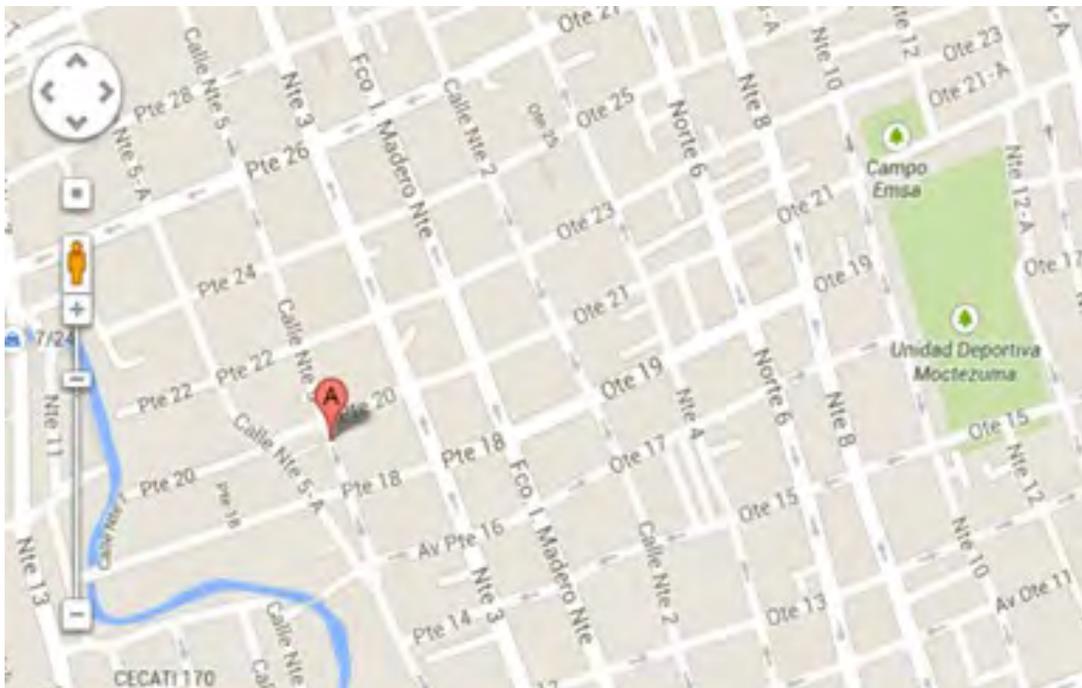
La Preparatoria “Instituto Pluviosilla” pertenece al sistema educativo de la Universidad del Golfo de México, la cual es una Institución de Educación Superior privada, laica, ajena a partidismos políticos, que inició sus actividades en la Ciudad Camerino Z. Mendoza mejor conocida como Ciudad Mendoza, Veracruz, en el año de 1989 con el propósito de ofrecer educación superior de la más alta calidad académica al alcance de las mayorías.

Ofrece niveles de Preescolar, Primaria, Secundaria, Bachillerato Tecnológico, Bachillerato General, Licenciaturas, Diplomados, Especialidades, Maestría.

El “Instituto Pluviosilla” se ubica en Norte 5-B No. 807 Col. Salvador Gonzálo García en Orizaba, Ver. Es un bachillerato general, que nació en la ciudad de Orizaba, Ver., hace 23 años. Posteriormente en Agosto de 1999 se incorpora al sistema educativo de la Universidad del Golfo de México y pertenece a la rectoría sur de dicha institución.

Ofrece tres áreas de elección a partir del 5 semestre: humanidades y arte, económico-administrativo y técnica. Así mismo ofrece talleres como: banda musical, teatro, deportes a lo largo de los 3 años de estudios a toda la comunidad estudiantil.

## 2.2 Croquis.



 Instituto Pluviosilla

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Fundamentos teóricos de la adolescencia.**

Por lo general, en las sociedades modernas industriales el paso a la edad adulta es menos abrupto y está marcado con menos claridad. En estas sociedades “se reconoce un largo periodo de transición conocido como: adolescencia, un lapso en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta, que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales que se presentan interrelacionados” (Papalia, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia “como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años” (Coleman, 2003). En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varia de acuerdo a las características individuales y de grupo.

En general, “se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad: la capacidad para reproducirse” (Papalia, 2009). Pasando la etapa de pubertad y adolescencia se llega a la edad adulta, la cual se caracteriza porque los individuos pueden sostenerse por sus propios medios.

### ***Aspectos biológicos.***

La secreción de hormonas sexuales es la responsable del aumento de crecimiento por ser capaces de influir a su vez en la secreción de hormona del crecimiento; es el momento del clásico estirón. Este cierre tiene lugar hacia los 16 años en las chicas y 18 en los chicos y marca la talla definitiva que el adolescente va a tener. Se incrementa la producción de andrógenos y estrógenos. La glándula pituitaria también estimula otras glándulas endocrinas como el tiroides, las adrenales y las gónadas (ovarios y testículos).

La maduración de las chicas suele comenzar a los diez años. La estatura aumenta, alcanzando la cumbre del crecimiento a los doce años y continuando hasta los quince. Sus proporciones van cambiando a medida que sus caderas se ensanchan más deprisa que sus hombros y su cuerpo se va llenando de grasa.

Las zonas alrededor del pecho crecen, se vuelven más cónicas y su color se oscurece. Al mismo tiempo la vagina y el útero comienzan a madurar. El vello púbico aparece sobre los once años y el de la axila dos años mas tarde.

La menarquía o primera menstruación puede aparecer pronto, a los diez años o retrasarse hasta los diecisiete. Aunque la menstruación haya aparecido es probable que la función reproductiva no se active hasta que no hayan pasado uno o dos años desde la primera menstruación.

### ***Aspectos psicológicos.***

Los aspectos psicológicos en la adolescencia no presentan un carácter siempre idéntico, sino que muestran notables diferencias entre unos adolescentes y otros, aunque existen elementos comunes entre ellos. Algunos de los adolescentes pueden presentar sentimientos de (aislamiento, rebeldía, resentimiento, curiosidad, etc.), aunque tales diferencias dependen de los recursos con que cada adolescente afronta la transición, y las formas de relación e interacción entre el adolescente en desarrollo y las personas que le rodean, según el contexto en que se encuentre.

### ***Aspectos sociales.***

Durante esta fase muchas personas resuelven su propia crisis de identidad, especialmente en relación con sus objetivos profesionales y es “en esta etapa también donde los adolescentes exploran nuevos intereses, se autoevalúan en nuevas competencias, entran en contacto con los valores en los que creen” (Tavella, 2000).

Durante esta época surge la atracción del sexo opuesto como un intento de definir la identidad. Ya que a través de una relación con otra persona y compartiendo pensamientos y sentimientos, el adolescente ofrece su propia identidad, la ve reflejada en la persona amada y es capaz de conocerse a sí mismo.

Así mismo la importancia de la amistad es una de las características de la adolescencia. En esta etapa los chicos y las chicas comienzan a salir de la familia y a formar su propia identidad ayudados por su grupo de amigos, con los cuales comparten intereses y gustos en común que los hace desarrollar un sentido de pertenencia.

Es por eso que “la adolescencia ofrece oportunidades para el crecimiento no sólo en la dimensión física, si no también en la competencia cognoscitiva y social, autonomía, autoestima e intimidad” (Papalia, 2009).

### ***Aspectos cognitivos.***

El pensamiento del adolescente difiere al del niño o adulto, son capaces de desarrollar pensamiento abstracto y emitir juicios morales sofisticados. Este desarrollo, que se inicia cerca de los 11 años, les proporciona nuevas y más flexibles maneras de manejar la información. Ya no se limita al aquí y al ahora, sino que pueden comprender el tiempo histórico y el espacio exterior. Puede emplear símbolos para representar otros símbolos.

El pensamiento, en esta etapa, pasará del nivel de las operaciones concretas al pensamiento formal. A través de este pasaje, el adolescente va a adquirir la capacidad de anticipar mentalmente todas las combinaciones posibles entre los factores intervinientes en una determinada situación.

La capacidad de producir pensamientos abstractos tiene implicaciones emocionales. Desde muy temprano, un niño puede amar al padre u odiar a un compañero de clase, ahora el adolescente puede amar la libertad u odiar la explotación.

Ya, no solo, será capaz de razonar sobre lo real y sobre lo presente, sino también, sobre lo posible. Imaginará todo lo que podrá ser y hacer. Estas características favorecerán la capacidad de proyectarse hacia el futuro. El joven

construye sistemas y formula teorías para proyectarse a lo inactual y en la sociedad adulta.

A través de esto, va generando su idea de cómo quiere ser él en el futuro y cómo se va a ubicar en el mundo adulto, es decir que va armando su propio proyecto de vida. En estos proyectos, factores emocionales y cognitivos, necesariamente, están presentes.

### ***La identidad en la adolescencia.***

Quizás la tarea más importante de la adolescencia consiste en la búsqueda (o más bien la construcción) de la propia identidad; es decir, la respuesta a la pregunta "quién soy en realidad". Los adolescentes necesitan desarrollar sus propios valores, opiniones e intereses y no sólo limitarse a repetir los de sus padres. Han de descubrir lo que pueden hacer y sentirse orgullosos de sus logros. Desean sentirse amados y respetados por lo que son, y para eso han de saber primero quienes son.

Uno de los aspectos más importantes de esta búsqueda de identidad consiste en decidir que profesión o carrera desean tener. La confusión de la identidad típica de la adolescencia, los lleva a agruparse entre ellos y a no tolerar bien las diferencias, como mecanismos de defensa ante dicha confusión.

Los adolescentes pueden entrar en una etapa de crisis de identidad. Durante esta etapa analizan sus opciones y buscan llegar a comprometerse con algo en lo que puedan comprometerse. Así, un adolescente puede optar por ir a la universidad, trabajar, etc. Con frecuencia, estos compromisos de carácter ideológico o personal ayudan a formar la identidad y moldean la vida en los años siguientes. El nivel de confianza que los adolescentes tengan en sus compromisos influye en su capacidad para resolver sus crisis de identidad. De la crisis de identidad surge la fidelidad a algo, la lealtad, la constancia y un sentido de pertenencia.

Si bien durante la infancia es importante confiar en otros, sobre todo en los padres, durante la adolescencia es importante confiar en uno mismo. También transfieren su confianza de los padres a otras personas, como amigos íntimos o parejas. El amor es parte del camino hacia la identidad. Al compartir sus pensamientos y sentimientos con otra persona en quien confía, el adolescente está explorando su identidad posible, y viéndola reflejada en la otra persona, a través de la cual puede aclarar mejor quien es. No obstante, la intimidad madura, que implica compromiso, sacrificio y entrega, no se alcanza hasta haber logrado una identidad estable.

Por su parte “la adolescencia tiende a ser una etapa de desarrollo y evaluación de valores. La búsqueda de valores de control, en torno a los cuales la persona pueda integrar su vida, va acompañada del desarrollo de los ideales

propios y la aceptación de su persona en concordancia con dichos valores” (Horrocks, 1997).

Como es posible de intuir, el contexto sociocultural en el que el individuo se encuentra inserto es fundamental y decisivo en la formación de su identidad. Sin embargo, no se trata del único factor que la determina. “La identidad del adolescente se configura a partir de la interacción con el medio y el funcionamiento individual propio del sujeto, formándose entre ellos una tensión dinámica que guía la configuración de la identidad hacia una dirección determinada” (Papalia, 2009).

### **3.2 Fundamentos teóricos de la orientación vocacional.**

La orientación vocacional “es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Se trata de un trabajo preventivo cuyo objetivo es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada sujeto” (Silva, 2000).

La orientación vocacional puede concretarse de forma individual o grupal, ya que supone actividades ligadas tanto a la exploración personal como al análisis de la realidad a través de información sobre la oferta académica y las particularidades del mercado laboral.

Por lo general, los destinatarios a la orientación vocacional son los adolescentes que se encuentran en sus estudios preparatorios. De todas formas, también puede estar dirigida a estudiantes universitarios, jóvenes en general.

Lo más frecuente es que para ayudar a los jóvenes, sobre todo, a encontrar esa vocación y ese camino profesional es que se utilicen, por parte de orientadores o pedagogos, una serie de herramientas tales como los conocidos test de orientación vocacional. Se trata de cuestionarios que están conformados por una amplia lista de actitudes que son vitales en diversas profesiones y ellos deben elegir mediante cuatro parámetros (nada, poco, bastante o mucho) el interés que tienen en las citadas. Así, por ejemplo, una de las actitudes que se pueden incluir en dichos test es sobre qué biografía le interesa más leer. Una cuestión a la que mediante los citados parámetros deberá responder mediante las opciones que se ofrecen.

No obstante, además de este test que ayuda a conocer las habilidades propias del individuo, también se suele emplear otros instrumentos para llevar a cabo la mencionada orientación educativa. Así, se hace uso de todo tipo de información sobre las opciones educativas existentes, cómo se encuentra el mercado laboral, las carreras universitarias con más salidas profesionales. Cabe destacar que la búsqueda vocacional es una tarea personal donde cada

individuo debe reconocerse como protagonista, pero contando con los recursos necesarios para favorecer y enriquecer esa búsqueda.

