



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES DESDE LAS  
HABILIDADES PARA LA VIDA.  
UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

**T E S I N A**

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

**PRESENTA:**

**MARISOL GÓMEZ CARRERA**

**ASESOR:**

**MTRO. GUILLERMO MARTÍNEZ CUEVAS**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**

**Tesis Digitales**

**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**

**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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



“El pueblo a la universidad y la universidad al pueblo” (1956)  
**Siqueiros, D.**

## AGRADECIMIENTOS

*Cada persona que pasa por nuestra vida es única. Siempre deja un poco de sí y se lleva un poco de nosotros. Habrá los que se llevarán mucho, pero no habrá de los que no nos dejarán nada. Esta es la prueba evidente de que dos almas no se encuentran por casualidad.*

Borges.

*A Dios por ponerme en los lugares y momentos exactos.*

*A mi madre, por su apoyo y amor infinito. Gracias ma por estar ahí siempre que te necesito, por ser incondicional, por tu gran fuerza y gracias por todos los sacrificios que has hecho por mí. Gracias por enseñarme a amar.*

*A mi padre, por apoyarme. Gracias papá por tu esfuerzo para que nunca me falte nada y gracias por tu ejemplo para no rendirme y terminar.*

*A Mariana, por su complicidad. Gracias Marianita por hacerme todos esos favores que me hicieron menos complicada la vida en la facultad. Y sobre todo, gracias por ser mi amiga y confidente. Espero poderte apoyar igual.*

*A Paty y Adriana, por su apoyo. Gracias por creer en mi palabra como familia, persona y profesional, y con ello permitirme practicar con ustedes y así conocerlas un poquito más.*

*A Joanne, por su amistad. Gracias amiga por siempre darme ese empujoncito que me ha hecho lograr muchas cosas, gracias por tu complicidad, por apoyarme y escucharme siempre que lo necesito. Gracias por todas tus enseñanzas. Eres una excelente persona, compañera, colega y sobre todo... amiga.*

*A Osvaldo, por impulsarme. Gracias amor por todo el apoyo que me has dado para lograr titularme (como jefe y como pareja) y para seguir creciendo personal y profesionalmente. Gracias por todo tu amor, tu esfuerzo y por creer en mí.*

*A mi asesor Mtro. Guillermo M, por su tiempo. Gracias profesor por enseñarme lo que es y lo que implica ser un pedagogo; por ponerme en los escenarios indicados para crecer personal y profesionalmente y por enseñarme que de mí depende llegar a donde me proponga. Gracias por creer en mí.*

*A todas esas personas que me encontré en el camino, por sus enseñanzas.  
Gracias Lore y Rudy por recibirme y apoyarme con tanta generosidad y por siempre recordarme mis obligaciones.  
Gracias Ame por enseñarme a bajarle a mi estrés.  
Gracias a la Dra. Ana Valle por enseñarme con tanta pasión la importancia de pensar y re-pensar tanto a mí como a la pedagogía.  
A mi familia que me ha apoyado tanto, es especial a Luisa y Alma.  
Gracias a mis compañeros y profesores de todos los grados, porque a pesar de que ya no tengamos contacto seguramente dejaron algo en mí y que de alguna manera está plasmado en este trabajo.*

*A mis sinodales*

*Gracias a la Lic. Cynthia Lima, a la Mtra. L. Georgina Ortega, y al Lic. Felipe Rodríguez por su tiempo para leerme y hacerme reflexionar sobre mi trabajo.*

*A la UNAM*

*No tengo palabras para describir la satisfacción y lo gratificante que es haber estudiado en esta bella universidad, que ha sido parte esencial de mi formación y en la que he estado al compartir muchos de los momentos importantes en mi vida.  
Gracias por la oportunidad.*

*Gracias al apoyo y enseñanzas de cada uno.*

*Marisol Gómez Carrera*

# ÍNDICE

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                                    | <b>3</b>  |
| <br>                                                                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 1.- ADOLESCENCIA: ÉPOCA DE CAMBIOS Y RIESGOS</b>                           | <b>6</b>  |
| 1.1 Describir la adolescencia: cambios físicos, cognitivos, sociales                   | 6         |
| Desarrollo físico                                                                      | 7         |
| Desarrollo cognitivo                                                                   | 11        |
| Desarrollo psicosocial                                                                 | 14        |
| 1.2 Evidencias sobre conductas de riesgo                                               | 19        |
| 1.3 La orientación educativa en la adolescencia                                        | 21        |
| <br>                                                                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 2.- LA TOMA DE DECISIONES COMO FACTOR PROTECTOR EN LA ADOLESCENCIA</b>     | <b>23</b> |
| 2.1 ¿Cómo toman decisiones los adolescentes?                                           | 23        |
| 2.2 Factores que influyen en la toma de decisiones: <i>autoeficacia</i> y género       | 28        |
| <i>Autoeficacia</i>                                                                    | 28        |
| Género                                                                                 | 29        |
| 2.3 El enfoque de Habilidades para la vida                                             | 31        |
| Habilidades sociales                                                                   | 34        |
| Habilidades cognitivas                                                                 | 37        |
| Habilidades afectivas / emocionales                                                    | 39        |
| 2.4 ¿Por qué son un factor protector? Habilidades para la vida y la toma de decisiones | 40        |
| Concepto de toma de decisiones                                                         | 40        |
| El proceso de toma de decisiones y las Habilidades para la vida                        | 41        |
| Técnicas para el desarrollo de Habilidades para la vida                                | 43        |
| ¿Por qué son un factor protector?                                                      | 49        |

|                                                                                                                             |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>CAPÍTULO 3.- ESFUERZOS ENCAUSADOS A LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES: PROGRAMAS NACIONALES E INTERNACIONALES</b>    | <b>50</b>      |
| 3.1 Descripción de los programas                                                                                            | 50             |
| 3.2 Alcances y limitaciones                                                                                                 | 63             |
| 3.3 Perspectiva de un programa de toma de decisiones                                                                        | 66             |
| <br><b>CAPÍTULO 4.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA TOMA DE DECISIONES EN LOS ADOLESCENTES: “DECIDIENDO-ME”</b> | <br><b>72</b>  |
| 4.1 Elementos para la construcción de la propuesta                                                                          | 72             |
| Perspectiva educativa                                                                                                       | 72             |
| Papel del pedagogo                                                                                                          | 74             |
| El proceso de toma de decisiones                                                                                            | 75             |
| La importancia de un proyecto de vida                                                                                       | 79             |
| ¿Cómo evaluar la toma de decisiones?                                                                                        | 82             |
| 4.2 Diseño de la propuesta                                                                                                  | 84             |
| Descripción general                                                                                                         | 84             |
| 4.3 Planeación didáctica                                                                                                    | 86             |
| Temas por unidad                                                                                                            | 87             |
| 4.4 Cartas descriptivas por sesión                                                                                          | 89             |
| <br><b>CONCLUSIONES</b>                                                                                                     | <br><b>142</b> |
| <br><b>REFERENCIAS</b>                                                                                                      | <br><b>145</b> |
| <br><b>ANEXOS</b>                                                                                                           | <br><b>150</b> |

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge a partir de la inquietud que tuve al observar que en la adolescencia los jóvenes se ven obligados a tomar un sinnúmero de decisiones, mismas que podrían afectar su futuro de manera importante.

Al pasar a secundaria el mundo les dice todo el tiempo que ya no son niños y ellos lo notan porque cambian sus gustos, su cuerpo, sus ambientes y sus responsabilidades pero ¿realmente están preparados para tomar esas decisiones? A esa edad eligen su estilo de vestir, sus amistades, una pareja y un bachillerato al cual asistir (o si deciden continuar), por mencionar algunas. Todas estas decisiones implican otras más, que podrían modificar drásticamente la vida de esos jóvenes. Por ello es importante dotarlos de herramientas para que sean capaces de enfrentar esas decisiones en beneficio de su salud, entendiendo ésta como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS: 1948).

La presente investigación plantea las bases para el desarrollo del taller “Decidiendo-me”, dirigido a adolescentes de nivel secundaria. Se sustenta en las Habilidades para la vida, con la intención de disminuir los factores de riesgo a los que se enfrentan los adolescentes en su vida diaria.

En México, el porcentaje de jóvenes representa alrededor del 26% de la población total, mismos que se encuentran expuestos a múltiples riesgos día a día, tales como la elección de malas amistades, de una pareja dañina, de preferencias sexuales inseguras, de carreras no deseadas, de adicciones, e incluso la nula planificación de un proyecto de vida. Si estas decisiones no se toman deliberadamente, podrían tener un fuerte impacto en su vida, de manera negativa.

En miras de mejorar esta situación, se han realizado varios programas a nivel mundial, tales como: Programa de toma de decisiones y solución de problemas “Hércules”; Lineamientos para la formación y atención de los

adolescentes 2011, Tutoría; Habilidades para la vida; Como planear mi vida; Manual de habilidades para la vida; *Life Skills Training*.

Es importante reconocer el importante trabajo que se ha realizado con estos programas, sin embargo, poseen diversas carencias que impiden su replicación por ejemplo, no todos están directamente enfocados a la toma de decisiones, están orientados a procesos cognitivos y no pragmáticos, y no siempre existe material para el educando. Es decir, si los contenidos del programa no se ejercitan, no se logrará crear un hábito y la implementación quedará en el nivel de conocimiento pero no de aplicación.

La propuesta que aquí se expone está dirigida a la adolescencia temprana, y pretende ejercitar la toma de decisiones a través de las Habilidades para la vida (propuestas por la Organización Panamericana de la Salud), fomentando a lo largo del taller la reflexión y práctica de estas habilidades.

La tesina está estructurada en cuatro capítulos. En *el primero* se abordan los cambios físicos, cognitivos y psicosociales que ocurren en la adolescencia; estadísticas sobre las situaciones de riesgo a las que se enfrentan y el papel de la orientación educativa en esta etapa.

En el *capítulo dos* se profundiza sobre el concepto de toma de decisiones, específicamente en la adolescencia, asimismo se explican los factores que intervienen en la toma de decisiones de los adolescentes, tales como estructuras mentales, factores neurobiológicos y de género. También se ahonda sobre el enfoque de las Habilidades para vida, describiendo las habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Finalmente, se entretajan las Habilidades para vida y la toma de decisiones para concluir por qué son un factor protector.

En el *capítulo tres* se hace una descripción detallada de los programas nacionales e internacionales, relacionados con la toma de decisiones en la adolescencia; se plantean sus alcances y limitaciones, y se retoman los elementos de mayor impacto para la elaboración de un programa de toma de decisiones.

Finalmente, en el *último capítulo* se habla sobre la perspectiva educativa desde la que se aborda este trabajo, así como el papel del pedagogo. Asimismo, se realiza una detallada descripción sobre el proceso de toma de decisiones y se explica por qué es importante que derive en un proyecto de vida. De igual manera señala la forma de evaluar la toma de decisiones que aterriza en el *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*. Todo el esfuerzo anterior culmina en la descripción de la propuesta (cartas descriptivas) que tiene por objetivo:

*El adolescente* se entrenará en el proceso de toma de decisiones, a través de actividades prácticas relacionadas con las Habilidades para la vida y el proyecto de vida, con la finalidad de obtener más puntos en la categoría de vigilancia respecto al *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*.

## CAPÍTULO 1.-

### ADOLESCENCIA: ÉPOCA DE CAMBIOS Y RIESGOS

*El ser humano es a la vez físico, biológico, psíquico, cultural, social e histórico. Es esta unidad compleja de la naturaleza humana la que está completamente desintegrada en la educación a través de las disciplinas, y es la que ha imposibilitado aprender eso que significa ser humano. Es necesario restaurarla, de tal manera que cada uno desde donde esté tome conocimiento y conciencia al mismo tiempo de su identidad compleja y de su identidad común con todos los demás humanos.*

Morín

#### 1.1 Describir la adolescencia: cambios físicos, cognitivos, sociales

La adolescencia se define como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años” (Organización Mundial de la Salud: 2016) “que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales” (Papalia, Wendkos & Duskin: 2010, p.354). Todos los tipos de cambios que pueda tener el ser humano influirán en su comportamiento, por ello es importante conocer los que sufren los adolescentes, pues modificarán sus conductas.

Hay que considerar que existen notables diferencias entre hombres y mujeres en todos los aspectos (físicos, cognoscitivos y psicosociales) que marcarán sensibles diferencias en el desarrollo y en las formas de respuesta a los estímulos ambientales y sociales.

## ■ Desarrollo físico

**Tabla 1.1 Secuencia usual de cambios fisiológicos en la adolescencia**

| <b>Características femeninas</b>                                                    | <b>Edad en que aparece por primera vez</b>                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Crecimiento de los senos                                                            | 6 – 13                                                            |
| Crecimiento del vello púbico                                                        | 6 – 14                                                            |
| Crecimiento corporal                                                                | 9.5 – 14.5                                                        |
| Menarquía                                                                           | 10 – 16.5                                                         |
| Aparición del vello axilar                                                          | 2 años después de la aparición del vello púbico                   |
| Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor (puede producir acné) | Aproximadamente al mismo tiempo que la aparición del vello axilar |
| <b>Características masculinas</b>                                                   | <b>Edad en que aparece por primera vez</b>                        |
| Crecimiento de los testículos y el escroto                                          | 9 – 13.5                                                          |
| Crecimiento del vello púbico                                                        | 12 – 16                                                           |
| Crecimiento corporal                                                                | 10.5 – 16                                                         |
| Crecimiento de pene, próstata y vesículas seminales                                 | 11 – 14.5                                                         |
| Cambio de voz                                                                       | Aprox. Simultáneamente al crecimiento del pene                    |
| Primera eyaculación de semen                                                        | Aprox. 1 año después del inicio del crecimiento del pene          |
| Aparición del vello facial y axilar                                                 | Aprox. 2 años después de la aparición del vello púbico            |
| Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor (puede producir acné) | Más o menos al mismo tiempo que la aparición del vello axilar     |

(Papalia y cols.: 2010, p.357)

Como es posible notar el sexo femenino es quien comienza con los cambios físicos, lo cual les va ocasionando dudas y la modificación de comportamiento a temprana edad, por ejemplo, la atracción del sexo opuesto. Asimismo las modificaciones en su cuerpo también provocan alteraciones en su forma de vida, como el tipo de ropa que deben usar, pues comienzan a usar corpiños debido al crecimiento de los senos, además, cabe destacar que este

crecimiento no es vertiginoso sino que toma cierto tiempo, mismo en el que el cuerpo se percibe un tanto deforme, pues acumulan más grasa (lo que las hace tener una apariencia redondeada) y se ensanchan sus caderas, asimismo suelen ser más altas, pesadas y fuertes que los niños de su misma edad debido a que los varones, en general, se desarrollan dos años después. De igual manera comienza con la menstruación, lo que le implicará nuevos hábitos, como adquirir y aprender a usar toallas sanitarias, contar con un calendario de ovulación, realizar ciertas prácticas para evitar dolores premenstruales, reconocer y asumir las consecuencias de los constantes cambios de humor, etc.; además de que muy probablemente puedan padecer de acné y seguramente deberán cambiar sus hábitos alimenticios y de higiene, aunado a que ello podría ocasionarles ciertos problemas de convivencia.