Los profesionales que asisten en la orientación vocacional “deben descubrir la singularidad de cada persona y acompañar su decisión, sin olvidar que la tarea implica una responsabilidad para ambas partes. La investigación sobre la historia personal, los gustos, las preferencias y las aptitudes son claves en el proceso” (Aguirre, 1996).

### ***Objetivos de la orientación vocacional.***

Para Kohan (2008) los objetivos básicos de todo proceso de orientación vocacional están dirigidos:

En primer lugar, al conocimiento del alumno, es decir, a describir sus propias capacidades, su rendimiento, sus motivaciones e intereses, su inteligencia y aptitudes, su personalidad. A partir de ello, se le mostrarán las posibilidades reales que les ofrece el mundo académico y profesional, para que descubran su propia vocación, y tome una decisión libre y acorde con sus características y las del entorno.

En segundo lugar, deben dirigirse a los padres, ya que estos deben colaborar y participar en el proceso de orientación, siendo debidamente informados de la realidad educativa.

En tercer lugar también hacia la escuela, la cual debe prestar a sus alumnos un verdadero servicio de orientación y asesoramiento permanente, informándolos sobre el seguimiento de nuevas tecnologías, la demanda laboral, etc.

En cuarto lugar, la orientación vocacional tiene el fin de asesorar y ayudar al individuo a descubrir su vocación y orientarlo hacia la actividad cultural o profesional en la que mejor pueda realizarla, ayudando a reconocer sus propias aptitudes y asesorándose sobre cuál ha de ser su preparación para poder permanecer en él.

### ***Características de la orientación vocacional.***

La elaboración del proyecto profesional se concibe como una construcción que realiza la persona en función de sus necesidades, motivaciones, informaciones y experiencias. Ayudar al joven en esta construcción vocacional significa cuestionar sus deseos, plantear objetivos, tomar conciencia de sus recursos, desarrollar su madurez vocacional como un proceso continuo que va a prolongarse durante la vida adulta.

La orientación vocacional es un proceso de ayuda a los jóvenes, que plantea los retos inherentes a su inserción en la profesión y que conlleva la adquisición de los conocimientos, destrezas y habilidades necesarias para su socialización laboral.

La complejidad del mundo laboral, asociada a los contextos socioeconómicos y culturales, constituye un factor de incertidumbre en la elección de los itinerarios formativos. Por ello, las administraciones educativas han reconocido la necesidad de la orientación profesional y vocacional y han dado un nuevo impulso al asesoramiento vocacional en las diferentes etapas educativas, fundamentalmente en la Educación Media Superior, creando los Departamentos de Orientación en los centros educativos.

Con el proceso de orientación vocacional es “verdaderamente grande la ayuda que se le proporciona al joven en el momento que más la necesita y que puede significar el rescate de una voluntad y el encauzamiento de una vocación y la realización de una persona” (Valdés, 2004).

La orientación vocacional es una actividad que contribuye al desarrollo de actitudes, competencias y aptitudes de la persona para enfrentarse a la vida y al trabajo. Por lo cual dicho proceso reúne las siguientes características:

- Cada cual tiene la necesidad personal de interpretar y construir la propia identidad profesional.
- El proceso de construcción supone una búsqueda del sentido de sí mismo en interacción con el entorno.
- La concreción de acciones individuales conduce a la mejora de las condiciones de vida e integración social.
- El proceso de enseñanza y aprendizaje es básico en el proyecto profesional.

“La ayuda de un profesional en orientación vocacional es fundamental en la exploración y organización de las experiencias personales. La disposición y las acciones para hacer frente a las tareas vocacionales se le denominan conducta vocacional” (Kohan, 2008). El joven se apoya en o se dirige hacia un entorno social adulto. La conducta vocacional es un proceso evolutivo que aunque aparece en los primeros años escolares se hace visible con rotundidad en la adolescencia, como respuesta a una demanda inespecífica de carácter social, acompaña durante la juventud y en la madurez y declina hacia la jubilación.

Las necesidades detectadas en cada joven deben preocuparnos porque inciden en el desarrollo de su carrera. La orientación dará prioridad al desarrollo cognitivo y afectivo del joven buscando su actividad y capacidad de resolver los problemas planteados con iniciativa personal.

“El proceso de orientación vocacional requiere de ayuda individualizada en situaciones de incertidumbre, desestructuración personal o en casos de problemática social. La integración psicológica de actividades facilitará la autonomía del joven en su propio proceso de orientación y le permitirá una eficaz evolución” (Beccar, 2012).

### ***Enfoques de la orientación vocacional.***

Enfoque psicológico: La orientación vocacional debe atender fundamentalmente el bienestar personal. “El trabajo tiene una importancia muy grande en la vida del hombre, que una insatisfacción, frustración, o conflicto dentro de su esfera produce siempre un desequilibrio en la personalidad” (Osipow, 2008).

Al mismo tiempo, el trabajo debe ser fuente de mayor desarrollo y maduración de toda la personalidad y debe ir en busca de la armonía mental. Es por eso que “la orientación vocacional debe entenderse como una higiene

previsora para la mente, pues nada propicia las enfermedades mentales como un trabajo tedioso, fatigante, etc.” (Beccar, 2012).

Enfoque educativo: La orientación vocacional debe procurar que se realice el ideal de la educación continua. La educación debe modificarse rápidamente de acuerdo con los requerimientos de la sociedad, que cambia las posibilidades de orientación profesional de los individuos. Según mientras la orientación no se integre explícitamente a la escuela en todos sus niveles, siempre se producirán desequilibrios en la sociedad (Kohan, 2008).

Enfoque socioeconómico: Éste factor hace referencia a que el contexto económico del estudiante va a influir de una forma marcada en su decisión. La labor del orientador vocacional es la de centrar al adolescente en su realidad y contexto socioeconómico, ya que algunos jóvenes elijen profesiones con altos costos monetarios lo que conlleva futuros problemas en la economía familiar y hasta los peores casos: la deserción universitaria.

### ***La función del orientador vocacional.***

El Orientador Vocacional debe de tomar un papel directivo que ayude al adolescente a tomar una decisión consciente sobre su futuro profesional. Como ya se ha mencionado, la adolescencia es un momento donde se generan sentimientos muchas veces negativos y de ansiedad que no le permiten al

adolescente actuar ni tomarle importancia a cosas que si la tienen, y la vocación muchas veces no forma parte de sus prioridades.

Los jóvenes de preparatoria ven cercano el hecho de decidir sobre su futuro. Ahí es cuando el orientador debe de ayudar al joven a ir tomando consciencia sobre su perfil de personalidad, sus intereses y sus habilidades para poder juntos vislumbrar la posibilidad de elegir ciertas áreas profesionales, todo con el fin de que en los últimos semestres de prepa tomen un área académica adecuada a sus intereses y les sea más fácil decidir qué carrera elegirán cuando llegue el momento.

El orientador debe de ser empático y estar en sintonía con el adolescente para poder generar en éste un interés auténtico por encontrar su vocación y la confianza necesaria para seguir el proceso sin inconvenientes. Con esto se logrará un ambiente donde la información y las dudas fluirán con el fin de no generarle más ansiedad al joven.

Es importante también que el orientador pueda platicar con los padres y saber sus inquietudes para entender cuál es la posición y expectativa de la familia al respecto de la vocación de su hijo, ya que en muchos casos los padres tienen altas expectativas de sus hijos, y con la falta de conocimiento que tienen sobre los sentimientos y deseos del adolescente, ambas partes entran en conflicto con sentimientos de rechazo y frustración.

De ser necesario se puede orientar a los padres para que junto con su hijo analicen sus posibilidades socioeconómicas, culturales y educativas para que el adolescente tome la mejor decisión en un ambiente de apoyo y seguridad en este momento tan importante de su vida.

El orientador va a ayudar a que el joven, no sólo elija una profesión, sino que debe también de ayudarlo a diseñar un programa a futuro, un plan de vida y carrera que implicará reflexionar, definir y poner por escrito metas personales y profesionales que trazarán un camino más definido para el adolescente ponga en marcha planes de acción para así lograr lo que se proponga (Beccar, 2012).

También es responsabilidad de todo orientador vocacional que usa pruebas psicométricas o proyectivas, que tenga los conocimientos suficientes en el área de evaluación para aprovechar este recurso al máximo con el fin de evaluar de una manera objetiva y precisa las áreas que crea convenientes, como lo son inteligencia, personalidad, aptitudes o intereses.

### **3.3 La orientación vocacional bajo el pensamiento de Maslow.**

#### ***Teoría de las necesidades de Maslow.***

Abraham Maslow, se asocia tradicionalmente con la psicología humanista, con un trabajo pionero en el área de la motivación, la personalidad y el desarrollo humano. Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana” la cual tiene sus raíces en las ciencias sociales y fue ampliamente utilizada en el campo de la psicología clínica; a su vez, se ha convertido en una de las principales teorías en el campo de la motivación, la gestión empresarial y el desarrollo y comportamiento organizacional.

La “Teoría de la Motivación Humana, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación” (Hoffman, 2009). De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad.

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra

se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Hoffman, 2009).

La caracterización de la jerarquía de necesidades según Maslow es la siguiente:

Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentra: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud, autoestima.

Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una

familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

Necesidades de estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, independencia y libertad (Hoffman, 2009).

Necesidades de auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir (Hoffman, 2009).

Finalmente, es necesario destacar que la “Teoría de la Motivación Humana, con su jerarquía de necesidades y factores motivacionales así como las siguientes investigaciones de Maslow en el área de las necesidades humanas, es parte del paradigma educativo humanista, para el cual el logro máximo de la auto-realización de los estudiantes en todos los aspectos de la personalidad” (Hoffman, 2009). Y es parte fundamental, para proporcionar una educación con formación y crecimiento personal.

***Pirámide de las necesidades según Maslow.***



***Autoconocimiento y orientación vocacional: un camino hacia la autorrealización personal.***

La mayoría de los adolescentes no adoptan siempre una actitud reflexiva respecto a sus intenciones de futuro. Sus opciones se basan más a menudo

en unas aspiraciones sumamente generales que en proyectos realmente deliberados. A pesar de ello, la persona más adecuada para sintetizar las informaciones pertinentes para la toma de decisiones es el alumno. “En cuanto al experto, el profesor-orientador, su objetivo es ayudar al sujeto a localizar sus representaciones y proyectos implícitos (esquemas espontáneos a veces no claros o incompletos, generados por la socialización sobre el puesto que le conviene en la sociedad) y al ser susceptibles de evolución, elaborar otros nuevos que pueden ser más exhaustivos y más complejos” (Tavella, 2000).

Esta capacidad de auto-orientación consiste en que el joven sea capaz de definir por sí mismo su futuro, concretando planes y estrategias de acción para conseguir los objetivos, y se pone de manifiesto en las decisiones vocacionales y en la elaboración de un proyecto de vida. Y para poder orientarse uno debe comenzar por el conocimiento de sí mismo.

La imagen que el adolescente se forma de su futuro no es una adquisición definitiva y que debe situarse en relación a otros planes y a otros valores si así fuera necesario. En la práctica, “el acompañamiento vocacional será una catarsis que conduzca al joven a interrogarse sobre sus construcciones cognoscitivas y afectivas relativas a su futuro” (Bisquerra, 1990). Ese paso se orientará a permitirle, y a dirigirse con más seguridad hacia lo que de entrada parecía convenirle, ya sea a llevarle a configurar proyectos relativamente diferentes.

Además, no debemos olvidar que mientras el alumno tiene la sensación de elegir libremente su proyecto de vida profesional, éste resulta determinado por el grado de autoconocimiento que tenga de sí mismo ya que” desde el punto de vista del desarrollo personal, el proyecto de transición a la vida adulta y activa, de orientación personal y de inserción laboral es junto con la construcción de una identidad propia, una tarea crítica en la adolescencia” (López, 1996).

***Autoestima: su importancia en la orientación vocacional.***

“Es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida” (Aguirre, 1996). La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para seguir nuestros objetivos.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Con autoestima, el adolescente aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratificantes y sanas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, y posee una mayor conciencia a la hora de escoger dentro del abanico tan amplio que supone la llegada de la vida adulta y profesional, que se abre ante él. Y lo que es más importante: si el

adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien consolidada, podrá entrar en la vida adulta y profesional con buenos cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Es primordial que los adolescentes forjen una autoestima solida en conjunto con su proceso de orientación vocacional, esto será un apoyo para adquirir mayor asertividad en la toma de decisiones, que el adolescente se conozca a sí mismo, que se acepte con habilidades, aptitudes, defectos y que el inicio de su propio autoconocimiento sea el primer peldaño hacia la búsqueda de su autorrealización.

***Autorrealización: madurez vocacional y bienestar psicológico.***

En medio de los cambios que tienen lugar en la adolescencia sobre todo a nivel social y psicológico, los jóvenes tienen mitos que marcan la transición y unas exigencia de pautas de conducta estereotipados, pero también “el joven tiene su propia perspectiva de autorrealización, sobre la cual debe empezar a concretar sus expectativas profesionales y proyecto de vida” (Silva, 2000).

El joven, por el gran desarrollo de su capacidad de pensamiento, puede establecer propósitos en la vida de gran alcance, pero suele olvidarse, a veces,

del desarrollo de las capacidades necesarias para su logro. Por ello, puede ver su autoestima afectada por una sensación de falta de éxito. Tomar la iniciativa en la promoción de sus potencialidades sería la actitud positiva, que le permitiría valorar el camino recorrido. Y este es el objetivo de la orientación vocacional.

Pero además, actualmente viven una difícil contradicción: por un lado, desde la sociedad y desde la misma educación, se les anima a ser independientes y autónomos, proponiéndoles ideales como la excelencia en los estudios, una autonomía económica creciente, conseguir un trabajo digno, formar un hogar propio, etc. Pero por otro lado se les presentan multitud de obstáculos que limitan su margen de maniobra: la necesidad de realizar antes largos estudios, encontrar una colocación, seguridad económica, etc.-, que prolonga la dependencia de los padres, muchas veces hasta edades avanzadas. Además la incertidumbre ante el futuro laboral puede repercutir en la afectividad y en el equilibrio personal y familiar. Esta conjunción de viejos y nuevos problemas hace más necesario que nunca el máximo desarrollo de la capacidad de realización personal.

Por tales motivos, es importante que el proceso de orientación vocacional sea abordado mediante la perspectiva de la teoría de Maslow, no solamente dotar al alumno de cuestionarios de intereses y aptitudes para obtener un perfil profesiográfico, si no brindarle una herramienta mas trascendental: una guía de

autoconocimiento dónde el alumno se conozca y se encuentre con él mismo y su realidad y por consiguiente aumentar su autoestima (Hoffman, 2009).

El término autorrealización subraya la plenitud humana y se utiliza como sinónimo de crecimiento personal. Maslow “define la autorrealización como la realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión o llamada, destino, vocación; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona” (Hoffman, 2009).

Este desarrollo es posible por el descubrimiento de las potencialidades, gran parte de ellas inconscientes, oyendo estas voces-impulso, y también mediante la creación de la persona misma, en una serie de elecciones continuadas (Hoffman, 2009).

Se ha considerado que la autorrealización se experimenta en pocas personas y solamente durante la edad adulta. Sin embargo, el propio Maslow reconoce que la autorrealización prosigue durante toda la historia de la vida y que este proceso comienza probablemente en la infancia. Así, aunque la autorrealización se ha considerado como un concepto que representa un fin último entre los logros vitales, Maslow establece que todos los niños tienen el potencial de avanzar y crecer en esa dirección (Hoffman, 2009).

Para Branden (2001), el funcionamiento positivo, es decir el bienestar y la felicidad es el resultado de seis distintos componentes:

- 1) Autoestima, evaluación positiva de sí mismo y de su pasado.
- 2) Crecimiento personal, un sentido de continuo crecimiento y desarrollo como persona.
- 3) Propósito en la vida, la creencia de que la vida de uno tiene un propósito y un significado.
- 4) Relación positiva con otros, la posesión de relaciones de calidad con otros.
- 5) Dominio del entorno, la capacidad de manejar efectivamente la vida de uno y el mundo circundante.
- 6) Autonomía, un sentido de autodeterminación personal.

### **3.4 La función de la escuela preparatoria en la adolescencia.**

La mayoría de los adolescentes que ingresan a una escuela nueva descubren que existe un gran cambio. Han estado acostumbrados a ser los mayores en su escuela; ahora de nuevo se encuentran entre los menores. Muchos compañeros son nuevos, así como las rutinas diarias y el trabajo escolar. Y cuando combinamos estos cambios con los cambios estresantes que los adolescentes sufren a esta edad, no resultará sorprendente que esta etapa tenga un impacto negativo sobre su motivación y su autoestima.

La conducta del adolescente debe ser normada, sobre todo dentro de una escuela, porque se encuentra en una etapa de cambios constantes, tanto físicos como emocionales, es un ser carente de identidad, sin un criterio propio; ya que el alumno no sabe quién es, debe al menos saber lo que se espera de él, por lo tanto requiere ser orientado en la toma de decisiones.

Por estas razones muchas escuelas preparatorias tienen programas para asistir en este proceso a sus estudiantes como los que van orientados a la orientación vocacional. Una función de los profesores de nivel preparatoria es que cada docente que enseña una asignatura no haga de ésta un saber aislado: “es fundamental explicar la inclusión de ese saber en otras disciplinas y su relación con los diversos roles y ocupaciones-profesionales ligados a tal campo del conocimiento” (Echeverría, 2010). Ya que seguramente el docente es quien mejor conoce esas relaciones ocultas para el alumno.

Las prácticas educativas son formas particulares de interacción, parte fundamental de la mediación social necesaria para apoyar y orientar el paso de los adolescentes a la vida adulta y su inserción como miembros plenos de la sociedad. Dentro de esas prácticas educativas, la educación escolar debe ser un contexto básico y el apoyo más relevante a la transición adolescente.

La escuela actúa como un contexto relevante en la formación por parte de los adolescentes de su auto concepto y su identidad personal, de su autoestima

y sus expectativas para el futuro. Tiene un papel de contexto intermedio (transicional), entre formas de actuación propias de la etapa infantil y aquellas distintivas del estatus adulto. Ofrece la posibilidad de ensayar y regular formas de comportamiento y habilidades implicadas en el ejercicio del estatus adulto.

Planifica de manera explícita su acción educativa, favorece un proceso de “reconstrucción crítica” de informaciones e influencias que reciben los adolescentes, ayuda al establecimiento de conexiones entre diferentes contextos relevantes para la transición adolescente.

La orientación vocacional en el nivel preparatoria así, prácticamente no existe, dejando de lado un espacio valiosísimo para la reflexión y la motivación del alumno, perdiéndose la posibilidad de acercar un presente certero y un futuro más planeado que accidental, decepcionante e inesperado. Bien se sabe que es por eso que “La Orientación Vocacional debe ser un proceso planeado y evolutivo, iniciado en la escuela secundaria para ayudar al adolescente a lograr la madurez de la visión de sí mismo, la responsabilidad y la capacidad de planeación y de elección” (Hill, 1973).

Al terminar su educación media superior, muchos estudiantes no tienen otra opción más que trabajar, olvidándose por un tiempo o definitivamente de sus aspiraciones profesionales; otros más tienen ante sí el dilema de continuar o

no estudiando, mientras que otra parte de ellos se encuentran convencidos de seguir estudiando, pero generalmente sin saber qué o dónde.

Es por eso que “consideramos, por lo tanto, que el momento más adecuado para proporcionar orientación vocacional al joven es, desde el punto de vista de la funcionalidad operacional, en la escuela preparatoria.” (Rascovan, 2005). Ya que en esta etapa el adolescente empieza a plantearse el rumbo y dirección de su vida profesional pensando en la actividad que desempeñará a lo largo de su vida, todo esto como consecuencia de su proceso evolutivo de su personalidad y de su propio autoconocimiento.

La inserción del proceso vocacional en preparatoria “permite ir modelando un Proyecto de Vida por medio de la articulación entre el autoconocimiento del adolescente y su panorama laboral dando como resultado la elección de una carrera universitaria ó técnica” (Tavella, 2000).

Para Tedesco “la enseñanza preparatoria debe brindar formación básica para encausar a los niveles superiores a aquellos que aspiran continuar estudiando, preparar para el mundo del trabajo a los que dejan de estudiar y quieren o tienen que integrarse a la vida laboral” (Tedesco, 2000).

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA DE TESIS**

#### **4.1 Contextualización de la propuesta de tesis.**

**Nombre:**

Guía de orientación vocacional denominado “Pienso, luego elijo”, para el desarrollo de orientación vocacional en nivel preparatoria.

**Justificación.**

En el “Instituto Pluviosilla” se detecta la falta de orientación vocacional, que desencadena varias conductas en los adolescentes como: confusión profesional, falta de autoconocimiento, deserción escolar ya que muchos alumnos ya no continúan con sus estudios universitarios por diversos motivos; pero esto no significa que no sean candidatos a un proceso de orientación vocacional, al contrario aunque no accedan a la educación superior deben tener un proceso de autoconocimiento para elegir una profesión técnica (no estrictamente universitaria).

Es por eso que surge la necesidad de crear una guía de orientación vocacional para preparatoria para desarrollar un proceso de autoconocimiento

con la finalidad de encausar a los adolescentes a una toma de decisión profesional y/o laboral adecuada.

**Objetivo.**

Desarrollar un proceso de acompañamiento en el alumno para tomar una decisión adecuada en relación con su identidad profesional y/o laboral.

**Población ó público.**

A los alumnos del 4 semestre de la preparatoria “Instituto Pluviosilla” de Orizaba, Ver.

**Área:** Ésta guía va dirigida al área educativa, ya que es una herramienta que proporciona un apoyo psicológico durante el proceso de orientación vocacional a los adolescentes.

**Enfoque:** Ésta guía ocupa el enfoque humanista que proporciona el sustento teórico de cada actividad incluida en la propuesta, ya que de dicho enfoque se utiliza la teoría de la necesidades según Abraham Maslow quien hace un énfasis en el camino del ser humano que lo lleva hasta su auterrealización. Por tal motivo dentro de la guía se utilizan técnicas pertenecientes a éste enfoque como lo son: fantasía guiada, silla vacía, psicodrama, logoterapia. Todas éstas

técnicas tienen como objetivo guiar un proceso de autoconocimiento en los adolescentes dentro de su proceso de orientación vocacional y que a su vez es el autoconocimiento que permite al ser humano considerarse único e irrepetible y su tarea es desarrollar eso único y especial que somos. Es por eso que la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto y con la totalidad.

#### **4.2 Desarrollo de la propuesta.**

La propuesta consiste en una serie de actividades y sugerencias que serán de guía a los profesores para ser aplicadas a estudiantes de preparatoria con la finalidad de fomentar y lograr un autoconocimiento de sí mismo con el objetivo de obtener un perfil psicológico que le permita ubicarse dentro del campo profesional y/o laboral. Dichas actividades y sugerencias están sustentadas bajo el enfoque humanista de acuerdo a la Teoría de la motivación de Maslow.

# GUÍA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA ALUMNOS DE PREPARATORIA



**PIENSO, LUEGO ELIJO**

**Elaborada por: Rosa Elena Treviño Castro**

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES

**Tema 1** La importancia de la orientación vocacional en la preparatoria.

**Tema 2** La identidad personal y vocacional del adolescente

**Tema 3** Autoconocimiento: Buscando dentro de mí

**Tema 4** Mi autoconcepto

**Tema 5** Autoestima: La llave del éxito

**Tema 6** La autonomía en el adolescente

**Tema 7** Proyecto de vida

**Tema 8** Los valores aportan significado a la vida

**Tema 9** La influencia de la familia en la orientación vocacional

**Tema 10** La autorrealización personal

## TEMA 1

# LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN LA PREPARATORIA

**OBJETIVO:** Proporcionar información sobre la importancia de la orientación vocacional al adolescente con la finalidad de que conozca más sobre el tema.

### DESARROLLO DEL TEMA

La tarea de elegir una carrera o una profesión no es nada fácil. De tal decisión depende en gran parte el futuro del adolescente, si tenemos en cuenta que el ser humano pasa gran parte de la vida realizando actividades formativas y/o laborales. Por ejemplo, el hecho de sentirse o no exitosos en el estudio y el trabajo, de estar satisfechos o motivados; el experimentar o no crecimiento personal, el sentirse realizados, tiene relación directa con la elección vocacional.

En una situación como ésta es normal que aparezca la ansiedad, la angustia, la incertidumbre, la desesperanza y en muchos casos, éstas se tornan una dificultad para poder pensar sobre el momento que se está viviendo. Es importante poder aprender a elaborarlas para sentir que se tiene la posibilidad de elegir reflexivamente.

Es por eso que la orientación vocacional es una ayuda para el estudiante que permite que tenga un conocimiento de sí mismo en cuanto a sus capacidades, habilidades y aptitudes, de modo que esta ayuda despierte en él un interés vocacional para la elección de su profesión o carrera a futuro. En este momento vital, el espacio de orientación vocacional ofrece herramientas para favorecer el crecimiento personal, realizando un trabajo preventivo y terapéutico que guíe al adolescente en esta nueva etapa de su vida.

Por otro lado el proceso de orientación vocacional implica la participación de los orientadores, los alumnos, los padres de familia, los maestros; ya que cada uno de estos roles son de suma importancia en tal proceso.

Como maestros, la labor consiste en desarrollar sus potencialidades, las cuales le van a servir como base para su futuro profesional. El acompañamiento en un estudiante, no es tarea fácil, hay que ayudarlos a construir un proyecto de vida, lo cual en ocasiones resulta complicado debido a situaciones psicosociales adversas, donde están en juego sus valores personales, valores familiares, entorno social e incluso su nivel socioeconómico.

La orientación vocacional le brinda herramientas para desarrollar una conciencia de sí mismo, proceso vital donde afloran sus motivaciones e intereses, que guiarán sus elecciones. Tratando siempre de incentivar su capacidad de auto dirigirse. Un factor importante es que se lo instruya sobre las facilidades o dificultades que presenta el ámbito donde se desempeña.