Por su parte, el sexo masculino posterga un poco más su maduración fisiológica y también comienza a notar el crecimiento de su cuerpo, desde sus genitales hasta sus extremidades, en general todo en él tiende a ser más grande, pues sus hombros y espalda son más anchos, sus piernas y brazos son más largos en relación al tronco y correspondiendo a su estatura. Asimismo comienza a tener sueños húmedos, a notar que ahora su cuerpo es capaz de producir semen, a visualizar como su cuerpo se asemeja cada vez más al de un adulto, aumentando así su virilidad. Sin embargo, al igual que en el sexo opuesto, estos cambios no ocurren de manera apresurada, por lo que también se dejan ver las disparidades de su cuerpo y también pueden sufrir de acné.

Por otra parte, a través de una serie de investigaciones científicas, se ha encontrado una tendencia, ya que “se ha asociado el conflicto familiar con la menarquía temprana mientras que la calidez de los padres, las relaciones familiares armoniosas y la participación del padre en la crianza de sus hijos se han relacionado con una menarquía más tardía” (Belsky y cols., 2007; Mendle y cols., 2006; citado en Papalia y cols.: 2010, p.359). Es decir, según estas investigaciones podría insinuarse que las relaciones sociales permean de manera

importante no sólo en el actuar común, sino que incluso puede afectar en el aspecto fisiológico.

Lo cierto es que independientemente del sexo, los adolescentes sufren cambios físicos que intervienen en los hábitos que practicaban en su niñez y al continuar con la pubertad<sup>1</sup> deberán re-conocer<sup>2</sup> su cuerpo y modificar su forma de vida no sólo con ellos mismos, sino también con su entorno, pues ello también implicará un cambio de roles (de niño, a adolescente con ansias de convertirse en adulto).

Empero, dentro de los cambios fisiológicos que sufren los adolescentes no sólo se encuentran los que son completamente evidentes, pues también existen los que ocurren en el cerebro. Por ejemplo, la toma de riesgos parece resultar de la interacción de la red socioemocional (sensible a estímulos sociales y emocionales) y la red de control cognoscitivo (regula las respuestas a los estímulos). La primera, aumenta su actividad en la pubertad, mientras que la segunda madura gradualmente hacia la adultez temprana. Lo que explicaría por qué los adolescentes tienden a tener arrebatos emocionales y conductas de riesgo. (Steinberg, 2007, citado en Papalia y cols.: 2010, p.360).

De acuerdo con las diferentes investigaciones internacionales, analizadas por Gambara y González<sup>3</sup> (2005, p.7), mencionan que “las decisiones que preocupan a los adolescentes tienen que ver con la amistad, los estudios y la familia [...] Por otra parte, las decisiones relacionadas con drogas, sexo, etc., no fueron evaluadas como decisiones difíciles.”. Esto quiere decir que los valores de los adolescentes no contemplan la importancia en la toma de decisiones que los orillen a caer en conductas de riesgo; además de que “la competencia para tomar

---

<sup>1</sup> La pubertad es el proceso por el que una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse. Mientras que la adolescencia es una etapa en la que ocurre la transición de la niñez a la adultez.

<sup>2</sup> Volver a conocerlo, adaptarse a sus nuevas formas.

<sup>3</sup> Hilda Gambara D'Errico. Doctora en Psicología. Profesora titular del Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

Elena González Alonso. Instituto de Enseñanza Secundaria “La Dehesilla”

decisiones se desarrolla con la edad” (Luna<sup>4</sup> y Laca<sup>5</sup>: 2014, p.55), pues influyen múltiples factores relacionados con el desarrollo cognitivo (pensamiento abstracto e hipotético, asunción del rol, proyecto de vida, etc.).

Para el progreso de dicho desarrollo cognitivo ocurren varios procesos cerebrales, tales como que en la pubertad existe una aceleración importante de la de materia gris en los lóbulos frontales; después del llamado “estirón” (del crecimiento) disminuye en gran medida la densidad de la materia gris, a medida que se podan las sinapsis (conexiones neuronales) que no se utilizaron y se fortalecen las restantes. Como consecuencia en la adolescencia media y tardía los jóvenes tienen menos conexiones neuronales, pero éstas son más fuertes, homogéneas y eficaces, lo que aumenta la eficiencia del procesamiento cognoscitivo (*ACT for Youth*, 2002, citado en Papalia y cols.: 2010, p.361).

La estimulación cognoscitiva en la adolescencia supone una diferencia fundamental en el desarrollo del cerebro. El proceso es bidireccional: las actividades y experiencias de una persona joven determinan qué conexiones neuronales se conservarán y fortalecerán, desarrollo que sostiene un mayor crecimiento cognoscitivo en esas áreas. Los adolescentes que ejercitan su cerebro mediante el aprendizaje para ordenar sus pensamientos, entender conceptos abstractos y controlar sus impulsos sientan las bases nerviosas que les servirán por el resto de su vida (*ACT for Youth*, 2002, citado en Papalia y cols.: 2010, p.361).

Esto quiere decir que las experiencias que vive un niño, sentarán ciertas bases en su desarrollo cognoscitivo, para toda su vida. Por ello es importante estimular en los adolescentes el proceso de toma de decisiones, con la finalidad de ir creando estructuras mentales que le beneficien continuamente. Por su parte Comas, R. y cols. (2003) mencionan que el tema de toma de decisiones se

---

<sup>4</sup> Doctor en Psicología por la Universidad de Colima, Profesor-Investigador del Departamento de Filosofía de la Universidad de Guadalajara y miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) de México

<sup>5</sup> Doctor en Psicología por la Universidad del País Vasco (España), Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima y miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI)

debería ejercitar desde la infancia, pues al practicarse consciente y constantemente, se va creando un hábito a través de desarrollo de habilidades.

### ■ Desarrollo cognitivo

Conforme va creciendo el adolescente, no sólo va teniendo cambios físicos, sino que también aumentan sus conocimientos y habilidades que modifican su forma de percibir, pensar y comprender el mundo. El psicólogo y biólogo Jean Piaget señala que:

El sujeto construye el conocimiento de la realidad, ya que ésta no puede ser conocida en sí misma, sino a través de los mecanismos cognitivos de que se dispone, mecanismos que, a su vez, permiten transformaciones de esa misma realidad. De manera que el conocimiento se logra a través de la actuación sobre la realidad, experimentando con situaciones y objetos y, al mismo tiempo, transformándolos. (Araya, V., Alfaro, M. y Andonegui, M.<sup>6</sup>: 2007, p.77)

Es decir, concibe al hombre como un ser capaz de autoconstruirse y construir su realidad; esto lo realizará a partir de las habilidades innatas que posee y de las que se va creando, para lo cual deberá tomar múltiples decisiones en el camino. Al respecto, Piaget menciona que “el conocimiento es el resultado de la interacción entre el sujeto y la realidad en la que se desenvuelve. [...] Al actuar sobre la realidad la incorpora, asimila y modifica, pero al mismo tiempo se modifica a sí mismo, aumentando su conocimiento y sus posibilidades de anticipar lo que pueda hacer” (Araya y cols.: 2007, pp. 83-84). Con lo anterior, se puede afirmar que el ser humano es capaz de cambiar constantemente la situación en la que se encuentre.

Piaget realizó una clasificación del desarrollo del pensamiento y lo dividió por etapas; a los adolescentes les corresponde la etapa última, la de las operaciones formales que inicia a partir de los 11 años. Al llegar a esta edad, los adolescentes cuentan con un pensamiento *hipotético deductivo*, el cual les permite

---

<sup>6</sup> Profesores del Instituto Pedagógico “Luis Beltrán Prieto Figueroa” de Barquisimeto (Universidad Pedagógica Experimental Libertador), Venezuela.

crear un sinnúmero de posibilidades al pensar, mismas que podrán comprobar por ellos mismos (ensayo y error) o simplemente imaginar el resultado, tomando en cuenta elementos mucho más reales a comparación de los que pensaba cuando era niño. “No sólo es capaz de imaginar las diversas transformaciones a que pueden someterse los datos con la finalidad de ponerlos a prueba empíricamente, también es capaz de dar una interpretación lógica correcta de los resultados de estas pruebas empíricas” (Flavell: 1995).

Pese a que un individuo pueda crear un sinnúmero de posibilidades, éstas estarán mermadas a las consecuencias que haya experimentado anteriormente, es decir, si ha realizado determinada actividad y ésta le trajo consecuencias negativas, es muy probable que no vuelva a realizar esa misma actividad, con exactamente los mismos pasos, tal vez parecida, pero no igual. También podría contemplar varias posibilidades que no llegue a concretar porque nadie más lo ha hecho y eso le genere incertidumbre.

“Piaget emplea las expresiones pensamiento proposicional y operaciones de segundo grado [...], porque en él se muestra este carácter implicativo, de proposiciones acerca de proposiciones” (Flavell: 1995). Cabe mencionar que estas posibilidades estarán limitadas a lo que el individuo conozca, es decir, no podrá crear conclusiones de algo que no conoce. De tal manera que el adolescente actúa en función de un comportamiento basado en el método científico.

“A diferencia del niño del subperiodo operacional concreto, puede elevarse por encima de la realidad, pero, también a diferencia del niño preoperacional, se trata de un remontarse controlado y planeado, sólidamente fundado en una base de cuidadoso análisis e industriosa acomodación a los detalles” (Flavell: 1995, p.231). También, el adolescente vislumbra que varias de sus opciones pueden ser veraces, sin embargo, será el medio el que diferirá y por el que tendrá que decidirse.

El ser humano es entendido como un sistema de codificación y de tratamiento de la información. Existen tres componentes esenciales que describen los procesos cognitivos:

- 1) La memoria a largo plazo; construye la base de los conocimientos
- 2) La memoria a corto plazo; constituye la base de los hechos a tratar en cada momento
- 3) La estructura central; dirige y organiza la actividad mental y los procesos metacognitivos (Beltrán y Bueno: 1995)

La forma en que el adolescente modifica la manera en que procesa la información genera cambios en los lóbulos frontales del cerebro. Existen dos categorías de cambio mensurable en la cognición adolescente: estructural y funcional.

Cambio estructural:

Cambios en la capacidad de la memoria de trabajo y cantidad creciente de conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo. Ésta permite a los adolescentes lidiar con problemas complejos o toma de decisiones. La información almacenada en la memoria a largo plazo puede ser:

- Declarativa: saber qué, conocimiento factual
- Procedimental: saber cómo, habilidades
- Conceptual: saber por qué, comprensión (Papalia y cols.: 2010)

Cambio funcional:

Se refiere a los procesos para obtener, manejar y retener información, tales como el recuerdo, el aprendizaje y el razonamiento. Entre los cambios funcionales más importantes, se encuentran: el incremento continuo de la velocidad del procesamiento y un mayor desarrollo de la función ejecutiva, que incluye habilidades como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de respuestas impulsivas y control de la memoria de trabajo; mismas que se desarrollan paulatinamente (Papalia y cols.: 2010).

## ■ Desarrollo psicosocial

Durante la adolescencia el joven experimenta múltiples cambios en sus relaciones sociales, ya que pasa de ser meramente dependiente de sus padres (o grupo familiar) a conformar su autonomía y crearse su propia identidad, lo cual implica un largo proceso. De entrada, los padres deberán asumir que su hijo ya no depende 100% de ellos y el hijo notará que es capaz de realizar ciertas actividades sin necesidad de la guía o compañía de sus padres; el problema radica en qué tan capaces son los padres de determinar qué actividades deben darle mayor libertad a su hijo y diferenciar para las que aún no se encuentra preparado; sin dejar de lado que el adolescente se enfrentará a varias actividades en las que se encontrará “solo” y sus padres no podrán intervenir explícitamente en la decisión que él tome.

Es decir, a lo largo de su niñez, el sujeto va a vivir una serie de experiencias que en la adolescencia emergerán para el inicio de la construcción de su identidad, pues ésta no se terminará de definir aún en la adolescencia, sin embargo, sentará las bases para los desafíos que se le presenten en la adultez. De acuerdo con el psicoanalista Erickson, “la identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria” (Papalia y cols.: 2010, p.390).

Sin embargo, en la acelerada sociedad en la que actualmente se vive, los jóvenes son obligados a tomar una decisión apresurada (¿elegir una secundaria técnica o diurna?, ¿Qué carrera técnica o actividad extra aprender?, ¿Esa actividad me sirve para lo que quiero estudiar?, ¿Qué tipo de bachillerato elegir, con carrera o sin carrera técnica, con opción a ingreso a universidad o no, escolarizado o abierto? ¿El bachillerato elegido va encaminado a la carrera deseada?, etc.). Además, con respecto a los valores que deben adoptar se encuentran con los enseñados por sus padres y con los que convive día a día en diferentes grupos sociales (compañeros de escuela, vecinos, primos, compañeros de actividades extraescolares, etc.). El adolescente irá probando cómo le funciona

la práctica de diferentes valores y conforme a estímulos o decepciones irá adquiriendo ciertos valores.

Con respecto al desarrollo de una identidad sexual satisfactoria, influirá considerablemente el desarrollo de su autoestima. “Varios estudios han revelado que la autoestima disminuye durante la adolescencia, con más rapidez en el caso de las muchachas que en el de los varones, y luego se eleva de manera gradual en la adultez. Esos cambios pueden deberse en gran parte a la imagen corporal y a otras preocupaciones vinculadas con la pubertad y la transición de la secundaria a la preparatoria” (Robins y Trzesniewski, 2005, citado en Papalia y cols.: 2010, p.394).

Finalmente, la conformación de la identidad del joven dependerá del estilo de vida que lleve a lo largo de su niñez y la que mantenga durante la adolescencia. Hay que recordar que el principal círculo social al que pertenece es el familiar, el cual en un inicio le dicta los principios con los que el adolescente se desenvolverá en su entorno social; es decir, si el adolescente se encuentra en un ambiente sano, incrementan las posibilidades de que viva una adolescencia sana o viceversa. “Los adolescentes muy atribulados solían provenir de familias perturbadas y, en la adultez, continuaban con vidas familiares inestables y rechazaban las normas culturales. Los que fueron criados en hogares con una atmósfera familiar positiva tendían a salir de la adolescencia sin problemas graves, y en la adultez establecían matrimonios sólidos y llevaban una vida bien adaptada” (Offer, Kaiz, Ostrov & Albert, 2002, citado en Papalia y cols.: 2010, p.405). Aunque tampoco hay que dejar de lado que en esta etapa los chicos son más emocionales y ello no lo regularán hasta la adolescencia tardía.

Es decir, la etapa de la adolescencia es de múltiples cambios, pero que sea caótica o no, dependerá en gran medida de los valores que le hayan sido implantados en su círculo familiar; por supuesto, ello ayudará a disminuir las conductas de riesgo, empero, afortunadamente para quienes no cuentan con un contexto familiar sano, también existe la interacción con otros círculos, los cuales

le pueden proveer de valores que le permitan obtener un mayor beneficio individual y social.

Entre estos otros tipos de entornos se encuentra la interacción con pares, el cual le servirá como fuente de afecto, comprensión, apoyo y orientación moral que les será útil para experimentar y conocer el mundo adulto, en vísperas de convertirse en seres independientes de sus padres. Será con este grupo de amigos con los que buscará consolidar su autonomía, demostrándoselos a través de la ruptura de normas, lo que los colocará en mayores situaciones de riesgo.