La elección de una profesión y/o trabajo apunta no solo hacia una actividad u opción profesional, sino a una forma de vida, por tanto, la elección debe hacerse consciente de que con ella formamos parte de nuestra identidad, de nuestro "yo" y que a través de ella, asumimos un rol.

Finalmente se puede decir que la orientación vocacional es una herramienta que previene y contrarresta la deserción universitaria que aqueja nuestro país, sin embargo ya sea que el adolescente elija ir a la universidad o sumergirse en el mundo laboral mediante un oficio lo haga con plena satisfacción y brindando siempre lo mejor de sí.

### **ACTIVIDAD: Escenificando mi futuro**

**OBJETIVO:** Concientizar a los adolescentes sobre la importancia que tiene la orientación vocacional dentro de su formación educativa en nivel preparatoria.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamado psicodrama desde el enfoque psicológico humanista, su objetivo es: darse cuenta de los propios sentimientos, pensamientos y conductas, mejorar la comprensión de determinadas situaciones y crear un espacio de aprendizaje de una temática en especial.

**MATERIAL:** Todo tipo de utilería que haga alusión a un ambiente laboral/profesional.

**DESARROLLO:** El facilitador formará 2 equipos. De manera separada el facilitador explicará a cada equipo la temática de la actividad. El equipo 1 escenificará a un grupo de individuos que desempeñan feliz y eficientemente sus labores profesionales y todo lo que conllevan estas conductas. Por su parte el equipo 2 escenificará a un grupo de individuos los cuales realizan sus labores profesionales de manera ineficiente, frustrada, sin interés y todas las conductas que desencadena esto.

Cada equipo contará con 5 minutos para su dramatización. Al final de la actividad todos se sentarán en círculo, los participantes expresarán sus opiniones. Aquí el facilitador hará las intervenciones que considere pertinentes.

### **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino.

Marina Müller

## TEMA 2

### LA IDENTIDAD PERSONAL Y VOCACIONAL DEL ADOLESCENTE

**OBJETIVO:** Conocer aspectos fundamentales que conforman la identidad personal y vocacional del adolescente.

#### DESARROLLO DEL TEMA

Las dos tareas más importantes de los jóvenes son moldear su identidad y elegir una carrera. Estas dos tareas están entremezcladas porque la elección vocacional es una forma de establecer la identidad, de comenzar a responder a la pregunta abrumadora de ¿Quién soy?

Estos dos grandes retos, los encuentran en una etapa muy especial de sus vidas: la adolescencia. Y la adolescencia no es nada más ni nada menos que la transformación a través del crecimiento, de una persona niña a una persona adulta. Reina entonces un clima de inseguridad y confusión, ya que el “crecer” va acompañado inevitablemente de cierto grado de estrés.

Más allá de la etapa de la vida en la cual se encuentran a la hora de tomar la decisión vocacional, respondiendo a grandes preguntas como qué quiero estudiar, que profesión quiero tener, cómo quiero trabajar; también confluyen otros factores que muchas veces influyen negativamente tornando a la decisión vocacional aún más difícil.

Estos factores pueden ser personales, y es aquí donde los jóvenes deben buscar dentro de sí mismos y discriminar cuáles son sus propios deseos, reflexionar sobre sus valores, aptitudes, limitaciones e historia. Analizar los valores tiene que ver con aquellas cosas que para nosotros valen en nuestra vida, las cosas que tienen sentido y los ideales a los cuales nos queremos acercar.

Tenemos que estar convencidos que si logramos que los adolescentes respondan a las preguntas de: “qué” y “quién” quiero ser, vamos a estar previniendo enormemente la deserción estudiantil, la desocupación e incluso otros desórdenes de índole afectivo y social. Se trata, en última instancia, de encontrarle un sentido a la vida, ya que el trabajo no es sólo necesario para la

manutención del hombre, sino que también es una forma de realización personal, y la autorrealización reside en dar lugar a que surja la pulsión que nos mueve a realizar todo nuestro potencial.

La evolución de la identidad vocacional está directamente ligada a la imagen de sí mismo, y por lo tanto a la construcción de la identidad personal. La identidad hace referencia a la consistencia que caracteriza a un individuo a pesar de los cambios que ocurren en el tiempo, a medida que se avanza por sucesivas etapas vitales; es el reconocimiento de nuestra irrepetible singularidad. Será ardua la tarea del adolescente por los intensos cambios que atraviesa: abandona su cuerpo infantil, pierde su identidad de niño y su seguridad, cambia la relación de dependencia hacia sus padres, cambia su vínculo con otras figuras de autoridad, la sociedad le exige que asuma nuevos roles... El adolescente no sólo se preguntará ¿quién soy? sino ¿quién seré? y ¿quién soy yo para los otros? La dimensión social de la identidad personal y vocacional es evidente: se desea ser ingeniero o cantante “al estilo” de alguien.

La identidad vocacional-ocupacional surge de la autopercepción a lo largo del tiempo en término de roles ocupacionales: es la respuesta al por qué y para qué se elige un rol ocupacional. Esta identidad se asienta en las identificaciones infantiles integradas con otras nuevas: con figuras ideales, con docentes, con amigos y compañeros, e incluso con grupos (sociales, religiosos, políticos, etc.)

El adolescente debe pasar de una identidad asignada y reconocida a una identidad asumida. No sólo se trata de ser consiente de su estar en el mundo sino en conquistar el lugar desde el cual poder desarrollarse como persona. La construcción de la identidad vocacional-ocupacional es parte de este proceso, que conduce al sujeto al descubrimiento y apropiación de “su espacio único”.

Por tal motivo la creación de espacios en donde los adolescentes puedan detenerse a reflexionar y de ese modo tomar conciencia sobre la trascendencia de la decisión vocacional, adentrándose en su ser, contactándose con sus sueños y aspiraciones, condicionantes y limitaciones, para de ese modo elegir, libre y maduramente, lanzarse al camino de “ser lo que quiero ser”, hace una diferencia, genera un cambio positivo.

El nivel que un adolescente debe aspirar es al logro de su identidad vocacional; en esta fase la persona se siente a gusto con las decisiones que toma; es decir, siente que dichas decisiones son suyas porque él mismo construye su futuro profesional a través de recolección de información, asistiendo a charlas vocacionales, entre otras cosas.

**ACTIVIDAD: Plasmando ¿Quién soy yo?**

**OBJETIVO:** Inducir en los adolescentes una autoexploración de su identidad que va relacionada con su elección profesional.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada modelado dentro del enfoque psicológico humanista y que también está dentro del enfoque gestalt. Tiene como objetivo fomentar la creatividad y la valoración de las producciones propias, así como manifestar sentimientos, emociones, preferencias, intereses y una exploración propia.

**MATERIAL:** Plastilina, papel cascarón.

**DESARROLLO:** Los alumnos se sentarán en círculo, enfrente de ellos colocarán su plastilina y papel cascarón. El facilitador les pedirá que modelen en la plastilina una figura que plasme lo que para ellos es su identidad, una vez que la figura esté realizada la pondrá sobre el papel cascarón. Al finalizar cada alumno contará al grupo su propia experiencia y explicará su propia producción. El facilitador puede hacer las intervenciones que considere necesarias.

**CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

En nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que esperamos ser.

William Shakespeare.

## TEMA 3

### AUTOCONOCIMIENTO: BUSCANDO DENTRO DE MÍ

**OBJETIVO:** Promover en el adolescente un proceso de autoconocimiento personal que lo guíe en su proceso de orientación vocacional.

#### DESARROLLO DEL TEMA

El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características. El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal. La adolescencia es un período importante y de indecisión, por lo que, con una intervención adecuada podremos conseguir que los alumnos/as se conozcan más, se valoren más, sean capaz de tomar por sí mismo decisiones que le comprometan, y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.

Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un auto-concepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

Una persona con auto-concepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

Por el contrario, una persona con buen auto-concepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier

cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

Por eso surge la necesidad de que los adolescentes dediquen tiempo en conocerse a sí mismos, mediante actividades que le guíen en su autoconocimiento. El descubrimiento del adolescente consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás.

El auto conocimiento también nos permite darnos cuenta que nada exterior no esta aislado de nosotros, de nuestro interior, siendo responsable de nuestra felicidad, y en donde lo exterior refleja lo interior. Por todo esto decimos que el autoconocimiento es importante y que es fundamental para la autoestima de una persona, aprender a analizarse sin miedo a lo que va a encontrar.

El autoconocimiento es una fase muy importante de la orientación vocacional, ya que sin un conocimiento realista de nosotros mismos y de nuestras posibilidades, es imposible la madurez vocacional. En el autoconcepto influyen variables ajenas al centro escolar como son la familia, el medio cultural, pero no debemos olvidarnos del centro escolar, ya que este tiene el papel de poder corregir muchas de las influencias negativas que en este campo hayan podido afectar al sujeto, o por otro lado, potenciar las positivas. Ayudar al individuo a descubrir sus aptitudes, intereses y valores, es ayudarlo a madurar vocacionalmente.

Es una posible resistencia al autoconocimiento por parte de jóvenes que pasan de la escuela al trabajo ya, que frecuentemente choca lo que somos con lo que queremos ser. Mientras el joven ha estado estudiando ha ido dibujando en su mente aquello que le gustaría hacer, pero cuando llega la hora de incorporarse al mundo profesional es más importante lo que es capaz de hacer y lo que es capaz de demostrar que puede hacer. El trabajo individual para el autoconocimiento, es la fuente inagotable de recursos para la superación, personal, familiar, académica y, por supuesto profesional

No obstante, los números indican que son pocos los profesores que abarcan la orientación vocacional y que tienen la posibilidad real de plasmar la totalidad del proceso, en especial cuando es tratado como algo pasajero y sin continuidad. De allí la necesidad de recurrir a otras tendencias, tecnologías, estrategias, metodologías, propuestas, que nos permitan acercarnos más al deber ser de la Orientación Vocacional, incorporando en nuestro quehacer el autoconocimiento como arte y parte del proceso para la elección de una carrera.

## **ACTIVIDAD: Buscando dentro de mí**

**OBJETIVO:** Descubrir y conocer por sí mismos sus propias características personales, sentimientos, pensamientos, gustos, intereses, aptitudes.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta actividad se llama fantasía guiada dentro del enfoque psicológico humanista y también perteneciente al enfoque guesalt, tiene como finalidad tener contacto consigo mismo, crear el futuro y permitir el autodescubrimiento personal.

**MATERIAL:** Mantas para recostarse en el piso, una almohada pequeña.

**DESARROLLO:** Los alumnos se recostarán en las mantas que se colocarán en el piso, el facilitador les pedirá que comiencen a respirar profundamente y se concentren en su propio bienestar. Se les pedirá que en cada respiración relajen cada parte de su cuerpo, una vez que se sientan relajados empezarán a visualizarse frente un espejo donde puedan observarse de cuerpo completo, el facilitador empezará a guiarlos de la siguiente manera: ¿A quién estás viendo en ese espejo? ¿Cómo te sientes viéndote en ese espejo? ¿Qué puedes observar de ti? observa y piensa en lo que más te gusta de ti ¿Por qué? Ahora has lo mismo con aquellos detalles que no te agradan tanto de ti, ¿Cuáles son los sentimientos que más predominan en ti? ¿Qué es lo que mejor sabes hacer? ¿Cuál es tu talento? Aquí el facilitador hará las intervenciones que considere necesarias.

Al finalizar esta introspección, poco a poco se despedirán de sí mismos, empezarán a tomar conciencia del lugar y momento donde se encuentran y se incorporarán paulatinamente, abrirán sus ojos y se enderezarán calmadamente. Finalmente los alumnos compartirán sus experiencias como parte de la retroalimentación.

## **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Autoconocimiento comienza por la auto- aceptación. Acéptate y te conocerás mejor

Erich Fromm

## TEMA 4

### MI AUTOCONCEPTO

**OBJETIVO:** Valorar las diferentes concepciones que tienen los adolescentes acerca de su persona y transmitir la importancia de formar un autoconcepto saludable de sí mismo.

#### DESARROLLO DEL TEMA

El auto concepto es el conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre si mismo, se basa en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, aprendiendo así cuales son nuestras debilidades y fortalezas.

No es algo innato sino que se construye y define a lo largo del desarrollo por la influencia de las personas significativas del medio familiar, escolar y social; y como consecuencia de las propias experiencias de éxito y fracaso. Es necesario un auto conocimiento positivo ya que esto nos simplifica la vida, nos conecta con lo auténtico y nos posibilita los cambios necesarios para crecer y madurar.

No es de extrañar que en la adolescencia temprana, donde tiene lugar la pubertad, los adolescentes centren las definiciones que hacen de ellos mismos en las características corporales, ya que, debido a las transformaciones vertiginosas que sufre el cuerpo, el aspecto físico representa su mayor preocupación en ese momento. A medida que se acostumbran a los cambios físicos, los jóvenes, se definirán a ellos y a los demás haciendo referencia a sus sistemas de creencias, filosofía de vida o sus expectativas de futuro.