A medida que el adolescente va creciendo se va separando más de sus padres e incrementa el apego por sus amistades, pues suelen apoyarse más y compartirles más confidencias. “Las amistades de las muchachas suelen ser más íntimas que las de los varones y muestran un intercambio frecuente de confidencias. La intimidad con los amigos del mismo sexo, aumenta entre la adolescencia temprana y media, pues suele disminuir a medida que crece la intimidad con el sexo opuesto” (Brown, 2003, citado en Papalia y cols.: 2010). Compartir este tipo de intimidades con su grupo de pares le implica también un cambio importante de pensamiento, pues ya no es un niño que sólo se fija en su realidad inmediata, sino que ya considera los puntos de vista del otro y es capaz de realizar un juicio al respecto, aunque éste no siempre le sea benéfico, pues no hay que olvidar que aún se encuentra en una etapa de madurez.

Poder confiar en el otro implicará la influencia de varios factores, tales como la individualidad del otro, es decir, que sea leal, discreto y comprensivo, por ejemplo; también influirá que el otro tenga bastantes gustos y valores en común. Además podrán intervenir las convicciones del adolescente, es decir, si le gusta el comportamiento de algún individuo, porque nota los beneficios que ello le trae, muy probablemente querrá asemejarse a él. De tal manera que la constante convivencia entre pares y tomando en cuenta la enorme confianza depositada en el otro, impulsará al sujeto a realizar ciertas actividades favorecedoras o caer en conductas de riesgo.

Dentro de las relaciones de pares, también se encuentran las relaciones de pareja, mismas que contribuyen al desarrollo de su intimidad y de su identidad pues funge como un diferenciador entre grupos de pares, aunque éste suele influir de manera importante en la elección de pareja e incluso en el desarrollo de la relación. Para la mayoría de los adolescentes es en esta etapa en la que comienzan a tener una relación de pareja, conscientes que ello involucra un compromiso, tiempo, amor, comprensión, etc., es decir, ya no sólo es el grupo de amigos el que satisface las necesidades emocionales, sino también recae en la pareja; aunque no es sino hasta la adultez tardía que estas relaciones empiezan a satisfacer todas las necesidades emocionales (Papalia y cols.: 2010). De tal manera que los adolescentes no sólo buscan tener pareja para demostrar cierto poder entre sus amigos, sino también para depositar su confianza en esa pareja y juntos experimentar su sexualidad; lo que por cierto les traerá varios riesgos, tales como embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, violencia, y depresión. Esta última debido a que en la búsqueda de su identidad van compartiendo múltiples momentos juntos, mismos que involucran emociones y en el momento en el que ese individuo se va, se tiene la sensación de que también se lleva esos sentimientos que ya formaban parte de ellos, parte de su identidad.

A lo largo de la adolescencia también se busca desarrollar la autonomía, la cual es definida por Steinberg (1999) como la “capacidad individual de pensar, sentir, tomar decisiones y actuar por uno mismo” (Fleming<sup>7</sup>: 2005, p.35) ésta se irá conformando a través de la disminución de la influencia de los padres y el incremento en la aprobación de los pares.

En la adolescencia la autonomía no se desarrolla de manera genérica, también existen diferencias importantes entre géneros, en gran parte debido a la cultura que los rodea. “Por ejemplo, a las chicas de familias donde la madre mantiene actitudes tradicionales sobre el papel del género se les concedían

---

<sup>7</sup> Profesora Asociada de Psicología (Instituto de Ciencias Biomédicas Abel Salazar de la Universidad de Oporto), investigadora en el Instituto de Biología Molecular y Celular de la Universidad de Oporto y psicoanalista (Miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Portugal y la Asociación Psicoanalítica Internacional). También es un miembro de la Junta Directiva del Instituto Científico.

menos oportunidades para la autonomía” (Bumpus, 2001 en Fleming: 2005, p.36). Sin embargo, como se mencionó anteriormente, influye mucho la cultura en la que se vive, es decir, la influencia no es sólo de la familia, sino también del grupo de pares quienes a través de las diferentes ideologías que se plantean en sus respectivas familias, transmiten a su grupo de pares lo que “es correcto” y lo que no.

De acuerdo con el estudio “Género y autonomía en la adolescencia” realizado a jóvenes de secundaria, los adolescentes señalan que la autonomía se expresa en distintas dimensiones: aspectos actitudinales, emocionales y reguladores del comportamiento de los adolescentes. Y se manifiesta a través de las distintas conductas entre hombres y mujeres, por ejemplo dentro del concepto de la autoimagen, las chicas están dos veces más insatisfechas con su cuerpo y las dietas. (Borresen y Rosenvinge, 2003 en Fleming: 2005). Según este estudio, al evaluar el logro de la autonomía entre el adolescente y el adulto joven, las chicas que poseen una autoevaluación negativa en la adolescencia tendían a repetirlo en la adultez, a diferencia de los chicos. Aunado a ello, el tipo de decisiones autónomas que toman ambos sexos, también difiere, mientras que las mujeres deciden más sobre el vestido y el peinado, los varones eligen más sobre actividades exploratorias fuera del entorno familiar.

En este mismo estudio se mide el deseo y el logro de la autonomía entre ambos sexos. Es el hecho de que los chicos tiendan a romper más las reglas impuestas por los padres lo que indica que luchan y consiguen antes la autonomía, en contraste con las mujeres. “A las chicas se les concedían menos oportunidades para la autonomía, y estaban más restringidas; a los chicos se les socializa hacia mayor autonomía, y a las chicas a estar más vinculadas con los demás” (Fleming: 2005, p.48).

Con todo lo anterior, es posible notar que el adolescente está compuesto por múltiples aspectos (físicos, cognitivos y sociales) los cuales permean de manera importante en este nuevo proceso de autoformación, en el que con lo que tienen, deberán descubrir quiénes son y alcanzar a vislumbrar quienes quieren

ser. Y en este proceso deberán tomar múltiples decisiones, pensando en si sus acciones los están encaminando o no a eso que quieren y en principio, deberán definirlo.

## **1.2 Evidencias sobre conductas de riesgo**

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) realizada en el 2014 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía: 2015) señala que la población joven en México es de 29.9 millones. (15 -29 años) y 36.2 millones si se considera a la población de 12 a 29 años (Instituto Mexicano de la Juventud: 2010). Es decir, representan alrededor del 26% de la población total en México.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante. (OMS: 2016)

La adolescencia es una etapa en la que el individuo comienza a ejercer su autonomía para la construcción de su futuro, sin embargo, en el camino se encontrará frente a varias situaciones, algunas de riesgo, ante las cuales deberán ejercer alguna decisión.

Las condiciones de vida actuales acentúan peligrosamente algunos rasgos de la conducta adolescente ya que incrementan la oferta de espacios para explorar el ambiente extra-familiar, el cual se ha diversificado enormemente en cantidad y en poder de fascinación [...] Las conductas exploratorias se convierten cada día más, en conductas de riesgo o que relacionan la inquietud social con el comportamiento adolescente vulnerable y la

consecuente construcción de una identidad. En este contexto, la adolescencia se encuentra actualmente asociada a la presencia de riesgos como consumo de tóxicos, SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz o indeseado, depresión, accidentes e incluso la muerte (Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana: 2011, p. 5).

**Tabla 1. 2 Estadísticas por tipo de decisión**

| Tipo de decisión                  | Estadística                                                                                                                                                                                             | Fuente                |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Amistades                         | 71.6% de los jóvenes de 12 a 29 años cuentan con amigos involucrados con al menos un factor de riesgo durante 2014                                                                                      | (SEGOB & INEGI: 2015) |
| Elección de pareja                | A los 15 años 52% de las mujeres solteras tienen o han tenido una relación de pareja, porcentaje que aumenta al incrementarse la edad, hasta llegar a un 74.5% a los 18 años                            | (CONAPO: 2014)        |
| Preferencias sexuales             | Un 26%, de niños de 12 años de edad reportaron no estar seguros de su orientación sexual                                                                                                                | (Castillo: 2015)      |
| Relaciones sexuales               | 44.9% de las adolescentes de 15 a 19 años, sexualmente activas, declaró no haber usado un método anticonceptivo durante su primera relación sexual                                                      | (INEGI: 2015)         |
| Embarazo                          | 83.9% del total de egresos hospitalarios en mujeres de 15 a 19 años, se relacionan con causas obstétricas; además del total de mujeres en edad fértil que presentaron un aborto, 18.7% son adolescentes | (INEGI: 2015)         |
| Adicciones                        | La edad de inicio de consumo es de 12 años para el alcohol; 13 para los inhalables; 13.1 para el tabaco; 14.2 para la cocaína; 14.3 para la mariguana, y 14.5 para las metanfetaminas                   | (Notimex:2015)        |
| Elección de una carrera o trabajo | A la hora de elegir una carrera, entre 30% y 40% de los jóvenes mexicanos se equivocan                                                                                                                  | (Toribio: 2015)       |
| Proyecto de vida                  | Personas de 15 a 24 años, población infantil y juvenil, en México carecen de un proyecto de vida                                                                                                        | (Gutiérrez:2012)      |

Como es posible notar, en México la población joven es quien representa el grupo de edad más grande del total de la población, y es este sector el cual, de acuerdo a las cifras mostradas anteriormente, está tomando decisiones que implican grandes cambios en su vida; muchos de ellos impactan de forma negativa.

### 1.3 La orientación educativa en la adolescencia

La orientación educativa surge en el plano profesional para guiar a los trabajadores al ingresar a sus empleos, surgiendo como una medida preventiva (tiene mayor auge en EUA y Europa), sin embargo, con el paso del tiempo, luego de la revolución industrial, se tiene la necesidad de aprovechar al máximo los recursos humanos y como consecuencia se considera más productivo que esta atención inicie en el ámbito escolar (contexto educativo formal).

Por su parte, Bisquerra (1996 en Grañeras y Parras, 2009: 33p) ha definido la Orientación como “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos”.

Esta definición resulta adecuada para este trabajo ya que retoma a la orientación como un proceso ilimitado en tiempo y espacio, que vislumbra al individuo como un ser integral, y que se vale de intervenciones con principios científicos y filosóficos para poder llegar al individuo, reconociendo así la multidisciplinariedad de la orientación así como la necesidad de desenmarcar al sujeto del mero contexto escolar. Aspectos que son abordados a lo largo de esta propuesta.

Sobre esta línea, Hervás Avilés (2006) expone los principios que tradicionalmente se han propuesto en la orientación:

- Principio de prevención: se basa en la necesidad de preparar al sujeto para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales
- Principio de desarrollo: la intervención supone un proceso mediante el que se acompaña al individuo durante su desarrollo, para lograr el máximo crecimiento de sus potencialidades
- Principio de intervención social: se comprende desde una perspectiva holístico-sistémica, según la cual, en toda intervención orientadora se

deben incluir las condiciones ambientales y contextuales del individuo, ya que éstas influyen en su toma de decisiones y en su desarrollo personal

- Principio de intervención, el *empowerment*: entendido como el proceso mediante el cual las personas, adquieren un dominio sobre los asuntos de interés que le son propios. (CFR, Grañeras y Parras, 2009)

Con lo anterior, es posible notar que existen múltiples formas de aplicar la orientación educativa, dependiendo de las necesidades que se presenten y del contexto en el que se encuentre; en este caso, se realiza una propuesta dirigida a adolescentes de entre 12 y 15 años que se encuentran en nivel secundaria, a través de una intervención grupal con la finalidad de desarrollar Habilidades para la vida que les permitan una buena elección al momento de tomar decisiones.

La adolescencia resulta una etapa trascendental en la vida de todo ser humano, pues en ésta ocurren todo tipo de cambios, como los físicos y cuando el sujeto se da cuenta de ellos, todo a su alrededor comienza a cambiar (lo social), pues comienza a tener necesidades distintas que derivan en una interacción también diferente con su entorno. Asimismo, se genera una crisis interna (lo emocional) por re-conocerse y es en donde encuentra la oportunidad de recrearse para enfrentar dichos cambios.

Empero, en esta etapa (la adolescencia temprana) no siempre se cuentan con los conocimientos ni herramientas necesarias que benefician su integridad humana y es aquí donde cobra importancia el papel de la orientación educativa.

## **CAPÍTULO 2.-**

### **LA TOMA DE DECISIONES COMO FACTOR PROTECTOR EN LA ADOLESCENCIA**

*El hombre es el único que no sólo es tal como él se concibe, sino tal como él se quiere, y como se concibe después de la existencia, como se quiere después de este impulso hacia la existencia; el hombre no es otra cosa que lo que él se hace.*

Sartre

#### **2.1 ¿Cómo toman decisiones los adolescentes?**

La toma de decisiones en todo ser humano conlleva un proceso, en ocasiones éste suele ser más apresurado, incluso saltándose unos cuantos pasos. Los adolescentes tienden a tener un mismo patrón al hacer una elección. La palabra decisión precede del latín *decidere* y “entraña la idea de cortar y dejar. Supone que un individuo ante dos o más alternativas que tienen algo de apetecible, toma una y deja las otras” (Rodríguez: 1985, p.8).

El modelo de Janis<sup>8</sup> y Mann<sup>9</sup> señalan que la toma de decisiones conlleva a un conflicto de decisión generador de estrés.

---

<sup>8</sup> Psicólogo investigador en la Universidad de Yale y profesor emérito en la Universidad de California, Berkeley.

<sup>9</sup> Profesor de la Facultad de Medicina, Odontología y Ciencias de la Salud de la Universidad de Melbourne y es Director del Centro de Investigación y Desarrollo de Liderazgo. Miembro del comité de premios CRC Asociación para la excelencia en la investigación.

Para resolver este conflicto de decisión, el individuo puede adoptar alguno de los siguientes patrones de toma de decisiones:

- a) Vigilancia, cuando el sujeto es optimista respecto a encontrar una solución y cree que tiene el tiempo suficiente para buscar sistemáticamente la información relevante y evaluarla razonadamente;
- b) Hipervigilancia, cuando el individuo cree que es posible encontrar una solución pero piensa que el tiempo de que dispone es insuficiente de modo que, en un estado próximo al pánico, busca frenéticamente información de manera desordenada y se ve presa de altos niveles de estrés;
- c) Evitación defensiva, cuando el individuo es pesimista respecto de encontrar una solución e intenta escapar del conflicto evitando tomar una decisión, ya sea posponiéndola (aplazamiento o procrastinación), transfiriéndola o racionalizando la alternativa más accesible. (Luna y Laca: 2014, p.44).

De tal manera que los adolescentes pueden decidir de tres formas: vigilancia, que es la más adecuada pues existe un equilibrio entre el tiempo y la información que posee. Hipervigilancia, poco adecuada, pues siente presión sobre el tiempo (aunque no sea así) y la información que adquiere no siempre es la que necesitará. Y la evitación defensiva, la menos adecuada pues el individuo va aplazando la decisión hasta que ya no posee tiempo y por lo tanto la información que alcanza a recabar es insuficiente para tomar una decisión adecuada.

Debido a que una decisión siempre implicará pérdidas, provocará que el individuo se resista a tomar una decisión;

Ante el estrés de decisión, en ciertos dilemas, los adolescentes podrían reaccionar en un primer momento aplazando dicha decisión (Procrastinación) de modo que el tiempo disponible para efectuarla fuera paulatinamente disminuyéndose hasta obligarle, llegado el momento, a tomar una decisión más bien apresurada (Hipervigilancia). (Luna y Laca: 2014, p.53).