A medida que el adolescente va creciendo, los contextos con los que interactúa también se ven ampliando, esto supone asumir diferentes roles ya que cada contexto tiene una importancia determinada, unas exigencias de comportamientos y proporciona información de sí mismo al joven.

Por lo tanto el auto-concepto se define como: la representación que la persona construye de sí misma tras considerar y evaluar su competencia en diferentes ámbitos. Esta representación conjuga aspectos sociales, relacionados con la comparación con los demás, y aspectos cognitivos vinculados a las diferentes posibilidades de diferenciación e integración de la información sobre el YO.

El autoconcepto tiene especial importancia desde el punto de vista educativo, pues los sujetos con baja autoestima tienden a desmerecer su talento, son influenciados, eluden situaciones que le provocan ansiedad y se frustran con mayor facilidad. El auto-concepto es uno de los más importantes resultados del proceso socializador y educativo.

Proporciona pautas para interpretar la experiencia; es el marco de referencia sobre la base del cual se organizan todas las experiencias. El significado y valor de la realidad dependen, en gran parte, de cómo la persona se ve a sí misma; según el concepto que de sí misma tenga la persona interpretará la realidad. Es necesario tener un auto-concepto positivo para una conveniente adaptación del sujeto, para la felicidad personal y para un funcionamiento eficaz.

La adolescencia es la etapa en la que el auto-concepto se perfila y define de modo tal que el individuo se identifica como ser singular, diferente de los demás. Las experiencias van siendo más intensas y se aproxima a la vida y responsabilidad adultas, el adolescente va adquiriendo un mejor conocimiento de sí mismo, se forma una opinión más ajustada de su personalidad y se preocupa por conocer los rasgos que le definen.

El concepto de sí mismo con la elección vocacional, planteando que el concepto de sí mismo y el concepto de sí mismo vocacional se van estructurando mutuamente. El proceso mediante el cual se da esta estructura incluye: la formación del concepto de sí mismo, la traslación del concepto de sí mismo a concepto de sí mismo vocacional y, luego, la relación de sí mismo a través de la vida laboral.

### **ACTIVIDAD: Plasmando mi autoconcepto**

**OBJETIVO:** Reflejar el auto-concepto que tienen los adolescentes de sí mismos.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada modelado dentro del enfoque psicológico humanista y que también está dentro del enfoque gestalt. Tiene como objetivo fomentar la creatividad y la valoración de las producciones propias, así como manifestar sentimientos, emociones, preferencias, intereses y una exploración propia.

**MATERIAL:** Plastilina, papel cascarón

**DESARROLLO:** El facilitador pedirá a los alumnos que se sienten en un círculo, cada quien tendrá su material listo. Se les pedirá que modelen una figura que refleje el autoconcepto que cada quien tiene de sí mismo. Al finalizar cada participante expresará su vivencia y explicará su creación diciendo el porqué de la misma.

## **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

El hombre se convierte en lo que el cree de si mismo. Si yo me mantengo diciéndome a mi mismo que no puedo hacer cierta cosa, es muy probable que termine convirtiéndome en incapaz de hacerlo. De forma contraria, si yo tengo la creencia de que puedo hacerlo, seguramente voy adquirir la capacidad de hacerlo inclusive si yo no pude hacerlo en el principio.

Mahatma Gandhi

## TEMA 5

### AUTOESTIMA: LA LLAVE AL ÉXITO

**OBJETIVO:** Concientizar acerca de la importancia que tiene la autoestima dentro del proceso de acompañamiento vocacional en el adolescente.

#### DESARROLLO DEL TEMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz.

En relación a la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y poco responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros/as, compañeros/as, amigos/as, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

El autoconocimiento que tengamos de nosotros mismos: El autoconocimiento y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconocimiento y una autoestima positivos es de la mayor relevancia para la vida personal, profesional y social. El autoconocimiento, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud así como al equilibrio psíquico.

Una persona con autoestima alta, vive, comparte agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano.

Lo que hace, piensa y siente un adolescente con una buena autoestima, es que actúa con independencia, afronta nuevos retos, sus pensamientos son positivos; valora de forma positiva las cosas que hace y le ocurren, siente un gran orgullo personal por sus logros, se siente capaz de influir en las personas que le rodean, está gusto consigo mismo y se siente satisfecho por su “buen hacer”.

Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantienen un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar. El alumno/a con una baja autoestima evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, se deja influir por los demás, sus pensamientos son devaluativos: soy muy feo, yo no sirvo para eso, tengo muchos defectos, los problemas me persiguen..., no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se tienen por ser menos que los demás y, peor todavía, menos de lo que son y, a veces, en lugar de culparse por lo que han hecho mal, echan las culpas a los demás y tienden a distorsionar o alterar sus pensamientos de forma negativa: siempre suspendo, todo me sale mal, se siente infeliz, triste, disgustado, frustrado porque las cosas no le salen bien, su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.

La autoestima será el gran detonador para la toma de decisiones en el adolescente que pasará a la etapa adulta y su inserción en el mundo profesional. El proceso de orientación vocacional implementado de una forma integral, sirve como herramienta de superación personal, donde el adolescente no sólo usa sus conocimientos educativos si no también su inteligencia emocional.

### **ACTIVIDAD: Caricias para mí**

**OBETIVO:** Promover la propia expresión de pensamientos y decretos positivos en los adolescentes con la finalidad de generar sentimientos positivos y asertivos en ellos.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta actividad se llama fantasía guiada dentro del enfoque psicológico humanista y también perteneciente al enfoque ggestalt, tiene como finalidad tener contacto consigo mismo, crear el futuro y permitir el autodescubrimiento personal.

**MATERIAL:** Mantas para recostarse

**DESARROLLO:** Los alumnos se recostarán en las mantas que se colocarán en el piso, el facilitador les pedirá que comiencen a respirar profundamente y se concentren en su propio bienestar. Se les pedirá que en cada respiración relajen cada parte de su cuerpo, una vez que se sientan relajados empezarán a visualizarse frente un espejo, pensarán en todas esas cualidades positivas y especiales que poseen cada uno, el facilitador guiará la actividad de ésta forma: piensa en esas características positivas de ti, ahora ubícalas en tu persona, puede ser una parte de tu cuerpo que te gusta, una característica de tu personalidad, siente esa sensación de bienestar y seguridad que te da esa o esas características positivas, una vez que las tengas bien visualizadas, agrádecete a ti mismo por ser como eres, date a ti mismo palabras de seguridad, valórate, date frases de valor, confianza como: me gusta como soy, me encanto, me respeto, me agrada tanto esto de mi, me acepto tal y como soy con todo lo que soy y tengo, soy capaz de alcanzar lo que me propongo, etc. Al finalizar esta introspección, poco a poco se despedirán de sí mismos, empezarán a tomar conciencia del lugar y momento donde se encuentran y se incorporarán paulatinamente, abrirán sus ojos y se enderezarán calmadamente. Finalmente los alumnos compartirán sus experiencias como parte de la retroalimentación.

### **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una solo palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Amarnos a nosotros mismos es lo más importante que podemos hacer, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño ni tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona.

Louise L. hay

## TEMA 6

### LA AUTONOMÍA DEL ADOLESCENTE

**OBJETIVO:** Comprender mejor el proceso de autonomía del adolescente y cómo interviene en el proceso de orientación vocacional.

#### DESARROLLO DEL TEMA

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el chico está empezando el difícil aprendizaje de su independencia y autonomía, lo que trae consigo intentos, ensayos, unas veces certeros, otras torpes, que pueden llevarlos a situaciones de conflicto con los que les rodean. Sin la adquisición de un grado razonable de independencia y autonomía, estos chicos no podrán madurar en sus relaciones con los compañeros y encontrarán graves problemas en la búsqueda de su identidad.

En la tendencia que los adolescentes tienen a la independencia y autonomía influyen especialmente tres factores: el descubrimiento y exaltación de sí y el deseo de autorrealización de esta edad.

Cuando el niño llega a la adolescencia, descubre su yo como un mundo insospechado, descubre los valores de su persona (durante la infancia el niño vivía sumergido en el conocimiento de su mundo exterior sin casi tener conciencia de sí mismo). Esto le lleva a creer que en sí hay algo único y grandioso (exaltación de su yo) así como a un afán de liberar y actualizar todas sus energías descubiertas en sí.

Es por eso que al llegar la adolescencia, el adolescente empieza a descubrir otra visión del mundo a la cual estaba acostumbrado a ver, empieza a surgir la necesidad de hacerse valer en sí mismo. Sin embargo el adolescente se ve sometido a profundos sentimientos de inferioridad.

Los orígenes de este sentimiento de inferioridad son múltiples. Entre ellos destaca la propia vulnerabilidad de los sentimientos, la no integración de las nuevas experiencias que por desconocidas les resultan amenazadoras, las limitaciones que a su fantasía le impone la realidad (a través del descenso en las calificaciones escolares, llamadas a la obediencia por los padres y profesores, frustraciones de la vida, etc.).

La vulnerabilidad del yo y los sentimientos contra su propia inseguridad, que acabamos de ver, intensifican en los adolescentes su afán de independencia puesto que ya no son niños, y por tanto, no quieren ser tratados como tales. Así, les molesta la relación de dependencia con los adultos, intentan no tener que hacer siempre lo que éstos les ordenan, quieren imponer sus propios objetivos y hacer lo que les agrada.

Este afán de independencia y autodeterminación es la raíz de una serie de formas de comportamiento que han llevado a designar a este estadio como la edad de la obstinación, de la insubordinación, de la mala educación.

La conducta más característica es la menor unión con la familia, así, el adolescente muestra una total indiferencia frente a la vida íntima de la familia, se siente molesto si tiene que acompañar a sus padres por la calle, llegando incluso a avergonzarse. Pero sobre todo, se muestran reacios a tener que obedecerles, se sublevan ante toda tutela y responden con obstinación ante toda intromisión en sus asuntos.

Otra forma de conducta es la crítica frente al modo de actuar de sus padres, contra los valores tradicionales admitidos y enseñados por ellos, destacando la crítica hacia: su modo de ser personal (su modo de tratarles, su autosuficiencia, autoritarismo, proteccionismo, etc), su actitud negativa frente a lo nuevo (tan atractivo para los adolescentes) y las restricciones de la disciplina familiar (libertad para estar fuera de casa, tener una vida personal fuera de la familia, etc).

La orientación vocacional como proceso brinda al estudiante una autonomía vocacional, se entiende que la autonomía se ira construyendo mediante el adolescente tenga un autoconocimiento mas profundo de sí mismo, es una gran oportunidad para dicho proceso brindar las herramientas necesarias para que la autonomía ayude a la toma de decisiones profesionales.

### **ACTIVIDAD: Yo tomo mis decisiones**

**OBJETIVO:** Mostrar al adolescente que es y ha sido capaz de tomar decisiones a lo largo de su vida.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada modelado dentro del enfoque psicológico humanista y que también está dentro del enfoque gestalt. Tiene como objetivo fomentar la creatividad y la valoración de las producciones propias, así como manifestar sentimientos, emociones, preferencias, intereses y una exploración propia.

**MATERIAL:** Plastilina, papel cascarón

**DESARROLLO:** Los alumnos se sentarán en círculo con su debido material. El facilitador les pedirá que traigan a su mente un suceso en su vida donde han tomado una decisión que ha sido importante en su vida, ésta vivencia la plasmarán realizando una figura en plastilina que la refleje. Al finalizar cada alumno contará su vivencia y explicará su creación a sus demás compañeros.

**CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una solo palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

La autonomía es un requisito para la eficacia

Jack Lang

## TEMA 7

### PROYECTO DE VIDA

**OBJETIVO:** Tomar conciencia de la necesidad de un proyecto de vida plena y autorrealizada.

#### DESARROLLO DEL TEMA

El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajos, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.

Desde que el ser humano tiene conciencia de sí mismo suele formularse preguntas con respecto al por qué y al para qué de su existencia, que lo conducen a trazarse metas y a querer proyectarse hacia el futuro en la búsqueda de respuestas y de su realización personal.

Para lograr resultados positivos en ese intento tiene la posibilidad de diseñar un proyecto de vida a partir de la conciencia que tiene de sí mismo, de la realidad que le rodea y de su existencia. Eso sólo es posible a partir de la adolescencia; por tal motivo es en esta etapa en la que el ser humano está en condiciones apropiadas para concebir un proyecto de vida, que lógicamente estará anclado en toda su vida anterior.

Cuando un joven concibe un proyecto para encaminar su vida, ese ejercicio ya es una contribución importante para su desarrollo integral, en la medida en la cual lo obliga a incrementar la conciencia que tiene de sí mismo y a darle dirección y orden a su existencia.

El proyecto de vida implica un autoconocimiento del adolescente, conciencia de sus propios valores, creencias y necesidades, análisis y evaluación de las distintas alternativas, sus ventajas y desventajas, a corto, mediano y largo plazo, ejercicio en la toma de decisiones para establecer las metas que quiere lograr y ajustarlas o modificarlas cada vez que sea necesario.