Lo cierto es que el sujeto siempre deberá elegir, pues ya dirá Sartre “puedo siempre elegir, pero tengo que saber que si no elijo, también elijo” (Sartre: 2007).

Como se menciona anteriormente, toda decisión implica una responsabilidad, y si el adolescente no posee la suficiente confianza en sí mismo y percibe que no tiene el suficiente poder para elegir (no sólo en criterio sino en opciones tangibles) o que puede hacerlo alguien más, tenderá a delegar el poder. No podemos ignorar que la autoconfianza es un factor que permea en la toma de decisiones, Burnet “encontró que los estudiantes considerados emocionales e inseguros tienden a ser hipervigilantes cuando toman decisiones, lo cual ya había sido sostenido por Janis y Mann” (citado en Luna y Laca: 2014, p.57).

Por el contrario, si el sujeto es seguro de sí, se creará en él un sentimiento optimista, el cual podrá incidir en la mejor comprensión de la situación pese a su complejidad y podrá aprovechar y distribuir de mejor manera sus recursos, además de considerarlos suficientes para afrontar dicha situación, lo cual le permitirá analizar de una forma más objetiva su decisión (vigilancia) (Luna y Laca: 2014).

Pareciera que los adolescentes tienden a evitar situaciones de estrés; empero este mismo estudio realizado por Janis y Mann señala que la vigilancia incrementa con la edad, así como la confianza para tomar decisiones y descende la sensación de evitación y la hipervigilancia (en Gambara y González: 2005).

Por su parte, Gambara y González (2005) realizaron otro estudio a estudiantes de secundaria y a los de primero de bachillerato (con un rango de edad entre 12 y 19 años), con el objetivo de indagar qué tan necesario era realizar un programa sobre toma de decisiones. En éste, a través de un cuestionario<sup>10</sup> previamente validado, que aplicaron a estos adolescentes, dividieron sus respuestas en: a) importantes y difíciles de tomar, b) importantes pero no difíciles de tomar.

Este estudio reveló que dentro de las decisiones más importantes y difíciles de tomar, están las que tienen que ver con la familia, los estudios y los amigos,

---

<sup>10</sup> FADMQ, *Flinders Adolescent Decision Making Questionnaire*– que identifica cuatro patrones de decisión: vigilancia, complacencia, hipervigilancia y evitación.

aunque la primera posee mayor relevancia; lo cual concuerda con lo señalado por Coleman (2003, citado en Gambara y González: 2005) sobre que al tomar una decisión, los jóvenes, contrario a lo que se pensaría, eligen como árbitros a sus padres; tal como se mencionó anteriormente, los adolescentes decidirán y emitirán una opinión en función de los valores aprendidos en casa.

Asimismo, se encontró que las situaciones referentes a conductas de riesgo, se consideran importantes pero no difíciles de tomar, sólo las relacionadas con la presión de grupo son más difíciles de manejar.

Si bien es cierto que de manera general, lo anterior fueron las decisiones más difíciles, también hay que mencionar que éstas difieren según la edad, por ejemplo, mientras que los de primer grado consideraron más difíciles las decisiones referentes a la amistad y la familia, los de tercero calificaron como más difíciles a la familia y las decisiones de tipo sentimental, y los de primero de bachillerato consideraron que sobre todas, las decisiones más difíciles están relacionadas con el estudio. A continuación se presenta una tabla sobre las decisiones más difíciles de tomar, por grados.

**Tabla 2.1 Decisiones adolescentes más difíciles de tomar, por grado**

| Grado  | Decisiones más difíciles de tomar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir una carrera, porque hay muchas</li> <li>• Las más importantes (amistad)</li> <li>• Las decisiones en grupo, porque cada uno piensa una cosa</li> <li>• Sobre los amigos y la familia</li> <li>• Las que conllevan una gran responsabilidad. Pueden ser beneficiosas y perjudiciales a la vez</li> <li>• Las que se hacen dentro de casa</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| 3º ESO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las familiares</li> <li>• Las que están relacionadas con la familia porque son muy importantes</li> <li>• En las que tienes algo que perder y nada que ganar</li> <li>• Cuando la decisión tiene que ver con otras personas. Puedes herir sus sentimientos</li> <li>• Decirles a tus padres las malas notas. Porque nos regañan</li> <li>• Las que van a marcar tu vida</li> <li>• Las personales porque son las más importantes</li> <li>• Las que hay que tomar en grupo y las que influyen a los demás</li> </ul> |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>1°<br/>BACHILLERATO</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En las que se inmiscuyen personas cercanas. Porque te importan</li> <li>• Los estudios ya que repercuten en el futuro y a lo largo de toda tu vida, al igual que las decisiones sobre sentimientos</li> <li>• Las decisiones futuras, sobre todo los estudios. También las decisiones sobre las personas que te convierten: amigos(as), novios(as)...</li> <li>• Las que tienen repercusiones futuras y que te afecten a ti directamente</li> <li>• Las que te influyen en el futuro, ya que no va a ser fácil rectificar si te equivocas y te afectan el resto de tu vida</li> <li>• Las que afectan al futuro de una persona. Las del ámbito sentimental</li> <li>• Decisiones en las que pongas tu vida en peligro</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(Gambara y González: 2005, p.23)

Como es posible notar en la tabla anterior, la complejidad sobre las decisiones se va modificando conforme a la edad. Asimismo, los adolescentes también van vislumbrando más opciones conforme van creciendo, es decir, los más chicos contemplan que deben decidir entre dos opciones, mientras que los mayores consideran más alternativas.

A los adolescentes más jóvenes les preocupa más mantener buenas relaciones con todos y la aprobación de los demás, por lo que buscan opciones encaminadas a ello, en cambio, los jóvenes de bachillerato saben que al tomar una decisión pueden existir consecuencias negativas, por lo que contemplan más onscientemente las situaciones positivas y negativas, tomando en cuenta que deberán arriesgarse y sufrir alguna pérdida, pero ello ya no es prioridad, saben que para “ganar” algo, deberán “ceder” algo a cambio (Gambara y González: 2005).

Al finalizar el estudio, Gambara y González (2005) mencionan a manera de conclusión que la habilidad para tomar decisiones implica múltiples capacidades que se van desarrollando progresivamente, sin embargo, aun existen lagunas.

Lo anterior nos muestra que en la toma de decisiones es importante que el sujeto no sólo conozca el proceso que se debe llevar en el momento de tomar una decisión, es decir, la toma de decisiones no es exclusivo un proceso cognitivo, sino también es práctico y para ello es indispensable considerar otras habilidades

que permearán indudablemente al tomar una decisión y éstas también podrán aprenderse y entrenarse.

## 2.2 Factores que influyen en la toma de decisiones: *autoeficacia* y género

### ■ Autoeficacia

Además de los factores biológicos y psicosociales propios de la adolescencia, existen dos factores importantes que influyen en el proceso de la toma de decisiones, la *autoeficacia* y el género. La primera es definida por Bandura (1986, citado en Lozano y Pena: 2006) como “el juicio de una persona sobre su propia capacidad, en base a las cuales organizará y efectuará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”, de tal manera que estas creencias influirán en el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de un individuo. Este autor menciona que existen 4 factores que intervienen en la formación de la percepción de eficacia:

- Logros de ejecución: Se refiere a las experiencias previas del individuo en las que tuvo éxito y aumento la evaluación positiva de su autoeficacia, o sufrió de algún fracaso disminuyendo dicha evaluación, especialmente cuando éstos no se deben a un esfuerzo insuficiente.
- Experiencia vicaria: Es cuando el sujeto aprende de las exitosas experiencias de otros, y considera que él también posee las capacidades suficientes que le harán alcanzar esa misma meta.
- Persuasión verbal: Se basa en recibir apreciaciones basadas en juicios de valor de otras personas (halagos, por ejemplo) en torno a sus capacidades para alcanzar el éxito, éstas motivan al sujeto a la ejecución de una tarea.
- Reacciones fisiológicas: Tiene que ver con el estado emocional del individuo, ya que influirá en qué tan vulnerable se sienta ante un estado de ansiedad, estrés, o algún estado de ánimo que afecte su desempeño.

La toma de decisiones podría dividirse en tres momentos antes, durante y después de la elección. Previo a la decisión el sujeto deberá considerar múltiples opciones, mismas que le causarán incertidumbre y tras las que influirá en gran medida su sentido de *autoeficacia*, el cual se verá afectado por las averiguaciones realizadas con el fin de realizar una mejor elección. Durante el proceso, ocurre el conflicto de decisión en la que puede ocurrir la *vigilancia*, la *hipervigilancia* o la *procastinación*. Finalmente, tras haber tomado una decisión el sujeto deberá afrontarse a las consecuencias; éstas podrán ser tal cual las imaginó o pueden cambiar en menor o mayor medida; si este cambio es benéfico para él, su *autoeficacia* se fortalecerá, en cambio, si el cambio no le ofrece resultados satisfactorios, el individuo se sentirá menos capaz la próxima vez que deba decidir; asimismo, si estas elecciones son constantemente erróneas, disminuirá considerablemente la *autoeficacia* del sujeto.

### ■ Género

Otro de los factores que múltiples estudios han demostrado que interviene en la toma de decisiones es el género. La OPS señala que el género:

Se refiere a la forma en que las personas desarrollan su identidad femenina o masculina desde una perspectiva social o personal. La distribución de los roles, responsabilidades y poder son cultural y socialmente impuestas (como crianza de los niños para las mujeres y entrenamiento militar para los hombres); otros comportamientos son adoptados por la persona (como el interés en una profesión determinada o una conducta riesgosa) (OPS: 2009, p.13).

Es decir, el género (femenino o masculino) lo va definiendo cada individuo sobre sí mismo, influenciado en gran medida por la cultura. Entretanto, el sexo va a hacer referencia a las diferencias anatómicas entre mujeres y hombres. Para efectos de esta investigación, los estudios de género aquí presentados, parten del sexo para definir el género.

Existen múltiples estereotipos creados hacia las mujeres (comúnmente refiriéndose a “lo femenino”) y hacia los hombres, lo que ha permeado en su

comportamiento y específicamente en la toma de decisiones, ya que “un atributo esperado del rol masculino en las culturas latinas, en tanto que al rol femenino se le concede mayor permisividad social respecto a la eficacia de sus decisiones”, es decir, los hombres tienden a tomar decisiones de forma más eficiente, pues ha sido algo que se les exige y por lo tanto lo practican más continuamente, a diferencia de las mujeres a quienes en ocasiones se les niega esa posibilidad y cuando se les da y erran son más comprendidas “porque son mujeres”. Según un estudio realizado por Luna y Laca (2014), los hombres puntuaron más alto que el sexo contrario, en el rubro de autoconfianza.

Por su parte, los sentimientos y las emociones también se relacionan con el aspecto de género. Un sentimiento hace referencia a un estado afectivo relativamente permanente que puede influir ante una situación, como la tristeza, la alegría, el temor...; en cambio una emoción es de aparición más abrupta, más intensa y de corta duración, afectando más significativamente la percepción (UNICEF, 2003)

La sociedad mexicana en la que se vive actualmente, continúa haciendo una importante diferencia respecto de la expresión de sentimientos dependiendo el género; éstas diferencias pueden no hacerse plenamente consientes o malintencionadas, pero es un hecho que existen. Por ejemplo, a los hombres les es más permitido sentir más rabia que pena, mientras que a las mujeres es lo contrario y cuando ellos mismos se lo permiten se les considera poco varoniles o poco femeninas.

La expresión de sentimientos se aprende en la infancia; de manera general se enseña que estar alegre es correcto y estar triste se convierte en símbolo de flaqueza. Sin embargo, la familia y los valores de ésta también juegan un rol muy importante al enseñar la forma de expresar los sentimientos; ya sea reprimiendo o a través del ejemplo; en algunas familias se les resta gran importancia a la expresión de sentimientos y emociones, en cambio se le presta especial atención a los dolores físicos, lo que deriva en frecuentes quejas corporales, en busca de atención.

Las diferencias de género no se dan únicamente por factores socio-culturales, sino también existen diferencias fisiológicas, sobre todo las relacionadas con el lóbulo frontal del cerebro, ya que éste se encuentra directamente relacionado con todos los procesos cognitivos y diversas funciones complejas, entre las que se encuentran la toma de decisiones.

De igual forma se han descrito particularidades en el metabolismo cerebral que indican variaciones en su funcionamiento, ya que el cerebro masculino presenta mayor número de fibras de conexión intrahemisféricas y el femenino posee mayor número de fibras interhemisféricas (Cardona, Herrera y López: 2011).

Dentro de estas diferencias también se encuentran las neurobiológicas, por ejemplo: “estudios neurocomportamentales han mostrado que los hombres presentan un desempeño superior al de las mujeres en tareas de tiempos de reacción, en contraste, las mujeres presentan un mejor desempeño en las tareas de memoria verbal, coordinación ojo mano y fluencia verbal” (Cardona y cols.: 2011). Estos estudios también señalan que muy probablemente estas diferencias se deban a los diferentes ritmos de vida que ha llevado cada sexo.

Es importante reconocer estas diferencias de género ya que en materia de salud, las decisiones que tomen hombres y mujeres, afectarán de distinta manera y hay que recordar que el objetivo de esta investigación es la elaboración de una propuesta pedagógica sobre la toma de decisiones en adolescentes como factor preventivo de conductas de riesgo, es decir, conductas que pueden poner en vulnerabilidad la salud e integridad de un individuo; y al tomar en cuenta estas diferencias, es posible realizar una propuesta mucho más equitativa.

## **2.3 El enfoque de Habilidades para la vida**

Los principios de esta tesina se basan en las Habilidades para la vida, propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993 justificando que debido a los múltiples cambios que tenían que afrontar los jóvenes, era necesario dotarlos de herramientas que les permitieran enfrentar los retos de la vida diaria; ya que,

como se mencionó anteriormente, se encuentran a diario, expuestos a situaciones de riesgo, lo cual les impide llevar una vida saludable, es decir, con esto, la OMS busca fomentar la salud psicosocial en niños y adolescentes, para formar adultos saludables.

El hecho de que la OMS haya decidido hacer hincapié en las Habilidades para la vida, es un claro ejemplo del reflejo social de las inquietudes, a propósito de la salud psicosocial, que se habían tenido previamente a nivel internacional, pues ello se ve reflejado en los programas sociales que existían en ese momento, tales como:

- Estados Unidos, 1987.- “Aggression Replacement Training”; el cual implicaba tres componentes: El aprendizaje estructurado para mejorar los niveles de habilidad prosocial, el entrenamiento para el control de las emociones y la educación moral.
- España, 1989.- “La aventura de la vida”; se centra en cuatro ejes temáticos: autoestima, habilidades para la vida, hábitos saludables y drogas.
- Perú, 1991.- “Programa para la sustitución de la agresión, mediante el desarrollo de habilidades sociales y el autocontrol, en menores de 11 a 15 años en condiciones especialmente difíciles institucionalizados del COMAIN”; centrándose en el desarrollo de habilidades prosociales.
- Colombia, 1993.- “Programa de desarrollo de habilidades para la vida en las escuelas”; se desarrollaron tres módulos: Expresión y control de sentimientos, positivismo y control de conflictos. Los temas específicos de salud que estuvieron entrettejidos en los planes fueron la violencia, el uso del alcohol y el tabaco. (Arévalo, Tomás y Mendoza: s.f.).

Desde principios del siglo XXI, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) contemplaba que para el año 2010, el número de adolescentes en el mundo sería el más alto en la historia, alcanzando 1,2 mil millones de jóvenes de entre 10 y 19 años, de los cuales, 107 millones pertenecerán a países de Latinoamérica y el Caribe (OPS: 2001). Es decir, ya desde entonces existía una

gran preocupación por el porvenir de quienes en ese momento eran niños, los llamados “el futuro del mundo”. En el transcurso de este desarrollo saludable, la OMS enmarca que las Habilidades para la vida (HpV) son: la toma de decisiones/solución de problemas, pensamiento crítico/creativo, comunicación/relaciones interpersonales, conciencia de sí mismo/empatía y capacidad para enfrentar emociones/estrés (OMS, 1993 citado en OPS: 2001).

Posteriormente la OPS señala que las Habilidades para la vida son el desarrollo de “destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria” (OPS: 2001, p.5); y reformula una clasificación, identificando:

- Habilidades sociales e interpersonales: incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía.
- Habilidades cognitivas: incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación.
- Habilidades para manejar emociones: incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control.

Menciona que a través de éstas se busca, “promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas” (OPS: 2001, p.6); pues pretende “enseñar a los jóvenes cómo pensar en vez de qué pensar, proveerles herramientas para la solución de problemas, toma de decisiones y control de emociones, y hacerlos participar por medio de metodologías participativas y desarrollo de habilidades puede convertirse en un medio de poder” (OPS: 2001, p.22).

Si bien es cierto que estas Habilidades para la vida no contemplan específicamente habilidades técnico-vocacionales o referentes al empleo, también es importante señalar que las aquí presentadas representan las habilidades para el desarrollo humano, mismas que favorecerán a las otras.

### ❖ Habilidades sociales

Ya dirá Marcel Mauss que *al dar hay que recibir y muy importante será devolver...* Es decir, al vivir en sociedad se está obligado a convivir con el otro y ello requerirá del desarrollo de ciertas habilidades (sociales) que permitirán dar, recibir y devolver “mensajes” en función de los valores morales y sociales.

Según Caballo (2007) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

Las habilidades sociales están relacionadas con conductas de interacción personal que permiten relacionarse con otros, saberlas manejar saludablemente permitirá mantener mejores relaciones, pues podrá comunicarse asertivamente. Estas habilidades se adquieren con el paso del tiempo conforme el individuo va creciendo e interactuando con el otro, va experimentando, va observando, va aprendiendo a través de refuerzos, etc., por lo tanto se encontrará en un constante aprendizaje a lo largo de toda su vida.

Contar con habilidades sociales impactará de manera importante en múltiples aspectos de la vida de una persona, tales como: autoestima, autoregulación, rendimiento académico, etc. Está comprobado que quienes manifiestan dificultades al relacionarse en la infancia o adolescencia, tienden a presentar problemas a largo plazo, tales como la deserción escolar, la violencia o perturbaciones psicopatológicas en la adultez (Betina y Contini: 2011).

Concretamente, las habilidades sociales en la adolescencia son sumamente importantes, pues es a través de ellas que comienzan a relacionarse más con el mundo que les rodea; ya no son unos niños y buscan posicionarse en el grupo de los adultos, desde su comportamiento hasta brindando su opinión en temas en los que antes ni siquiera mostraban interés. Sin embargo, no hay que dejar de lado lo mencionado en el primer capítulo, los adolescentes suelen ser más vehementes por lo que también sus habilidades sociales pudiesen estar más permeadas de

emociones que de conocimientos, pese a que ésta también deberá implicar un esfuerzo cognitivo.

Una interacción adecuada con el otro permitirá que posteriormente haya una mejor respuesta ante situaciones de estrés, por lo que desarrollar estas habilidades, puede convertirse en factores protectores de la salud (Betina y Contini: 2011).

Por supuesto, las habilidades sociales habrán de hacerse evidentes una vez reproducida la conducta, Lazarus fue uno de los primeros en establecer las principales cuatro dimensiones conductuales:

- 1.- La capacidad de decir no
- 2.- La capacidad de pedir favores y hacer peticiones
- 3.- La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos
- 4.- La capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones (Caballo: 2007)

Caballo menciona que para reconocer el grado de habilidad social en una persona, deberá manifestar ciertas conductas.

**Tabla 2.2. Elementos diferenciadores entre sujetos de alta y baja habilidad social según su frecuencia, cantidad o duración**

| <b>Alta habilidad</b>             | <b>Baja habilidad</b>                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Mayor contenido asertivo          | Mayor contenido de anuencia           |
| Más gestos con las manos          | Menor mirada/contacto ocular          |
| Mayor variación en la postura     | Más índices de ansiedad               |
| Mayor mirada/contacto ocular      | Poca variación en la expresión facial |
| Mayor acento y variación del tono | Poca variación en la postura          |
| Más sonrisas                      | Demasiados silencios                  |
| Menos perturbaciones del habla    | Silencios más amplios                 |
| Mayor duración de la contestación | Poca conversación                     |
| Mayor tiempo de habla             | Pocas sonrisas                        |
| Mayor afecto                      | Pocos gestos                          |
| Más verbalizaciones positivas     |                                       |
| Más peticiones de nueva conducta  |                                       |

|                                                          |  |
|----------------------------------------------------------|--|
| Mayor autorrevelación                                    |  |
| Mayor volumen de la voz                                  |  |
| Menor latencia de respuesta                              |  |
| Más preguntas                                            |  |
| Más preguntas con final abierto                          |  |
| Mayor número de palabras                                 |  |
| Mayor número total de interacciones en la vida real      |  |
| Más tiempo total pasado en interacciones en la vida real |  |
| Mayor número de amigos                                   |  |

(Caballo, 2007)

Por su parte, la OPS (2001) las define como las habilidades de: comunicación, negociación/rechazo, asertividad, interpersonales, cooperación, empatía y toma de perspectivas<sup>11</sup>. Estas habilidades sociales funge un papel fundamental para el acercamiento con pares, con una pareja, la participación en múltiples grupos, etc. que influyen de manera importante en la autoconcepción, la percepción de otros y de la realidad.

Existen varios programas que han trabajado sobre las Habilidades para la vida, sin embargo, pocos lo han hecho de la mano de la Organización Panamericana de la Salud. La institución de Fe y Alegría, en Colombia realizó una definición de las habilidades más importantes, con base en la OPS.

**Tabla 2.3. Descripción de habilidades sociales**

|          | Habilidad                | Definición                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fuente                     |
|----------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Sociales | Comunicación asertiva    | Capacidad de expresión verbal, <u>oportuna</u> , apropiada a la cultura y las situaciones, respetándose a sí mismo como a los demás. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a alcanzar objetivos de forma socialmente aceptable. | Mantilla, 2002             |
|          | De negociación / rechazo | Conversación entre dos o más personas para conseguir un arreglo de intereses divergentes o un acuerdo mutuo. Por tanto, supone una habilidad para crear un ambiente propicio para la colaboración y lograr compromisos duraderos que fortalezcan la relación.                                | Universidad de Cádiz, s.f. |

<sup>11</sup> En el último capítulo se hablará sobre su concepto y ejecución.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Interpersonales | Es la capacidad de relacionarnos de manera positiva con las personas, que significa iniciar y mantener relaciones amistosas importantes para el bienestar mental y social (sociedad y familia). Asimismo implica terminar relaciones de manera constructiva. | Mantilla, 2002 |
| Empatía         | Capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. Ayuda a la aceptación y comprensión de las diferencias y a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo.                             | Mantilla, 2002 |

### ❖ Habilidades cognitivas

Los jóvenes necesitan “aprender cómo pensar, y no solamente qué pensar en forma temprana” (Shure & Healey, 1993, citado en OPS: 2001, p.26). Es decir, es importante brindarle a los jóvenes una estructura mental que les permita integrar información para actuar en su beneficio sin dañar al otro, ayudándoles así a la formación de su autonomía, de un criterio propio que les permita discernir entre la verdad del otro (incluso de sus propios padres) y la suya.

Dentro de las Habilidades para la vida, la OPS (2001) sólo menciona dentro de las habilidades cognitivas: la toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación; sin embargo, también hace referencia a: comprender las consecuencias de las acciones, determinar soluciones alternas para los problemas, análisis de la influencia de sus pares y de medios de comunicación, análisis de las percepciones de las normas y creencias sociales y autoevaluación y clarificación de valores; que por supuesto se engloban en las tres principales mencionadas anteriormente.

Las habilidades cognitivas hacen referencia al conjunto de operaciones mentales que integra la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimientos, mismos que se verán afectados en la interacción con su contexto. Estas habilidades se pueden dividir en procesos de pensamiento, percepción y atención.

El cerebro humano va madurando conforme a su crecimiento, y ello le posibilita modelar estructuras y funciones del sistema nervioso, capacitando a la persona para adquirir nuevos conocimientos a lo largo de su vida. Al conjunto de procesos mediante los cuales la información sensorial entrante (*input*) es

transformada, reducida, elaborada, almacenada, recordada o utilizada se le denomina *cognición*, es decir, es la capacidad de procesar la información mediante la percepción, la experiencia, la motivación o las expectativas, para lo que se necesitan otros procesos como la atención, la memoria, el aprendizaje, el pensamiento, etc. (Lupón, Torrents y Quevedo: 2012).

A grandes rasgos, Lupón y cols. (2012, p.2) señalan que el *procesamiento de la información* es la “actividad o secuencia de actividades que un sujeto lleva a cabo desde que un estímulo entra por sus sentidos hasta que emite una respuesta al mismo”. Por su parte, la *percepción* es el proceso de extracción activa de información de los estímulos, y elaboración y organización de representaciones para la dotación de significado. Ésta se origina en la interacción física a través de los sentidos, derivando en la unión entre lo físico y lo mental. Finalmente, la *atención* se refiere a la capacidad de atender, concentrarse, mantener la alerta o tomar consciencia selectivamente de un estímulo relevante, una situación, etc.

Tanto la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la autoevaluación requieren de un proceso de análisis de información que se logra con esta habilidad; para poder ejecutarla es necesario valerse de otras habilidades, como el manejo de emociones y las interpersonales. Es por ello que esta investigación parte de las Habilidades para la vida, para definir la toma de decisiones.

[...] la investigación ha demostrado que la toma de decisiones es un proceso mucho más complicado que un simple proceso racional (Beyth-Marom y cols., 1989). Controlar opciones difíciles, especialmente bajo condiciones de estrés, involucra las habilidades de pensamiento cognitivo (identificación de asuntos o problemas, determinación de metas, generación de soluciones alternativas, imaginación de posibles consecuencias) y habilidades para enfrentar emociones (calmarse a sí mismo en situaciones de estrés, escuchar con cuidado y exactitud, determinar la mejor opción) (Elias y Kress, 1994) (OPS: 2001).

Sin embargo, es importante no dejar de lado el esfuerzo mental que se realiza al ejecutar las habilidades cognitivas, mientras se vale de las otras habilidades.

**Tabla 2.4. Descripción de habilidades cognitivas**

|            | Habilidad                                  | Definición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fuente                     |
|------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Cognitivas | Toma de decisiones / Solución de problemas | Es un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Trae consigo consecuencias para la salud y el bienestar, tanto propia como de otros.                                                                                                                                 | OPS, 2001 y Mantilla, 2002 |
|            | Pensamiento crítico                        | Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva; ello implica cuestionarse en términos de evidencia, razones y suposiciones, evitando ser crédulo; además permite explorar alternativas y consecuencias de las acciones y de la falta de acción. Contribuye a la salud y al desarrollo personal. | Mantilla, 2002             |
|            | Autoevaluación                             | Evaluación (valoración) que se hace de sí mismo o de algún aspecto o actividad propios.                                                                                                                                                                                                                                    | RAE, 2014                  |

#### ❖ Habilidades afectivas / emocionales

“Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación” Proverbio árabe.

Ejercitar la habilidad emocional también va a ser importante para el desarrollo integral de un sujeto, pues como humanos no sólo estamos conformados por conocimientos o la interacción entre individuos, sino también por emociones que forman parte de nuestro día a día y que si no las sabemos manejar adecuadamente pueden regir nuestro actuar, sin que éste nos beneficie. Las habilidades emocionales están directamente relacionadas con el autocontrol y con la responsabilidad por la vida propia, es decir, saber identificar las emociones y sentimientos propios y saber reconocerlos en los demás, además de manejarlos de forma adecuada.

El manejo de las emociones también va a requerir de un esfuerzo cognitivo, pues se deberá realizar un proceso de conscientización para poder regularlas internamente y no exteriorizarlas tergiversadas. Sin embargo, también es cierto que a través de la regulación de conductas se pueden reformular de cierta forma los sentimientos. Asimismo, la habilidad emocional también va a requerir de las habilidades sociales pues las emociones provendrán de la interacción directa o indirecta con el otro.

**Tabla 2.5 Descripción de habilidades afectivas**

|           | Habilidad                           | Definición                                                                                                                                                                                | Fuente               |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Afectivas | Manejo de estrés                    | Es la habilidad de reconocer el estrés, cómo nos afecta y qué es lo que lo origina, así como actuar de manera que podamos controlarlo.                                                    | Martínez, 2015       |
|           | Control de sentimientos y emociones | Es la habilidad de reconocer sentimientos y emociones propios y de los demás, siendo conscientes de que tendrán un impacto social y por tanto, considerar formas de respuesta apropiadas. | Mantilla, 2002       |
|           | Auto-eficacia                       | Juicio de una persona sobre su propia capacidad, en base a las cuales organizará y efectuará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.                           | Lozano y cols., 2006 |

## 2.4 ¿Por qué son un factor protector? Habilidades para la vida y la toma de decisiones

### ■ Concepto de toma de decisiones

La toma de decisiones es un **proceso** en principio **cognitivo**, pero que se vale de otras **habilidades, sociales y afectivas**, para **elegir entre dos o más opciones**. Baron<sup>12</sup> y Brown<sup>13</sup> (1991, citado en Gambara y González: 2005) señalan **6 pasos** que, desde un modelo normativo deben seguirse en el proceso de tomar decisiones:

1. Identificar y definir la situación de TD
2. Listar las alternativas de acción
3. Identificar criterios para comparar las alternativas y las posibles consecuencias de cada una de ellas
4. Valorar las posibles consecuencias de cada una de ellas
5. Recogida de información adicional
6. Planear la ejecución

De cualquier manera, la toma de decisiones se ejecuta constantemente en diferentes momentos de nuestra vida. Puede ser una **elección sencilla** sobre actividades concretas (vestimenta, comida, tareas, actitud, etc.) o sobre

<sup>12</sup> Profesor de psicología en la Universidad de Pennsylvania en el área de la toma de decisiones. miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia y de la Asociación para la Ciencia Psicológica.

<sup>13</sup> Decision Sciences Consortium, Inc. Reston, V

actividades más **complejas** (amistades, responsabilidades, proyecto de vida, salud, etc.).

Puede ser un **proceso corto o largo**; es decir, dependiendo del tipo de decisión, los pasos podrán ser más acelerados, casi automáticos; aunque siempre será más conveniente concientizarse de que se encuentra ante un proceso de toma de decisiones. O se deberá pensar detenidamente en cada uno de los pasos, lo que implica más tiempo del proceso mismo. Asimismo se puede llevar a cabo de **inmediato o a largo plazo**, nuevamente dependiendo del tipo de decisión y de la urgencia de la misma.