Todas estas exigencias contribuyen, entre otras cosas, a la sólida estructuración de su personalidad y de una clara identidad; a su realización personal; al fortalecimiento de los valores que ya posee y al surgimiento de otros nuevos y al

aprovechamiento de los 4 recursos disponibles. Le permite fortalecer su autoestima en cuanto le da la oportunidad de sentirse competente, se constituye en factor de protección en relación con problemas como las adicciones, la delincuencia y otras formas de desadaptación social, todo lo cual permite darle sentido, valor y rumbo a la propia existencia. Implica hacer un recorrido honesto, generoso, exigente, crítico y valorativo por lo que ha sido la propia vida, buscando identificar las características personales, cuáles de ellas pueden considerarse como fortalezas y cuáles como debilidades.

Para hacer este plan es fundamental que se formule preguntas sobre las condiciones y recursos que le ofrece el medio para lograr la realización de sus sueños y la forma apropiada de aprovecharlos; los obstáculos en el medio en el cual vive y la forma de superarlos; las características y recursos personales con que cuenta y la forma de emplearlos; el tiempo que requiere y está dispuesto a invertir para cada acción y el lugar o lugares en donde quiere y puede realizarlas.

El proyecto debe re-estructurarse y re-encuadrarse cada vez que sea necesario, de tal modo que al tener en cuenta los componentes mínimos cuando se trata de darle dirección a la propia vida, de una forma organizada coherente y productiva, éstos sean el estímulo para la creatividad de aquellos que pretendan estructurar o remodelar su proyecto de vida.

La tarea de los profesores, orientadores, padres de familia en relación con la intención de darle una dirección a la vida de los adolescentes consiste fundamentalmente en acompañarlos y servirles de modelo para ayudarles a descubrir quiénes son, de dónde vienen, lo que quieren y pueden lograr, la razón de ser y el significado de su existencia.

Ésa es una labor que implica el reconocimiento del joven como persona capaz de asumir los retos que le plantea la vida, de buscar opciones apropiadas, de responder por sus propios errores y por las consecuencias que generan, de aprender de ellos; en una palabra, de tomar las riendas de su propia existencia tal y como en su momento lo han hecho los adultos. Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a sí mismas y revisan críticamente al mundo que las rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio y den una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana.

Una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseados. Construimos un proyecto de vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida.

**ACTIVIDAD: Mi Proyecto de vida**

**OBJETIVO:** Tomar conciencia de la importancia de crear un proyecto de vida que vaya en contraste con la realidad y en función de los propios objetivos y metas.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada “análisis existencial” dentro de la logoterapia que pertenece al enfoque psicológico humanista, que tiene como objetivo: despertar la conciencia de ser responsable en la misión del individuo en el cumplimiento de cada una de las tareas que esto conlleva, así como buscar su sentido de vida.

**MATERIAL:** Hojas blancas, lápices, regla.

**DESARROLLO:** El facilitador les pedirá que en una hoja blanca realicen el siguiente cuadro, el cual responderán.

Conmigo mismo/a (autorrealización)	Interpersonales (familia, amigos, etc)
1.-.....	1.-.....
2.-.....	2.-.....
3.-.....	3.-.....
4.-.....	4.-.....
Medios: lo que necesito para alcanzar la meta	Medios: lo que necesito para alcanzar la meta
1.-.....	1.-.....
2.-.....	2.-.....
3.-.....	3.-.....
4.-.....	4.-.....

**CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una solo palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Nuestra vida presente es el crisol del cual saldrá nuestra vida futura  
*Herni Dominique*

## TEMA 8

### LOS VALORES APORTAN SIGNIFICADO A LA VIDA

**OBJETIVO:** Identificar los valores que rigen la vida del adolescente y cómo estos tienen influencia en su elección profesional.

#### DESARROLLO DEL TEMA

Todos los proyectos particulares de un individuo se muestran como funciones de un proyecto fundamental: la manera que elige de estar en el mundo. Los valores son estas formas de estar en el mundo, un mundo en común, y suministran significado a las circunstancias del entorno que cambian y en el proceso de construcción de la identidad permiten negociar el pasado y proyectarse en el futuro, como finalidad de la existencia o como modos de conducta preferibles.

Los valores tienen profundas raíces en la estructura de la personalidad, lo que va a obligar a hacer muchas consideraciones para el cambio. Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas.

Entre los resultados más palpables en el ámbito de la educación y más concretamente de la educación en valores, se ha podido comprobar la importancia y necesidad del conocimiento propio el - autoconocimiento- como base para el desarrollo de la estimativa y los valores propios. El concepto que tiene una persona de sí misma es un factor determinante en su comportamiento y en relación con los demás; el concepto de sí mismo influye sobre las esperanzas, aspiraciones, acciones y hasta el humor y sensibilidad de las personas, y es que el concepto de sí mismo se va conformando socialmente mediante la aceptación de los conceptos que otros emiten acerca de nosotros, de nuestra actuación.

Es normal que padres y educadores, en el devenir diario y gradualmente, enseñen valores, normas y reglas de comportamiento propias del bagaje cultural de la sociedad a la que se pertenece mediante el mensaje directo o el modelaje que supone el ejemplo para la observación. Los medios de comunicación transmiten normas de convivencia, de diferenciación de sexos, de gustos y somos juzgados por esa sociedad en relación al cumplimiento o no de dichos

valores o normas. Todo este cúmulo de indicadores van internalizándose en cada persona de manera diferente, pero siempre influyendo en la conformación de la personalidad y la valoración moral. El ser evaluado, premiado o castigado desde el exterior con valores y antivalores que se “inculcan” y no se “educan,” va marcando la personalidad de acuerdo al concepto que cada ser humano tenga de sí mismo, su auto-concepto, el cual, determinará su autovaloración, su autoestima. Si el sujeto es capaz de auto-valorar y con ello autorregular su conducta, se pueden producir cambios mucho más duraderos, que cuando los cambios se producen por influencia externa.

El problema se acrecienta cuando se observa cómo en la sociedad actual los valores morales (los del propio ser), se desvalorizan y se lucha por tener cada día más, en vez de pretender incrementar el verdadero poder moral (el valor de ser persona), y desenterrar las riquezas ocultas y no exploradas que latan en el interior de cada ser y que no son fruto de tener cosas, sino de una toma de conciencia sobre nuestros valores.

Las experiencias que se han obtenido, son indicadores alarmantes de la necesidad de un cambio en la educación, de asumir que ésta debe llevarse a cabo mediante un proceso integral, como una totalidad biológica, psicológica y social. Para que esto suceda, se viene insistiendo en la educación de los valores, pero un nuevo elemento, muy interesante ha surgido de esta investigación y es, la posible influencia de la autoestima en la vivencia de esos valores.

El conocimiento de los valores y un buen nivel de autoestima, podrían liberar de condicionamientos de diversos tipos: afectivos, corporales, mentales y espirituales, que obstaculizan la plena realización. Por el contrario, la inseguridad y la insatisfacción son reflejo de la sociedad actual, y lógicamente, de cada uno de sus integrantes. La idea central que origina la baja autoestima se basa generalmente en suposiciones; el problema está en cómo lograr que las personas vivan su propia realidad y amen lo que es posible amar.

Esto indica que el conocerse a sí mismo, conocer las propias limitaciones, el propio yo, puede y debe ayudar a superar muchas dificultades. De aquí la importancia de dar un enfoque educativo hacia la profundización de una manera real y pedagógica al ámbito de la autoestima, para lograr el desvelamiento, la vivencia de los valores y así conseguir con el conocimiento propio un mayor aprecio personal.

Valores y autoestima, o el valor de conocerse y amarse, es un planteamiento serio y difícil frente a lo que se viene exponiendo. Este estudio tiene como objetivo la comprobación de la relación de la vivencia de los valores y el nivel de autoestima. ¿Qué se pretende lograr? Marcar directrices pedagógico-didácticas, ir de la teoría a la práctica, del planteamiento del problema a la vivencia existencial para lograr el crecimiento personal. El planteamiento está hecho, falta

dar la respuesta sobre cómo lograr resultados positivos que ayuden a orientar la educación y a los educadores.

### **ACTIVIDAD: Los valores y yo**

**OBJETIVO:** Identificar los valores que posee el adolescente y concientizar acerca de los valores en el mundo actual.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamado psicodrama desde el enfoque psicológico humanista, su objetivo es: darse cuenta de los propios sentimientos, pensamientos y conductas, mejorar la comprensión de determinadas situaciones y crear un espacio de aprendizaje de una temática en especial.

**MATERIAL:** Todo tipo de utilería que haga alusión a la vida cotidiana, revistas, periódicos.

**DESARROLLO:** El facilitador formará dos equipos, posteriormente indicará que en las revistas o periódicos busquen y recorten acontecimientos que consideren impactantes por ejemplo (robos, guerras, manifestaciones, asaltos, así mismo sucesos positivos, etc.). Una vez identificados, cada equipo por separado pasará a escenificar su suceso elegido. Al finalizar las escenificaciones, cada equipo contará su experiencia a los demás. El facilitador hará preguntas tales como:

¿Porqué les impactó tanto?, ¿Qué les hizo pensar? ¿Qué opinan de esto?, ¿Para qué nos sirvió lo que hicimos?, ¿Qué nos permitió descubrir de los demás?, ¿Qué valores son los que le preocupan?, ¿Qué imagen se han formado del grupo con esta dinámica?

### **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una solo palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Los valores son esas cosas que todo el mundo sabe que existen, pero siempre olvidan.

Anónimo

## TEMA 9

### LA INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN EL PROCESO VOCACIONAL

**OBJETIVO:** Orientar al adolescente en el tema de la importancia que tiene su familia con respecto a su elección profesional.

#### DESARROLLO DEL TEMA

El sistema familiar en que cada uno nace, crece y se desarrolla, es un componente central para la vida de cada persona. Muchas veces es desde este sistema de donde surgen nuestros intereses más profundos, nuestras convicciones más fuertes, nuestros valores y también nuestros miedos, inseguridades y dudas. Nos vamos formando como personas observando a aquellas figuras más significativas de nuestro entorno, vinculándonos con ellas y enfrentando distintas experiencias a lo largo de nuestra vida.

Constantemente estamos tomando decisiones, desde que somos muy pequeños. Lo que va variando es el tipo de decisiones y la implicancia que las mismas van alcanzando para nuestro desarrollo. La toma de decisión de la elección vocacional, es una más de las tantas decisiones que van a tomar sus hijos a lo largo de su vida, la particularidad de esta decisión es que tal vez sea la primera con tanta incidencia en su futuro a nivel personal, familiar y laboral. Generalmente, es una situación que moviliza el sistema familiar, especialmente al adolescente y a sus padres, quienes también pasaron por ello y tienen además su propia historia de vida personal y laboral.

Como padres siempre están presentes en la mente de sus hijos y en esta decisión juegan un rol muy importante que es necesario considerar. A veces, los padres muestran su interés a través de un comentario esperanzador “Luis, tu puedes hacer lo que quieras, tienes potencial y vas a lograr lo que te propongas...” y otras veces aparece un fuerte desacuerdo “Sofía no tienes el perfil para veterinaria. Aunque parezca alejado de la realidad, los padres en general dan su veredicto sobre lo que creen que es mejor para sus hijos. A veces no es necesario decirlo verbalmente porque mediante una mirada o gesto, sus hijos captan lo que, como padres, piensan sobre ellos y su decisión.

Como orientadores consideramos que es conveniente que los padres estén involucrados en este proceso, mostrando su amor incondicional y una ansiedad óptima. Es decir, que manifiesten interés en el tema, evidenciando la importancia

del mismo, estando cerca de ellos para impulsarlos a ir hacia delante con seguridad y confianza. Si los padres muestran indiferencia en relación al tema, podría generar desinterés o desmotivación en sus hijos acerca de su futuro laboral y profesional.

Por otro lado, sí se muestran demasiado ansiosos o preocupados, es probable que sus hijos también vivan el proceso con un gran monto de ansiedad que puede incluso resultar paralizante. Entonces, una ansiedad adecuada sería necesaria para “activar” al adolescente, motivarlo y mostrarle que es el momento de enfrentar la decisión de forma madura y responsable, brindándoles seguridad y un apoyo incondicional.

Sumado a esto, resulta fundamental respetar la libertad de sus hijos, enseñarles a elegir creativamente considerando sus posibilidades, su entorno, sus intereses y potencialidades; para que sean ellos quienes logren encontrar el camino de su vocación y puedan contar con el apoyo necesario de las figuras más significativas para ellos.

### **ACTIVIDAD: Charlando con mi familia**

**OBJETIVO:** Permitir que el adolescente se exprese emocionalmente y verbalmente con su familia sobre su proceso vocacional.

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada silla vacía dentro del enfoque psicológico humanista y que también es compartida con el enfoque Gestalt y tiene como objetivo: hacer un encuentro vivencial con una situación estableciendo un diálogo con dicho elemento, además de permitir hacer propia la experiencia e integrarla a la vida.

**MATERIAL:** 2 sillas

**DESARROLLO:** Los alumnos se sentarán en círculo, el facilitador preguntará quien desea participar, ésta participación dependerá de lo siguiente: se preguntará si alguien vive problemáticas con respecto a su familia y elección vocacional, de serlo así tiene la oportunidad de expresárselo a esa persona. El facilitador pondrá en medio dos sillas, en una el alumno permanecerá sentado mientras que la otra estará físicamente “vacía”, sin embargo en esa silla estará esa persona a la cual el adolescente quiere expresarle algo.

El facilitador guiará la actividad de la siguiente manera: ¿Quién está sentado aquí? ¿Deseas decirle algo? díselo ahora, exprésale eso que sientes y piensas, expresa tus motivos acerca de lo que le estas comunicando. Aquí el facilitador hará las intervenciones que considere necesarias.

## **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Para tomar la decisión mejor, en esta fase es necesario que te concedas todo el tiempo para reflexionar con calma. Evalúa cada aspecto de la situación. Debes comprender y observar cada detalle antes de actuar.

Anónimo

## TEMA 10

### LA AUTORREALIZACIÓN PERSONAL

**OBJETIVO:** Transmitir al adolescente la importancia de sentirse pleno en su actividad profesional derivado de una autoestima alta.

#### DESARROLLO DEL TEMA

Alcanzar el éxito es el anhelo de todo ser humano y sobresalir en el trabajo se convierte en la prioridad del empleado interesado en llegar a la cima y estar plenamente satisfecho con lo que ha logrado en la vida.

En lo profesional se requiere de ciertas actitudes para alcanzar la optimización de las relaciones personales. El niño desde sus primeros años de existencia ya decide qué desea ser cuando crezca, y en el camino se esfuerza y demuestra buenas conductas y actitudes para alcanzar ese sueño.

La fórmula que hace triunfadora a una persona es poseer conocimientos y el deseo de lograr lo que se propone. El verdadero éxito es cuando un trabajador se siente feliz con lo que tiene y sabe lo que puede alcanzar. Los obstáculos no deben figurar dentro del campo laboral, una regla fundamental es no ver problemas en ningún momento, simplemente oportunidades. Así mismo es necesario marcar las pautas y aptitudes para tener ese logro. "Dependerá de una serie de factores internos, como una buena autoestima, que es fundamental para alcanzar ese objetivo".

Si el adolescente no tiene claro hacia dónde debe dirigir su desarrollo debe comenzar por identificar su talento natural: qué es lo que le hace sentir bien, además de sus gustos e intereses.

Es por eso que la autorrealización personal juega un papel importante en el éxito laboral ya que es un camino de "autodescubrimiento" experiencial en el cual contactos con el Yo real, y vivimos desde esa verdadera identidad. Sólo así sentimos íntegramente nuestra vida y la vivimos con gozo y creatividad.

La auto-realización o realización de si mismo tiene que ver con la autenticidad , con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido o con lo que uno pretende ser- alejado de su verdad o realidad interior.

**ACTIVIDAD: La pastilla de mi vida**

**OBJETIVO: Concientizar a los adolescentes acerca de su compromiso con la vida para lograr su autorrealización personal.**

**ACERCA DE LA ACTIVIDAD:** Ésta técnica es llamada dinámica de cambio dentro de la logoterapia que pertenece al enfoque psicológico humanista, que tiene como objetivo: despertar la conciencia de ser responsable en la misión del individuo en el cumplimiento de cada una de las tareas que esto conlleva, así como buscar su sentido de vida.

**MATERIAL:** Tres vasos con agua, tres pastillas efervescentes.

**DESARROLLO:** El facilitador dirá estas palabras antes de empezar Cada uno de nosotros tiene distintas formas de plantearse la vida y de meterse en las situaciones de lo cotidiano. Es más fácil ser superficial que profundo, idealista que realista, aislado que comprometido. Junto al primer vaso colocamos una pastilla. En el segundo, colocamos la pastilla dentro del agua, pero sin retirar el envoltorio que la protege. En el tercer vaso la colocamos como cuando queremos tomarla para el dolor de cabeza. Naturalmente sólo reaccionará la tercera pastilla, ya que las demás no entran en contacto con el agua. El facilitador invita al grupo a observar las diferentes reacciones. Se dialoga sobre lo que pasa. Si no introducimos la pastilla dentro del agua es imposible que se disuelva... nos quedamos al margen de la realidad. Si no quitamos el envoltorio, "no pasa nada"... las medicinas se disuelven en el agua cuando se les quita la "protección". Podemos estar dentro de una realidad, pero "impermeabilizados". El facilitador podrá lanzar estas preguntas: ¿Cómo estamos nosotros: fuera del vaso, en el vaso pero cerrados y aislados o en efervescencia, "mojándonos", "pringándonos"...? ¿Qué grado de compromiso tengo con los demás, con la vida, en el mundo...? Enumera situaciones, ideas, personas... por las que tú serías capaz de dar la vida. Entonces ¿cómo te vas entregando cada por el hermano? Destacar las pequeñas entregas de cada día. ¿Qué medicinas necesitamos en nuestras vidas? ¿Cómo recibimos las "medicinas" que nos recetan para los problemas de nuestra vida? ¿Qué es o que alivia nuestros "dolores"? ¿Y si cada uno de nosotros, el grupo fuésemos medicina para otros...? ¿Qué implicaría esto?

Al final todos comentaras su experiencia vivida con esta actividad.

## **CIERRE: REFLEXIÓN**

Al final de la actividad, los alumnos se sentarán en círculo y escucharán la frase que el facilitador les dirá, al terminar cada alumno expresará con una sola palabra el aprendizaje que obtuvo de la siguiente reflexión:

Los individuos pasamos aproximadamente una tercera parte de nuestras vidas dedicados al trabajo. ¿No debería ser algo sumamente placentero?

## CAPÍTULO V

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### **5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.**

Esta investigación es cualitativa porque se guía por áreas o temas significativos de la investigación, ya que en lugar de que la claridad sobre la pregunta de investigación e hipótesis preceda a la recolección de datos ( como en los estudios cuantitativos); los estudios cualitativos las pueden desarrollar: antes, durante o después de la recolección de datos, tal como ocurre en el presente trabajo donde en primer lugar se detectó la problemática de la falta de orientación vocacional en nivel preparatoria, seguida de una indagación más profunda que permite descubrir las pregunta mas importante (planteamiento del problema), para finalmente responderlas en el marco teórico.

Por otro lado, es también una investigación cuantitativa porque “usa recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento” (H. Sampieri, 2003).

## **5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.**

Éste tipo de investigación “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos” (Tamayo y Tamayo, 2002). Puesto que dicho trabajo ha descrito las principales vertientes que abarca la orientación vocacional en nivel preparatoria, así mismo registra y analiza los procesos que la conforman

El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta.

## **5.3 Diseño de la investigación: No experimental.**

Por investigación no experimental se entiende a los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

## **5.4 Tipo de investigación: Documental.**

La investigación documental “es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los

obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas” (Arias, 2004). Para llevar a cabo de manera satisfactoria la investigación se requiere la definición de los requerimientos por medio de una documentación literaria, que permiten darle soporte y mayor veracidad al estudio realizado y obtener nuevos conocimientos para el análisis del mismo, mediante la recopilación de la bibliografía pertinente y las citas realizadas a lo largo de éste trabajo aportando el sustento teórico del mismo.

#### **5.5 Delimitación de la población o universo.**

La población son 25 alumnos del 4 semestre del “Instituto pluviosilla”, de Orizaba, Ver.

#### **5.6 Selección de la muestra.**

La muestra es la misma que la población, ya que la cantidad es pequeña y por lo tanto, se puede trabajar con ella con relativa facilidad.

Asimismo la muestra es no probabilística ya que no se utilizó ningún proceso estadístico para seleccionarla.

## **5.7 Instrumento de prueba.**

Se eligió como instrumento de prueba el cuestionario ya que este “es un formato redactado en forma de interrogatorio en donde se obtiene información acerca de las variables que se van a investigar” (Münch, 2002).

Para su elaboración ha sido necesario tomar en cuenta la operatividad de las variables para asegurarse de que todos los indicadores están siendo investigados.

### **5.7.1 La encuesta.**

La encuesta es una técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características objetivas y subjetivas de la población. Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio.

## CAPÍTULO VI

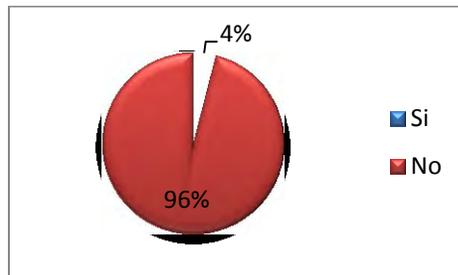
### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 6.1 Tabulación.

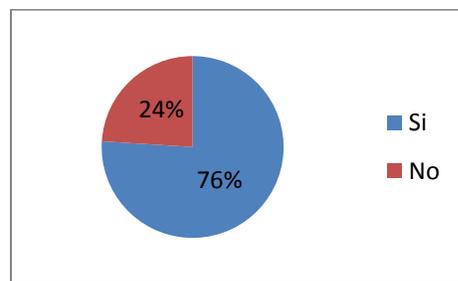
1.- ¿Conoces qué es la orientación vocacional?	<b>si</b> 1- 4%	<b>no</b> 24-96%
2.- ¿Has pensado específicamente en realiza una carrera?	<b>si</b> 19-76%	<b>no</b> 6-24%
3.- ¿Cómo alumno has determinado un área o especialidad de conocimiento?	<b>si</b> 14-56%	<b>no</b> 11- 44%
4.- ¿Tu escuela te ha ofrecido asesoría de orientación vocacional?	<b>si</b> <b>no</b> <b>algunas veces</b>	<b>2-8%</b> <b>21-84%</b> <b>2-8%</b>
5.- ¿Has dedicado tiempo en conocer tus habilidades, gustos y aptitudes?	<b>si</b> <b>no</b> <b>no es - importante</b>	<b>13-36%</b> <b>9-56%</b> <b>3-12%</b>
6.- ¿Te produce angustia o preocupación elegir una profesión?	<b>si</b> <b>no</b> <b>a veces</b> <b>poco</b> <b>siempre</b>	<b>5-20%</b> <b>0-0%</b> <b>11-16%</b> <b>5-44%</b> <b>4-20%</b>
7.- ¿Consideras que la toma de decisión para la elección vocacional, te es difícil?	<b>si</b> <b>no</b>	<b>20-80%</b> <b>5-20%</b>
8.- ¿Conoces las diversas opciones de carreras universitarias en tu región?	<b>si</b> <b>no</b> <b>algunas</b>	<b>3-12%</b> <b>6-24%</b> <b>16-64%</b>
9.- ¿Te han aplicado algún test de orientación vocacional?	<b>si</b> <b>no</b>	<b>4-16%</b> <b>21-24%</b>

## 6.2 Gráficas.

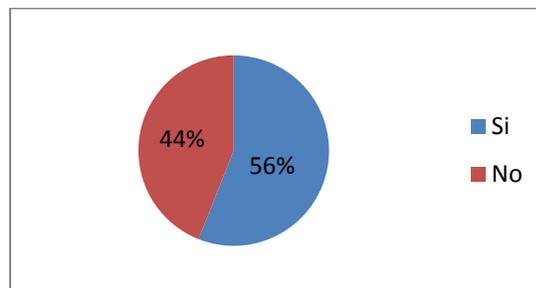
En relación con la pregunta uno perteneciente al instrumento aplicado referente al conocimiento o desconocimiento de la orientación vocacional se obtuvo que el 96% de los adolescentes encuestados desconocen lo que es la orientación vocacional así como la finalidad de la misma. Sólo el 4% conoce que es.



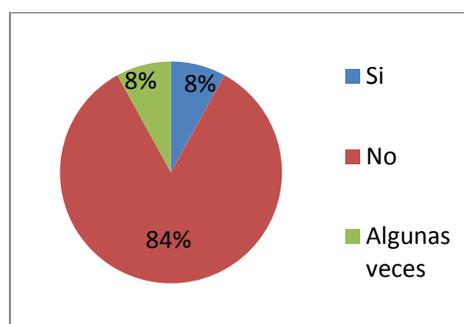
En relación con la pregunta dos del instrumento aplicado referente a la realización de una carrera universitaria se obtuvo que el 76% de los encuestados ha pensado específicamente en realizar una carrera, mientras que el 24% aún no. Esto significa que es de suma importancia que la población estudiantil reciba orientación vocacional. Por otra parte el 24% no lo ha contemplado en sus proyectos.



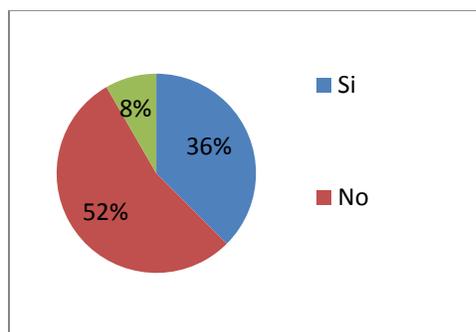
En relación con la pregunta tres del instrumento aplicado referente a la selección de un área determinada de estudios, se obtuvo que el 56% de los alumnos del 4 semestre han seleccionado un área o especialidad de conocimiento para encausarse hacia una profesión, sin embargo nunca han recibido un acompañamiento vocacional; por lo tanto se puede inferir que este porcentaje con respecto a su elección profesional es poco asertiva. Mientras que el 44% ya la ha seleccionado.