De igual forma, este **proceso** puede ser **interno**, es decir, puede referirse a una elección que sólo involucre al tomador de decisiones y que no sea necesario consultar a nadie más (p.e. la actitud que se tendrá al empezar la mañana), o puede ser **externo**, es decir, que la elección comprenda un cambio a otras personas y que se deba consultar tanto a los involucrados como a algún experto (p.e. aborto).

Finalmente, es importante reconocer que este proceso impactará en la **salud**, tanto mental (pensamientos propios, como relaciones sociales) como física (dependiendo de la decisión). Y será importante realizar una autoevaluación sobre el proceso de decisión y sobre la elección misma, con el fin de mejorarlo la próxima vez.

### ■ El proceso de toma de decisiones y las Habilidades para la vida

Baron y Brown (en Gambara y González: 2005) señalan seis pasos para la toma de decisiones y tal como se mencionó anteriormente, es necesario que este proceso se valga de otras habilidades para que pueda ejecutarse, ya que la OPS sólo la contempla como la acción de elegir. Tomando en cuenta los múltiples factores que afectan al tomar una decisión, se realizó una pequeña modificación sobre los seis pasos originales:

1. Identificar y definir la situación de TD
2. Listar las alternativas de acción

3. Identificar criterios para comparar las alternativas y las posibles consecuencias de cada una de ellas
4. Tomar la decisión
5. Ejecución de la decisión
6. Evaluación de la decisión tomada (una vez ejecutada)

**Tabla 2.6. Desglose de habilidades por cada paso del proceso de decisión**

| <b>Pasos</b>                                                               | <b>Habilidades que implica</b>      | <b>¿Por qué esas habilidades?</b>                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Identificar y definir la situación</b>                               | Pensamiento crítico                 | Conscientizarse de que existe una situación en la que se debe elegir                                                    |
|                                                                            | Control de sentimientos y emociones | Cuando la decisión implique un cambio significativo                                                                     |
|                                                                            | Manejo de estrés                    | En el caso de que se deba elegir pronto                                                                                 |
|                                                                            | Autoeficacia                        | Reconocer qué tan capaz se siente para tomar una decisión que implicará una acción                                      |
| <b>2. Listar las posibles alternativas de acción</b>                       | Manejo de estrés                    | Que pese al estrés se puedan vislumbrar varias alternativas                                                             |
|                                                                            | Autoevaluación                      | Reconocer los recursos con los que se cuenta                                                                            |
|                                                                            | Pensamiento crítico                 | Identificar alternativas                                                                                                |
|                                                                            | Interpersonales                     | En ocasiones es benéfico escuchar propuestas y opiniones de los demás                                                   |
|                                                                            | Comunicación asertiva               | Preguntar asertivamente sobre las alternativas                                                                          |
| <b>3. Evaluación de alternativas e identificación de sus consecuencias</b> | Control de sentimientos y emociones | Para evitar distorsiones cognitivas                                                                                     |
|                                                                            | Comunicación asertiva               | Para preguntar asertivamente sobre las consecuencias                                                                    |
|                                                                            | Interpersonales                     | Para recoger información de diversas fuentes (a veces no se saben las consecuencias hasta que alguien más las comunica) |
|                                                                            | Pensamiento crítico                 | Identificación de consecuencias                                                                                         |
|                                                                            | Empatía                             | Reconocer que probablemente la acción conlleve un cambio también para alguien más                                       |
| <b>4. Tomar la decisión</b>                                                | Control de sentimientos y emociones | Aceptación adecuada de los cambios<br>Actitud para afrontar el cambio                                                   |
|                                                                            | Comunicación asertiva               | Cuando se deba comunicar la decisión                                                                                    |
|                                                                            | De negociación / rechazo            | Cuando la decisión implica llegar a acuerdos                                                                            |

|                                         |                                     |                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. Ejecución de la decisión</b>      | Control de sentimientos y emociones | Aceptación adecuada de los cambios<br>Actitud para afrontar el cambio                               |
|                                         | Manejo de estrés                    | Realizar la acción como se había planeado                                                           |
|                                         | Empatía                             | Muchas veces una decisión impactará en otras personas                                               |
|                                         | Interpersonales                     | Solicitar ayuda, si se necesita                                                                     |
| <b>6. Evaluación la decisión tomada</b> | Pensamiento crítico                 | Analizar el comportamiento que se tuvo durante la elección y los cambios que implicó                |
|                                         | Control de sentimientos y emociones | Visualizar la realidad<br>Actitud hacia el cambio                                                   |
|                                         | Autoevaluación                      | Identificar los cambios que conlleva en sí mismo, la decisión                                       |
|                                         | Autoeficacia                        | Volver a pensar en qué tan capaz se siente para tomar una nueva decisión ante una situación similar |

(Tabla de elaboración propia, basada en Gambara y González: 2005)

Recapitulando lo señalado, la toma de decisiones va madurando con la edad y de manera general los adolescentes conocen cuál es el proceso para la toma de decisiones, sin embargo, a esa edad tienen más desarrollada la parte emocional y no tanto la cognitiva, y aunado a ello aún son bastante influenciados, tanto por su grupo de pares como por sus familiares, quienes no siempre tendrán la razón; de ahí la importancia del desarrollo de su autonomía. Además el hecho de que conozcan “los pasos” para la toma de decisiones no implica que los sepan ejecutar.

Finalmente, serán las Habilidades para la vida las que permitirán al adolescente desarrollar la toma de decisiones.

### ■ Técnicas para el desarrollo de Habilidades para la vida

Como se mencionó anteriormente, durante el proceso de toma de decisiones se utilizan múltiples Habilidades para la vida. Para concretar la enseñanza de estas habilidades a través de un taller, se sugieren las siguientes técnicas (tabla 2.7).

**Tabla 2.7 Técnicas para el desarrollo de Habilidades para la vida**

|                   | Habilidades para la vida                                 | Técnicas                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Sociales</b>   | Comunicación asertiva                                    | Mensajes yo                                                     |
|                   | De negociación / rechazo                                 | Disco rayado<br>Ganar – Ganar                                   |
|                   | Interpersonales                                          | Escucha activa                                                  |
|                   | Empatía                                                  | Frase ¿Qué es lo importante?<br>Ponerse en los zapatos del otro |
| <b>Cognitivas</b> | Toma de decisiones / Solución de problemas <sup>14</sup> | Beneficios                                                      |
|                   | Pensamiento crítico                                      | FODA<br>Método socrático                                        |
|                   | Autoevaluación                                           | PIO                                                             |
| <b>Afectivas</b>  | Manejo de estrés                                         | Respiración profunda<br>Eliminar distorsiones cognitivas        |
|                   | Control de sentimientos y emociones                      | Respiración profunda<br>Semáforo                                |
|                   | Autoeficacia                                             | Metas<br>Logros                                                 |

(Tabla de elaboración propia basada en Espinosa, R., 2011; Fundación ONCE –FEDER, 2012; Martínez, G., 2012a; Ramírez, J.L., 2012; UNC Health Care, 2013; Martínez, 2012b)

## Descripción de las técnicas

### Sociales

- **Mensajes yo**

\_Nombre\_, cuando tú haces /dices \_acción\_, me haces sentir \_sentimiento\_, por lo que te pido por favor ya no lo hagas y te propongo que mejor hagas/digas \_nueva acción\_.

(Espinosa, R., 2011)

<sup>14</sup> Es importante recordar que de acuerdo con las habilidades de la OPS la toma de decisiones sólo se considera una acción y no un proceso. Por lo que en este apartado sólo se considerarán las decisiones que deban ser tomadas de inmediato.

- **Disco rayado**

Consiste en repetir lo que se quiere conseguir, parafraseando y muy firme, para que al receptor le llegue el mensaje claramente sin necesidad de enfadarse. Es importante cuidar la amabilidad. Ej.

- Le ofrezco una tarjeta que sólo le cobra el 4% de intereses
- No me interesa, muchas gracias.
- Si me contrata en este momento, los dos primeros meses son gratis
- Gracias, pero no estoy interesado
- Es una oferta única
- No lo requiero, gracias
- Bueno, gracias.

(Fundación ONCE –FEDER, 2012)

- **Ganar – Ganar**

Se basa en estar bien consciente de los intereses y necesidades propios y conocer también los intereses y necesidades del otro. Para ello es importante ser amables, priorizar, estar muy atentos, sólo prometer lo que se es capaz de cumplir.

- Saludo amable
- \_Nombre\_ me gustaría \_objetivo\_, a cambio yo podría \_ofrecimiento\_ (algo poco importante para mí y lo que pueda cumplir)
- En caso de que no acceda, preguntarle ¿qué necesitas a cambio? y valorar (qué pierdo o gano y si me es posible cumplirlo)
- Repetir el acuerdo al que se llegó y el lapso en el que se realizará
- Agradecer

(Elaboración propia)

- **Escucha activa**

Se refiere a estar sumamente atento al otro, sin distracciones. Se puede aplicar a través de:

- Parafrasear lo dicho por el otro, evitando opiniones propias.
- Preguntar, repitiendo una pequeña frase que el emisor dijo, para confirmar alguna información o ahondar un poco más en el tema
- No juzgar

- Asentir con la cabeza
- Mostrar comprensión (genuina, sino preguntar)
- Empatía
- Concentrarse en la situación del otro, sin divagar mentalmente qué haría o si le ha pasado a usted o no

(Martínez, G., 2012a)

- **Frase ¿Qué es lo importante?**

Para ser empático con el otro es importante comprender que “lo que es importante para mí, puede no ser importante para el otro y viceversa”.

(Elaboración propia)

- **Ponerse en los zapatos del otro**

Esta técnica va muy relacionada con la de la escucha activa; se debe escuchar al otro sobre su situación y ponerse en su lugar, lo que implica no sólo imaginarse en la misma situación, sino también con los mismos recursos, y considerando los valores del otro.

(Elaboración propia)

## Cognitivas

- **Beneficios**

Con respecto a la toma de decisiones, una estrategia para tener el valor de tomar una decisión es pensar en los beneficios que se obtendrán al ejecutarla.

(Elaboración propia)

- **FODA**

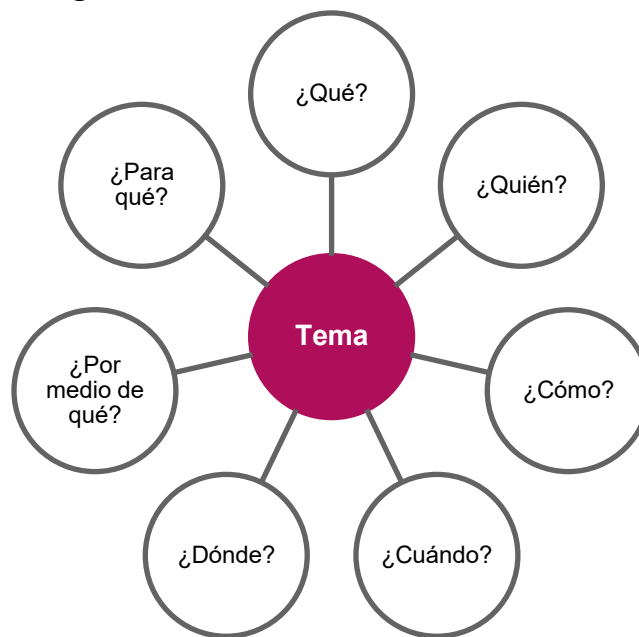
La técnica FODA consiste en anotar las Fortalezas (lo que se hace o está bien), Oportunidades (lo que se puede mejorar), Debilidades (la desventaja con los demás) y Amenazas (circunstancias adversas sobre las que no se tiene control) que se presentan ante una situación.

(Ramírez, J.L., 2012)

- **Método socrático**

Consiste en reconocer que no se sabe todo sobre un tema y ante ello hacer múltiples preguntas (se puede empezar por “Preguntas Guía”) y cuestionar constantemente con el fin de saber más. Este método también ayuda a multiplicar las opciones cuando se debe tomar una decisión.

**Figura 2.1 Preguntas guía**



(Elaboración propia)

- **PIO**

Esta técnica implica anotar lo Positivo, Interesante y áreas de Oportunidad de una situación.

(Martínez, G., 2012a)

## Afectivas

- **Respiración diafragmática**

Al encontrarse ante una situación de estrés, permitirse 5 minutos, en los que se debe seguir los siguientes pasos:

1. Sentarse con una postura recta y relajada

2. Poner la palma de la mano en el estómago, con el meñique a la altura del ombligo
3. Inhalar en 3 segundos-momentos e inflar el estómago
4. Mantener 3 segundos
5. Soltar en segundos-momentos, sólo por la nariz y desinflar el estómago
6. Esperar 2 segundos
7. Repetir 6 veces

(UNC,Health Care, 2013)

- **Eliminar distorsiones cognitivas**

Las distorsiones cognitivas son deformaciones que se hacen sobre una situación antes de que suceda, y estos pueden ser por:

- Filtros:
  - \* Positivo: demasiado optimismo ante una situación
  - \* Negativo: demasiado pesimismo ante una situación
- Por exceso: creer que todo depende de ti
- Por defecto: creer que nada depende de ti

Para evitarlos, hay que limitarse a describir la situación, sin que haya juicios de por medio.

(Martínez, 2012b)

- **Semáforo**

Consiste en que ante una situación que involucre emociones muy intensas, antes de realizar alguna acción impulsiva Parar (rojo), Pensar (amarillo) y Actuar (verde).

(Elaboración propia)

- **Metas**

Fijarse metas a corto plazo, tomando en cuenta los recursos con los que se cuenta y buscar cumplirlas.

(Elaboración propia)

- **Logros**

Va muy relacionada con la estrategia anterior. Consiste en hacer un listado de logros que se han hecho a lo largo de una etapa y reconocer los aciertos que se han tenido durante esa etapa, así como saberse y sentirse capaz de plantearse nuevas metas.

(Elaboración propia)

■ **¿Por qué son un factor protector?**

De acuerdo con la SEP (2010: 23 p.) se consideran factores de riesgo a las “condiciones personales o sociales que se viven en lo cotidiano y que influyen en la conducta y en las decisiones de las personas” provocando que la persona se encuentre en un ambiente inseguro que le propicie algún daño.

Entretanto, los factores de protección “son aquellos que propician que la persona pueda y sepa reaccionar ante el riesgo [...] Estos factores de protección se relacionan directamente con capacidades como: autocuidarse, tomar decisiones responsables y hacer conciencia de las consecuencias de los actos” SEP (2010: 25 p.).

Si se considera a la toma de decisiones como un proceso, es posible considerarlo como un factor de protección en la adolescencia, debido a que para completar dicho proceso, será necesario desarrollar varias habilidades, como: la comunicación asertiva, la empatía, la autoevaluación, el control de emociones y sentimientos; que por la etapa de múltiples cambios en la que se encuentra el adolescente, le serán muy útiles y las utilizará continuamente, permitiéndole desarrollarse de forma más sana. En cambio, “si una persona carece de estas habilidades [toma de decisiones], la dificultad para resolver un problema puede generar una situación de malestar y de incapacidad que dificulta cada vez más la posibilidad de resolverlo” (Ayuntamiento de Madrid, 2002).

Asimismo, si de manera paralela el joven cuenta con una meta de vida, estas habilidades le permitirán repensar una acción y verificar si esta concuerda con su fin último.