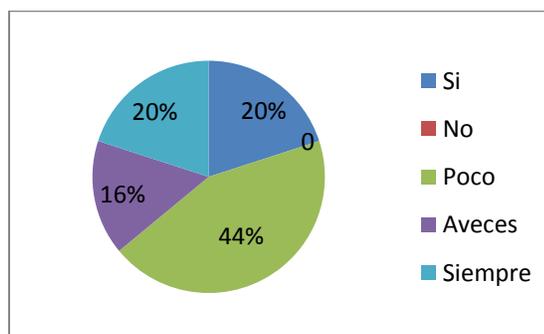
En relación con la pregunta cuatro perteneciente al instrumento aplicado referente a la asesoría de orientación vocacional en la escuela se obtuvo que el 84% de los estudiantes no ha recibido un acompañamiento vocacional, el 8% si la ha recibido y el 8% restante sólo algunas veces.



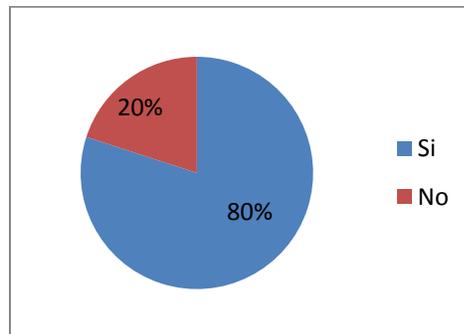
En relación con la pregunta cinco perteneciente al instrumento utilizado, referente a la realización de ejercicios de autoconocimientos se obtuvo que el 52% de los encuestados no ha dedicado tiempo o actividades para conocer sus habilidades, gustos y aptitudes, el 36% ha conocido sus habilidades y aptitudes, y por el contrario el 8% piensa que no es importante conocer sus aptitudes, gustos y habilidades.



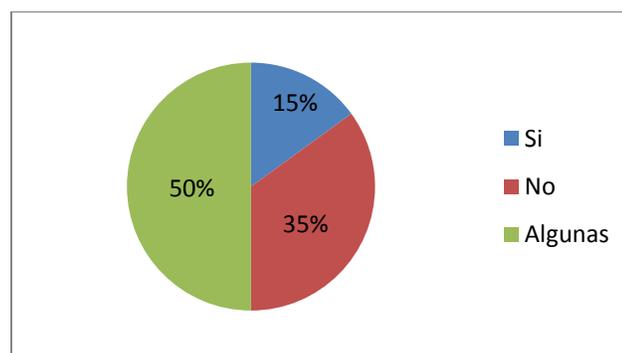
En referencia a la pregunta seis perteneciente al instrumento aplicado, referente a la angustia de elegir una profesión se obtuvo que 44% de los adolescentes expresan sentir poca angustia ante la elección vocacional, así mismo el 20% si la experimenta, por otra parte el 16% admite que a veces, el otro 20% siempre.



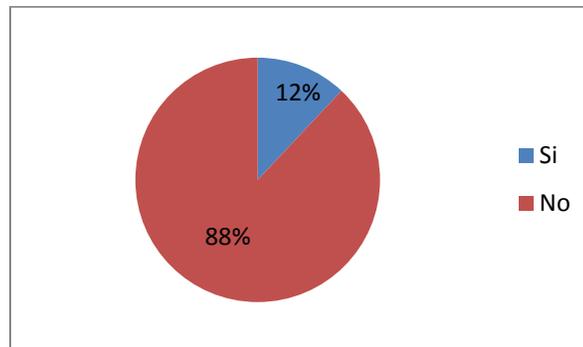
En relación con la pregunta siete perteneciente al instrumento aplicado, referente a la angustia por elegir una profesión se obtuvo que para el 80% de los adolescentes afirman que les es difícil tomar una decisión vocacional, mientras que el 20% no le causa dificultad tomar una decisión profesional.



En relación con la pregunta ocho perteneciente al instrumento aplicado referente al conocimiento de las diversas opciones educativas se obtuvo que el 35% de los adolescentes desconocen las diversas opciones educativas universitarias de su región, el 15% si la identifica y el 50% sólo conoce algunas opciones educativas en su región.



En relación a la pregunta 9 perteneciente al instrumento aplicado con referencia a la aplicación de test de orientación vocacional se obtuvo que 12% de los estudiantes le han aplicado algún test vocacional, mientras que el 88% nunca ha realizado alguno.



### **6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.**

Como resultado del proceso estadístico realizado en el presente trabajo, se puede observar que la población estudiantil de la escuela Preparatoria “Instituto Pluviosilla” no conoce que es la orientación vocacional. Un dato relevante es que el 76% ha pensado en realizar una carrera universitaria, lo que significa la urgente e importante presencia de un acompañamiento vocacional.

El 84% nunca ha recibido ningún tipo de orientación vocacional durante la preparatoria, lo cual muestra la gran necesidad de implementar un acompañamiento vocacional que dirija de una manera acertada la decisión profesional de los adolescentes en la etapa de los estudios de preparatoria.

Un dato alarmante corresponde al 56% de los estudiantes que dicen haber elegido ya un área o especialidad para la preparatoria, sin embargo si el 84% de los jóvenes no han recibido un proceso vocacional, se puede inferir posiblemente que dichas elecciones profesionales son poco asertivas.

Mientras que el 52% de los alumnos no han dedicado tiempo en conocer sus habilidades, gustos que le proporcionen un autoconocimiento mas profundo de sí mismo.

Finalmente se puede inferir que el 56% de los estudiantes del 4 semestre que expresaron haber elegido ya un área de estudio para el 5 semestre, han carecido de un proceso de orientación vocacional, la cual puede influir en una toma de decisión laboral/profesional poco asertiva.

## CONCLUSIÓN

La orientación vocacional es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Se trata de un trabajo preventivo cuyo objetivo es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada sujeto. Puede concretarse de forma individual o grupal, ya que supone actividades ligadas a la exploración personal.

Es por tal motivo que dada la importancia de dicho proceso de acompañamiento vocacional surge la necesidad de abordar este tema en la fase de la adolescencia como etapa importante y determinante para que los adolescentes encaminen sus decisiones profesionales.

En lo personal este trabajo me deja mucha satisfacción ya que en dicha institución pude percibir la problemática estudiantil con respecto a la falta de orientación vocacional. Lamentablemente este problema aqueja al sistema educativo mexicano ya que la ausencia de los espacios y tiempos institucionales para que los jóvenes descubran, perfilen y afirmen sus vocaciones que les permitan tomar acertada y oportunamente las decisiones que marcaran el futuro de sus vidas, sin temor al fracaso, a la angustia de elegir una carrera que a mitad del camino los defraude o sientan que no satisfacen sus expectativas vocacionales, personales y de vida.

A lo largo del desarrollo del trabajo se realizaron encuestas con la finalidad de conocer el panorama presente que viven con la falta de orientación vocacional, lo que piensan acerca de su vida profesionales, y cómo enfrentan la toma de decisiones. Los resultados arrojaron que el 84% de la población estudiantil nunca ha recibido un proceso de orientación profesional o vocacional.

Por las razones explicadas anteriormente se creó una guía de orientación vocacional para adolescentes denominada: “Pienso, luego elijo” como propuesta de tesis, el cual esta conformado con diversas actividades dirigidas a los adolescentes con la finalidad de fomentar un autoconocimiento integral del estudiante que lo guíe hacia una toma de decisión profesional asertiva.

## REFERENCIAS

- Aguirre, Bernardo. (1996), Orientación vocacional y su desarrollo. Editorial Biblos, México.
- Anderson, Richard. (1999), Psicología educativa. Editorial Trillas, México.
- Arias, Fidas. (2004), El proyecto de Investigación. Editorial Episteme, 6 edición, España.
- Beccar, E. (2012) Pienso, luego decido, Editorial Biblos, 1 edición, Argentina.
- Bisquerra, T. (1990), Orientación Psicopedagógica Para la Prevención y Desarrollo, Editorial Bolxareu, Editorial Universitaria, Barcelona.
- Echeverría, Benito. (2010), Orientación Profesional, Editorial Voc, España.
- Flores, Rafael. (2001), Investigación Educativa y Pedagógica, Editorial Mc. Graw Hill, Bogotá.
- Flores, Rodrigo. (2010), Psicología y Orientación Vocacional, Editorial AlfaPlus, España.

- García, Dora. (1998), Metodología del Trabajo de la Investigación, Editorial Trillas, México.
- Hill, George. (1973), Orientación escolar y Vocacional, Editorial Césarman, México.
- López, Bonelli. La Orientación Vocacional como proceso, Editorial El ateneo, Buenos Aires, 1996.
- Münch, Lourdes. (1991), Métodos y Técnicas de Investigación para Administración e Ingeniería, Editorial Trillas, 2 edición, México.
- Osipow, Samuel. (2008), Teorías sobre la Elección de Carreras, Editorial Trillas, México.
- Rincón, Benito. (2007), Presente y Futuro del Trabajo Psicopedagógico, Editorial Ariel, México.
- Roscavan, Sergio. (2005), Orientación Vocacional: Una Perspectiva Crítica, Editorial Paidós, Barcelona.

- Sampieri, Roberto (et. al). (2006), Metodología de la Investigación, Editorial Mc. Graw Hill, México.
- Tavello, Nicolás. (2000), La Orientación Vocacional en la Escuela Preparatoria, Editorial Universitaria de Buenos Aires, 3 edición, Buenos Aires.
- Tedesco, Juan Carlos. (2000), Educar en la sociedad del conocimiento, Fondo de Cultura Económica, México.
- Valdés, Verónica. (2004), Orientación Profesional. Un Enfoque Sistémico, Editorial Pearson, 2 edición, México.
- Warren, Howard. (2008), Diccionario de Psicología, Fondo de Cultura Económica, 3 edición, México.

## GLOSARIO

**Adolescencia:** La adolescencia es una etapa en la vida que comprende la transición de la niñez y la adultez, entre 11 y los 19 años, período que se divide entre adolescencia temprana (12 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años). En esta etapa surgen cambios físicos y psicológicos.

**Aptitud:** Es cualquier característica psicológica que permite pronosticar diferencias interindividuales en situaciones futuras de aprendizaje. Carácter o conjunto de condiciones que hacen a una persona especialmente idónea para una función determinada.

**Autonomía:** Se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento.

**Counseling:** En español (consejería), hace alusión a la labor del psicólogo en diferentes niveles de intervención.

**Destreza:** Es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad.

**Habilidad:** Aptitud para la reacción de tipo simple o complejo, psíquico o motor, que han sido aprendidas por un individuo hasta el grado de poder ejecutarlas con rapidez y esmero.

**Identidad:** Existencia continua de un individuo determinado a pesar de los cambios en sus funciones y estructura. Sentido subjetivo de esa existencia continua.

**Madurez:** Estado o consecución de un desarrollo general completo de la vida mental y la conducta, en un individuo.

**Orientación Profesional:** Proceso de ayudar a una persona, mediante ciertos procedimientos sistematizados, a elegir una profesión, prepararse para ella, entrar en ella y progresar en la dirección elegida.

**Orientador Vocacional:** Profesional en Psicología con el objetivo de explorar las habilidades, destrezas y comportamiento en el estudiante; ayudándolo a comprender su personalidad, para luego poder decidir su elección profesional.

**Perfil Profesional:** Esquema que muestra los resultados logrados por un individuo en un número considerable de pruebas para medir la voluntad y el temperamento para elegir una profesión.

**Personalidad:** Organización integrada por todas las características cognoscitivas, afectivas y físicas de un individuo tal como se manifiesta a diferencia de otros.

**Test Vocacional:** Examen rutinario de los individuos que compuesto por una serie de pruebas tendientes a indagar diversos aspectos del sujeto para facilitar la comprensión de los intereses propios, habilidades y aptitudes, hábitos de estudios, preferencias profesionales de un individuo.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### ENCUESTA SOBRE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA ALUMNOS DE NIVEL PREPARATORIA.

El presente cuestionario, tiene la finalidad de conocer la situación actual de la orientación vocacional en los adolescentes en nivel secundaria.

\*\*\*\*\*

A continuación se te presenta una serie de preguntas, por favor contesta lo más honestamente posible.

1.- ¿Conoces qué es la orientación vocacional?

SI NO

Explica que es:

2.- ¿Has pensado específicamente en realizar una carrera?

SI NO

3.- ¿Cómo alumno Has determinado un área o especialidad de conocimiento?

SI NO

4.- ¿Tu escuela te ha ofrecido asesoría de orientación vocacional?

SI NO ALGUNAS VECES

5.- ¿En lo personal has dedicado tiempo en conocer tus habilidades, gustos y aptitudes?

SI NO PIENSO QUE NO ES IMPORTANTE

6.- ¿Te produce angustia o preocupación elegir una profesión?

SI NO POCO AVECES SIEMPRE

7.- ¿Consideras que la toma de decisiones para la elección de una carrera te es difícil?

SI NO

8.- ¿Conoces las diversas opciones de carreras universitarias en la región?

SI NO ALGUNAS

9.- ¿Te han aplicado algún test de orientación vocacional?

SI NO