## CAPÍTULO 3.-

# ESFUERZOS ENCAUSADOS A LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES: PROGRAMAS NACIONALES E INTERNACIONALES

*Pensar y hacer, hacer y pensar es la suma de la sabiduría, en todo tiempo reconocida, en todo tiempo practicada, pero no por todos comprendida.*

Goethe

### 3.1 Descripción de los programas

La toma de decisiones es un tema que se aborda en múltiples áreas de estudio, especialmente en la de desarrollo organizacional, sin embargo, también es un tema que atañe al ámbito educativo no formal en la adolescencia, ya que los resultados derivados de éste, modificarán la vida de un individuo en mayor o menor grado.

En el siguiente apartado se abordará el tema de toma de decisiones específicamente dirigido a adolescentes, pues se encuentran en una etapa de múltiples cambios en la que comienzan a tomar decisiones que dependen más de ellos que de sus padres, tutores o maestros y que varias de ellas podrían tener un impacto importante en su vida.

A continuación se presenta un análisis detallado de los diferentes programas que atienden el tema de toma de decisiones, en el que se señala: si el programa es exclusivo de toma de decisiones o no, país, año, población a la que se dirige, eje temático, número de sesiones, objetivo, estructura (temas que abordan), recursos de aplicación, forma de evaluación (si es que la hay) y breve descripción.

**Programa:** Programa de toma de decisiones y solución de problemas "Hércules"

**Exclusivo en toma de decisiones:** Sí

**País y año:** España, 2003

**Población:** 10 a 12 años

**Eje temático:** Prevención de drogodependencias

**No. de sesiones:** 12

**Objetivo:**

Entrenar y potenciar la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas, mediante la realización de actividades prácticas que permitan desarrollar todos y cada uno de los elementos que componen dichas competencias personales.

**Estructura:**

1. ¿Qué son las decisiones?
2. ¿Cómo tomar decisiones?
3. ¿Cómo practicar y generalizar en el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana?

**Recursos de aplicación:**

- Manual del alumno (basado en las 12 pruebas de Hércules)
- Libro del monitor

**Evaluación:**

- Por actividad, sesión, programa
- A través de externos y de bibliografía publicada
- Pre-test y Pos-test con grupo de control no equivalente

**Breve descripción:**

Es un taller que comienza por el análisis de reacciones propias, continúa con elementos básicos del proceso de toma de decisiones y finaliza con el proceso de solución de problemas. Se adapta al contexto de la vida cotidiana de los adolescentes, mediante actividades no sólo cognitivas sino también vivenciales (afectivas), aunque sólo se practican una vez. Además de que existe una constante evaluación, a través de escalas de Likert. (Comas, Moreno y Moreno: 2003).

**Programa:** Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011

**Institución:** Secretaría de Educación Pública

**Exclusivo en toma de decisiones:** No

**País y año:** México, 2011

**Población:** 12 a 15 años

**Eje temático:** Orientación educativa

**No. de sesiones:** 35 de 50 min. cada una (Dependiendo del ciclo escolar)

**Objetivo:**

Fomentar en el grupo vínculos de diálogo, reflexión y acción, con el fin de fortalecer la interrelación con los alumnos respecto al desempeño académico, las relaciones de convivencia y la visualización de su proyecto de vida.

Dentro de sus objetivos específicos, se encuentra promover la toma de decisiones en adolescentes.

**Estructura:**

1. Integración entre los alumnos y la dinámica de la escuela
2. Seguimiento del proceso académico de los alumnos
3. Convivencia en el aula y en la escuela
4. Orientación hacia un proyecto de vida

**Recursos de aplicación:**

- Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011 (Guía para el maestro)

**Evaluación:**

Se sugiere:

- Retroalimentación del programa por directivos, tutores y alumnos.
- Bitácoras de reflexión

**Breve descripción:**

Es un programa escolar que forma parte del plan de estudios de la SEP a nivel secundaria. Busca atender las necesidades paralelas de la escuela, es decir, busca apoyar al alumnado a un mejor aprendizaje. No está directamente dirigido al desarrollo de toma de decisiones, sin embargo, dentro de sus objetivos específicos, se encuentran dos directamente relacionados con la toma de decisiones. Pese a que forma parte del plan de estudios, su contenido no está obligado a impartirse, por lo que los docentes podrían modificar su contenido o utilizar ese espacio para cubrir otras materias (SEP: 2011).

**Programa:** Habilidades para la vida

**Institución:** Centro de Integración Juvenil

**Exclusivo en toma de decisiones:** No

**País y año:** México, 2006

**Población:** 10 a 18 años

**Eje temático:** Salud integral del adolescente

**No. de sesiones:** No especificado

**Objetivo:**

Que los adolescentes:

- Desarrollen las estructuras universales del juicio y guíen su razonamiento por las ideas de justicia y responsabilidad.
- Aprendan a comunicarse adecuadamente, propiciando su participación en el ámbito escolar, familiar y social.
- Cuenten con elementos para la construcción de una imagen de sí mismos y del tipo de vida que quieren llevar de acuerdo con sus valores personales.
- Fomenten las capacidades y adquieran los conocimientos necesarios para el diálogo crítico y creativo apegado a la realidad.
- Adquieran las habilidades necesarias para que juicio y acción sean coherentes.

- Reconozcan y asimilen las diferentes posturas y respeten los derechos de los demás.
- Comprendan, respeten y construyan normas de convivencia colectiva.

**Estructura:**

1. Manejo de emociones y estrés
2. Autoestima
3. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas
4. *Toma de decisiones*

**Recursos de aplicación:**

- Libro de trabajo (para el orientador)

**Evaluación:**

No existe una evaluación, pero se proponen técnicas que evalúan: contenidos (para el adolescente) y el curso (para el orientador)

**Breve descripción:**

Es un manual que busca la salud integral del adolescente, a través de la motivación constante. Nuevamente el tema principal no es la toma de decisiones, empero tiene varios objetivos, como el aprendizaje de una buena comunicación, negociación, autoestima, reconocimiento de sí mismos, asertividad y la construcción de normas de convivencia colectiva. Ello a través de ejercicios de pregunta-respuesta y actividades en las que explica qué hacer y por qué es importante (Moreno: 2006).

**Programa:** Habilidades para la vida

**Institución:** Centro Nueva Vida

**Exclusivo en toma de decisiones:** No

**País y año:** México, 2009

**Población:** Niños y adolescentes (no específica edad)

**Eje temático:** Habilidades para la vida (evitar el consumo de drogas y mejorar cómo sociedad)

**No. de sesiones:** No especificado

**Objetivo:**

Promover acciones positivas y conductas saludables; es decir, educar para fortalecer el carácter y la confianza en sí mismos de niños y jóvenes.

Formar en la población habilidades para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable que promueva la prevención y resolución de problemas, siempre motivando la comunicación con los demás.

**Estructura:**

1. Habilidades sociales
  - La comunicación es la base de las buenas relaciones
  - Exprésate claramente respetando a los demás
2. Habilidades de pensamiento
  - La creatividad es vivir en un mundo de ideas
  - Soluciona positiva y pacíficamente los problemas
3. Habilidades para el manejo de las emociones
  - Expresa tus emociones
  - Conócete, acéptate y valórate
  - Relájate y disfruta la vida

No incluye abiertamente el tema de toma de decisiones, pero se trata a lo largo de las tres habilidades.

**Recursos de aplicación:**

- "Guía práctica y sencilla para el promotor nueva vida" (Guía para el promotor)

**Evaluación:**

No existe una evaluación. Plantea que el objetivo se logra sí el orientado es capaz de realizar las conductas que se indican en cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.

**Breve descripción:**

Es una guía para ejecutar un curso, que promueve el desarrollo de habilidades para la vida que pretende evitar el consumo de drogas. A lo largo de la guía menciona qué temas se deben de tratar y su importancia, pero no cómo, aunque da consejos a los orientadores sobre cómo conducirse en el taller. Asimismo menciona que es importante aclarar dudas y que los alumnos se expresen (SS, DIF & Fundación GRA: 2009).

**Programa:** Como planear mi vida

**Institución:** *Center for Population Option* & Asociación Demográfica Costarricense

**Exclusivo en toma de decisiones:** Sí

**País y año:** Estados Unidos – Costa Rica, 1990

**Población:** Adolescentes (no específica edad)

**Eje temático:** Planeación familiar y salud reproductiva

**No. de sesiones:** 18 sesiones de 2hrs. cada una

**Objetivo:**

- Ayudar a los adolescentes a planear su vida futura vocacional y familiar, de manera que puedan desarrollar su máximo potencial en ambas áreas.
- Preparar a los jóvenes para el mundo del trabajo e interesarlos en su desarrollo reproductivo y sexual.
- Comprender que sus metas vocacionales y educativas afectarán los planes para una familia y que sus decisiones sexuales afectarán sus opciones vocacionales.

**Estructura:**

A. Introducción - Guía de uso

U1. ¿Quién soy?

1. Buena comunicación ¿Cómo puedo comunicarme bien con otros?
2. Yo: ¿Quién soy y qué puedo hacer?
3. Valores personales y familiares: ¿Qué es importante para mí?

U2. ¿A dónde voy?

4. Masculino y Femenino: Roles y estereotipos
5. Establecimiento de metas y toma de decisiones: pensar sobre el futuro
6. Paternidad / Maternidad ¿Ya es un trabajo para mí?

U3. ¿Cómo llegaré?

7. Sexualidad: ¿Cómo afecta mis relaciones y responsabilidades?
8. El SIDA Y VIH ¿cómo puedo protegerme?
9. Empleo: ¿Cómo se busca?

**Recursos de aplicación:**

- "Manual para el líder" (Guía para el orientador)

**Evaluación:**

Propone aplicación de pre-test y post-test, sin embargo no se encuentra dentro del manual.

No hay evaluación por actividad, salvo preguntas de puntos de discusión.

**Breve descripción:**

Es un taller que se desarrolló en EUA en los años 80's y que a través de un programa de apoyo se adaptó para implementarse en Costa Rica, bajo el pretexto de la planificación familiar y salud reproductiva. A través de su manual muestran actividades muy específicas para que el orientador pueda aplicarlas correctamente; además es flexible, pues puede aplicarse por completo o pueden elegirse sólo ciertas actividades para complementar otro programa. Asimismo, recomiendan que sea implementado por orientadores con experiencia, y con la ayuda de adjuntos jóvenes para su aprendizaje (CPO & ADC: 1990).

**Programa:** Manual de habilidades para la vida

**Institución:** Universidad Autónoma de la Ciudad de México e Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones

**Exclusivo en toma de decisiones:** Sí

**País y año:** México, 2012

**Población:** Adolescentes Nivel Medio Superior (no específica edad)

**Eje temático:** Habilidades para la vida para la prevención de adicciones

**No. de sesiones:** 5

**Objetivo:**

Que los participantes identifiquen y analicen circunstancias en las que deban elegir, generar alternativas, las evalúen, elijan y evalúen su decisión final.

**Estructura:**

1. La importancia de tomar decisiones
2. ¿Qué está en la base de nuestra toma de decisiones?
3. El autocuidado

4. El proceso para la toma de decisiones

5. Construyo mi futuro en el ahora

**Recursos de aplicación:**

- Manual del facilitador

**Evaluación:**

No existe una evaluación como tal. Se basa en que los educandos sean capaces de reflexionar los contenidos de cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.

**Breve descripción:**

Es un manual para ejecutar un taller que busca apoyar la implementación de Habilidades para la vida, por lo que diseña varios talleres, entre ellos, el de Toma de Decisiones, el cual se conforma de múltiples actividades, algunas kinestésicas que al finalizar se convierten en cognitivas para relacionarlas con el tema; estas actividades ejercitan la toma de decisiones en una situación específica. (UACM & IAPA: 2012).

**Programa:** Life Skills Training

**Institución:** Botvin Life Skills Training ®

**Exclusivo en toma de decisiones:** Sí

**País y año:** EUA, 2009

**Población:** Adolescentes de secundaria (no especifica edad)

**Eje temático:** Desarrollo personal de adolescentes de secundaria (prevención de conductas de riesgo)

**No. de sesiones:** 10 sesiones de 45 mins. cada una

**Objetivo:**

Desarrollar en los adolescentes habilidades personales (de autogestión), sociales y de resistencia a fármacos.

**Estructura:**

1. El valor de la buena salud

2. Toma de decisiones sobre salud

3. Asunción de riesgos y abusos de sustancias
4. El medio de comunicación y salud
5. La gestión del estrés, ira y otras emociones
6. Comunicaciones familiares
7. Relaciones saludables

**Recursos de aplicación:**

- Manual del proveedor (orientador)
- Guía del estudiante

**Evaluación:**

No existe una evaluación como tal. Se basa en que los educandos sean capaces de realizar las conductas que se indican en cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.

**Breve descripción:**

Es un manual para la implementación de un taller que se vende a las escuelas, aunque también se puede implementar fuera de ellas. Busca el desarrollo personal de jóvenes de secundaria, enfatizándose en la prevención de conductas de riesgo, siempre enfocado a la salud. Además cuenta con una página electrónica a manera de complemento del programa. Asimismo, se puede adquirir un programa extra para capacitación de promotores (orientadores) (Botvin: 2009).

A continuación se presenta un cuadro comparativo de los programas nacionales e internacionales, antes mencionados.

**Tabla 3.1 Desglose del contenido de programas nacionales e internacionales relacionados con la toma de decisiones**

| Programa                | Programa de TD y solución de problemas "Hércules"                                                                                                                           | Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011 Tutoría                                                                                                                                                                             | Habilidades para la vida                                                                                                                                                                                                                                       | Habilidades para la vida                                                                                                                                                                 | Cómo planear mi vida                                                                                                                          | Manual de habilidades para la vida                                                                                                                                | Life Skills Training                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Institución</b>      | Asociación Deporte y Vida                                                                                                                                                   | SEP                                                                                                                                                                                                                                                    | Centro de Integración Juvenil                                                                                                                                                                                                                                  | Centros Nueva Vida                                                                                                                                                                       | Center for Population Option & Asociación Demográfica Costarricense                                                                           | UACM & IAPA                                                                                                                                                       | Botvin Life Skills Training®                                                                                   |
| <b>País y Año</b>       | España 2003                                                                                                                                                                 | México 2011                                                                                                                                                                                                                                            | México 2006                                                                                                                                                                                                                                                    | México 2009                                                                                                                                                                              | Costa Rica 1990                                                                                                                               | México 2012                                                                                                                                                       | EUA 2009                                                                                                       |
| <b>Edad / Población</b> | 10-12 años                                                                                                                                                                  | 12-15 años                                                                                                                                                                                                                                             | 10-18 años                                                                                                                                                                                                                                                     | Niños y adolescentes                                                                                                                                                                     | Adolescentes                                                                                                                                  | Adolescentes Nivel Medio Superior                                                                                                                                 | Adolescentes                                                                                                   |
| <b>No. sesiones</b>     | 12                                                                                                                                                                          | 35                                                                                                                                                                                                                                                     | No especifica                                                                                                                                                                                                                                                  | No especifica                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                 | 10                                                                                                             |
| <b>Material</b>         | 1. Manual del alumno<br>2. Libro del monitor                                                                                                                                | 3. Guía para el maestro                                                                                                                                                                                                                                | ▪ Libro de trabajo (para el orientador)                                                                                                                                                                                                                        | ▪ (Guía para el promotor)                                                                                                                                                                | ▪ Guía para el orientador                                                                                                                     | ▪ Manual del facilitador                                                                                                                                          | ▪ Manual del proveedor<br>▪ Guía del estudiante                                                                |
| <b>Objetivo</b>         | Entrenar y potenciar la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas, mediante la realización de actividades prácticas que permitan desarrollar todos y cada uno de | Fomentar vínculos de diálogo, reflexión y acción, con el fin de fortalecer la interrelación con los alumnos respecto al desempeño académico, las relaciones de convivencia y la visualización de su proyecto de vida. En sus objetivos específicos, se | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar estructuras universales del juicio y guiar su razonamiento por las ideas de justicia y responsabilidad.</li> <li>Aprender a comunicarse adecuadamente, propiciando su participación en el ámbito</li> </ul> | Promover acciones positivas y conductas saludables; es decir, educar para fortalecer el carácter y la confianza en sí mismos de niños y jóvenes. Formar en la población habilidades para | Ayudar a los adolescentes a planear su vida futura vocacional y familiar, de manera que puedan desarrollar su máximo potencial en ambas áreas | Que los participantes identifiquen y analicen circunstancias en las que deban elegir, generar alternativas, las evalúen, elijan y vuelvan a evaluar esa elección. | Desarrollar en los adolescentes habilidades personales (de autogestión), sociales y de resistencia a fármacos. |

|                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | los elementos que componen dichas competencias personales.                                                                                              | encuentra promover la toma de decisiones en adolescentes.                                                                                                                                                    | escolar, familiar y social.<br>• Contar con elementos para la construcción de una imagen de sí mismos y del tipo de vida que quieren llevar de acuerdo con sus valores personales.<br>• Comprendan, respeten y construyan normas de convivencia colectiva. | disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable que promueva la prevención y resolución de problemas, siempre motivando la comunicación con los demás. |                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Estructura</b> | 1. ¿Qué son las decisiones?<br>2. ¿Cómo tomar decisiones?<br>3. ¿Cómo practicar y generalizar en el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana? | 1. Integración entre los alumnos y la dinámica de la escuela<br>2. Seguimiento del proceso académico de los alumnos<br>3. Convivencia en el aula y en la escuela<br>4. Orientación hacia un proyecto de vida | 1. Manejo de emociones y estrés<br>2. Autoestima<br>3. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas<br>4. Toma de decisiones                                                                                                            | 1. Habilidades sociales<br>2. Habilidades de pensamiento<br>3. Habilidades para el manejo de las emociones                                                                | U1. ¿Quién soy?<br>U2. ¿A dónde voy?<br>U3. ¿Cómo llegaré? | 1. La importancia de tomar decisiones<br>2. ¿Qué está en la base de nuestra toma de decisiones?<br>3. El autocuidado<br>4. El proceso para la toma de decisiones<br>5. Construyo mi futuro en el ahora | 1. El valor de la buena salud<br>2. Toma de decisiones sobre salud<br>3. Asunción de riesgos y abusos de sustancias<br>4. El medio de comunicación y salud<br>5. La gestión del estrés, ira y otras emociones<br>6. Comunicaciones familiares<br>7. Relaciones saludables |

|                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evaluación</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por actividad, sesión, programa</li> <li>• A través de externos y de bibliografía publicada</li> <li>• Pre-test y Pos-test con grupo de control no equivalente</li> </ul> | <p>Se sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Retroalimentación del programa por directivos, tutores y alumnos.</li> <li>•Bitácoras de reflexión</li> </ul> | <p>No existe una evaluación</p> <p>Pero se proponen técnicas que evalúan: contenidos (para el adolescente) y el curso (para el orientador)</p> | <p>No existe una evaluación.</p> <p>Plantea que el objetivo se logra sí el orientado es capaz de realizar las conductas que se indican en cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.</p> | <p>Propone aplicación de pre-test y post-test, sin embargo no se encuentra dentro del manual.</p> <p>No hay evaluación por actividad, salvo preguntas de puntos de discusión.</p> | <p>No existe una evaluación</p> <p>Se basa en que los educandos sean capaces de reflexionar los contenidos de cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.</p> | <p>No existe una evaluación</p> <p>Se basa en que los educandos sean capaces de reflexionar los contenidos de cada actividad, sin embargo, tampoco existe una guía de observación.</p> |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Tabla de elaboración propia con base en Comas, R. y cols.: 2003; SEP: 2011; Moreno, K.: 2006; SS, DIF & FGRA: 2009; CPO & ADC: 1990; UACM & IAPA: 2012; Botvin, G. 2009)

### **3.2 Alcances y limitaciones**

Sin duda, es importante reconocer el importante y arduo trabajo que han realizado las diferentes instituciones para atender la situación sobre la toma de decisiones en adolescentes, sin embargo, poseen diversas carencias o dificultades que impiden su replicación o adaptación. A continuación se muestra un análisis sobre los alcances y limitaciones de estos programas.

#### **Programa de toma de decisiones y solución de problemas "Hércules" – Asociación Deporte y Vida**

Este programa es flexible al contexto, permite la participación constante del adolescente, posee objetivos claros y en su mayoría flexibles, contiene, actividades vivenciales, no sólo hipotéticas, así como actividades que hacen referencia a situaciones en las que ya han estado; fomenta el trabajo en equipo, contiene ejercicios de refuerzo ya que les dejan tareas (la mayoría en viñetas), y prevén las complicaciones que se pudieran presentar, ya que sugieren una actividad alternativa en caso de que no se haga la tarea, sin embargo, pese a que se ejercita una vez, no se practican y ello podría recaer en sólo generar conocimientos y no habilidades.

Por otra parte, en ocasiones el lenguaje que manejan los instrumentos de evaluación puede ser poco apropiado para la edad y algo confusos al utilizar constantemente la doble negación; la mayoría de estos se basa en escala de *Likert* y poseen una pequeña sección al final para preguntas abiertas. Asimismo, los estudiantes deberán tener conocimientos medios (al menos) sobre los griegos, ya que utilizan varios lugares y personajes para el taller.

#### **Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011 – SEP**

A través de este programa implementado por la SEP en escuelas secundarias, tanto públicas como privadas, se busca responder a las necesidades paralelas de la escuela, es decir, pretende desarrollar otras habilidades además de las cognitivas que suelen ser prioridad en las otras materias.

De acuerdo a como se plantea, permite la participación de los alumnos en la elaboración del programa de estudio, el contenido es flexible para adaptarse al contexto de los adolescentes y toma en cuenta el gran impacto que han tenido en los últimos tiempos las TIC.

No está directamente dirigida a la toma de decisiones, sin embargo, como parte de los contenidos sugeridos, en el objetivo 3, se encuentra: "La mediación para la resolución no violenta de conflictos", en la que se plantean pasos enfocados a la toma de decisiones. Por su parte, haciendo referencia al objetivo 4, se encuentra planteada la importancia de la toma de decisiones, y dentro del desarrollo de habilidades digitales, también busca fomentarlas.

Al ser esta materia no obligatoria, sólo se presentan sugerencias ambiguas para el cumplimiento de los objetivos, pues no busca cumplir un programa de estudio.

### **Habilidades para la vida – CIJ**

Este programa se presenta a través de un manual que se compone de cartas descriptivas muy cortas, en las que sugiere actividades que apoyen la toma de decisiones. A lo largo de éste, se trabaja constantemente la motivación hacia el adolescente y la escucha activa; toma en cuenta (muy brevemente) la comunicación no verbal; reconoce que la toma de decisiones implica la adquisición de varias habilidades; busca la congruencia entre el orientador y los contenidos (que predique con el ejemplo), además de que le explica brevemente al orientador qué se debe hacer y porqué es importante.

Las cartas descriptivas se componen en su mayoría de preguntas que se le plantean al adolescente para su reflexión (pregunta – respuesta, pero no ejercicio de práctica sobre el tema). Asimismo, la evaluación que plantea es cualitativa y un tanto ambigua.

**Habilidades para la vida – Centros Nueva Vida**

El programa que presenta lo hace a través de un manual dirigido a los promotores (quienes impartirán el taller), éste menciona que es importante aclarar dudas y que los alumnos se expresen; señala que hay que practicar las habilidades diariamente; da consejos a los promotores sobre cómo conducirse en el taller; en las actividades que sugiere, indica la población a la que se le puede aplicar esa actividad y la duración de la misma, posee gráficos no sólo de ilustración, sino que ejemplifican.

Sin embargo, con respecto a las actividades que plantea, no poseen objetivos; son ambiguas; no las evalúa, sólo sugiere conclusiones generales por parte del promotor, menciona los contenidos importantes de tratar y por qué, pero no le dice al promotor cómo implementarlo. A través de estas actividades pretende que los adolescentes expresen sus sentimientos, algunos un tanto íntimos, empero no señala la importancia de hacer un cierre ante esas situaciones.

**Manual de habilidades para la vida – UACM & IAPA**

Este manual se conforma de varios talleres y uno de ellos es el de “Toma de decisiones”. Con respecto a su contenido, posee un objetivo general y específicos por cada sesión; indica material, tiempo, nombre de la actividad y comentario para que el facilitador complemente la sesión; fracciona una actividad general en varias actividades, cada una llega a una conclusión; la planeación de la sesión siempre incluye actividades con movimientos corporales que van ligadas a una reflexión sobre la toma de decisiones.

Por otra parte, no posee un objetivo claro del taller en general; no contiene actividades de evaluación, sólo las deja en retroalimentación sobre la comprensión, es decir, posee un objetivo por sesión, pero no hay manera de comprobarlo; las actividades planteadas ayudan a practicar la toma de decisiones y a la reflexión de las situaciones específicas a las que se les enfrenta, sin embargo, no hacen referencia hacia la toma de decisiones en general.

***Life Skills Training – Botvin - Botvin Life Skills Training ®***

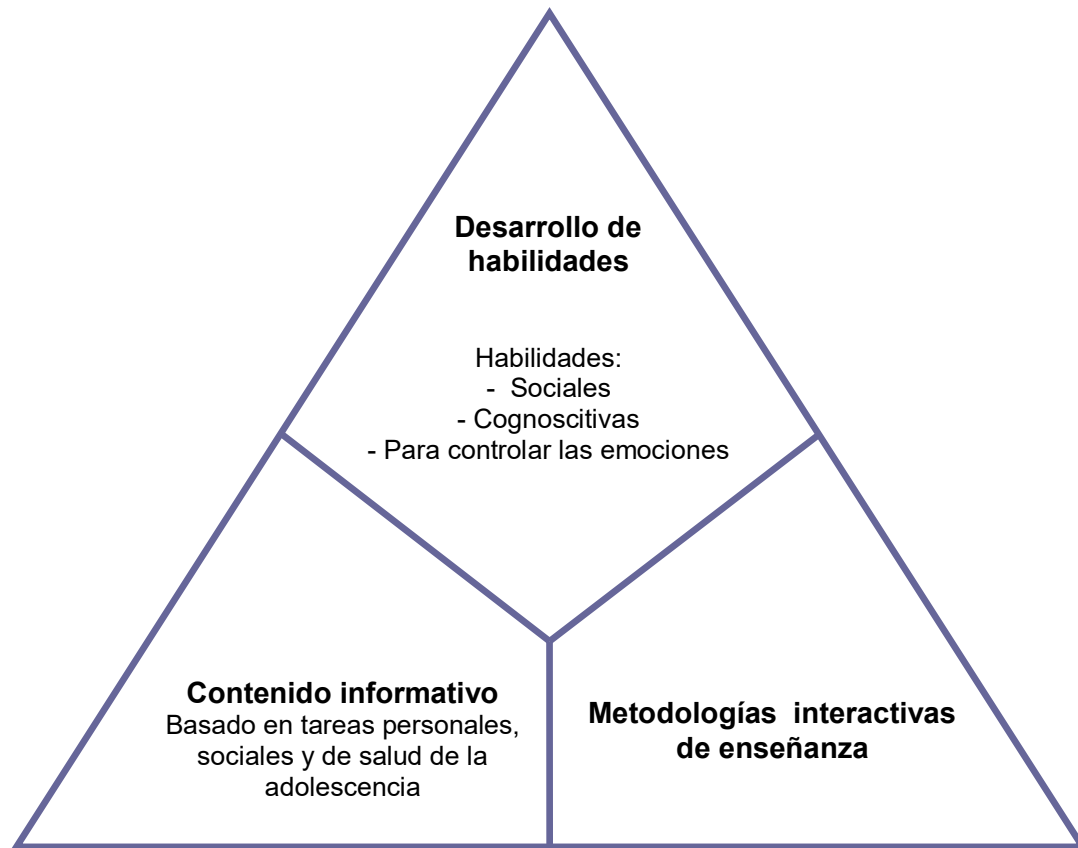
Este es un programa muy amplio desarrollado por el Dr. Gilbert J. Botvin, quien a través de su página de internet promueve el desarrollo de Habilidades para la vida para la prevención de conductas de riesgo (no aborda directamente el tema de toma de decisiones), mediante la venta de manuales dirigida a distintas etapas de desarrollo, que además se ha esforzado por validar. Se compone de: manuales para educandos, manuales para la capacitación del promotor (orientador) y páginas web que complementan los ejercicios de los manuales para educandos. Este programa se puede implementar en cualquier contexto, formal o no formal; puede impartirlo cualquier profesional relacionado con la educación, sin importar tampoco la edad (previa capacitación).

A través del manual para educandos, fomenta la comunicación efectiva y la empatía; señala el nombre de cada actividad, tiempo y objetivo; brinda retroalimentación al terminar cada actividad, respecto a lo que están de acuerdo, en desacuerdo, lo que comprendieron y lo que les gustó; sugiere sesiones de refuerzo a manera de seguimiento (durante 2 años, posteriores a la implementación).

**3.3 Perspectiva de un programa de toma de decisiones**

De acuerdo con la OPS, existen ciertos elementos clave que un programa basado en Habilidades para la vida, dirigido a adolescentes, debería de contener, los tres principales son: "desarrollo de habilidades, información/contenido que trata sobre tareas de desarrollo con relevancia social y métodos interactivos de enseñanza y aprendizaje", además de contemplar quienes impartirán el programa y en que escenario.

**Figura 3.1 Elementos clave de los programas de Habilidades para la vida**



(OPS: 2001, 24p.)

Asimismo será necesario que no sólo aborde una habilidad, sino las tres - sociales, cognitivas y afectivas-. Señala qué es importante saberse relacionar con los pares, pero que a su vez las relaciones saludables con la familia, juegan un papel crucial para el desarrollo de habilidades sociales. Del mismo modo, para el aprendizaje de habilidades cognitivas habrá que enseñarles a pensar en forma crítica y no indicarles qué pensar; así como a autoevaluarse, es decir, que sean capaces de reconocer en sí mismos sus acciones y cualidades dirigidas hacia otros, e identificarlas para reconocer qué son capaces de hacer en un futuro. Finalmente, para el desarrollo de habilidades emocionales será necesario el fortalecimiento del locus de control interno (creer en el control personal) y la responsabilidad por la propia vida, sin olvidarse del importante papel que juega la constante motivación.

Para una mejor conformación del programa, es importante:

- Enseñar la aplicación de habilidades en conductas específicas
- Practicar y aplicar las habilidades aprendidas a tareas sociales específicas y relevantes
- Facilitar una evaluación crítica de las normas sociales y la influencia de los pares
- Enseñar la autoevaluación para explorar sus propios valores y su significado personal
- Permitir la participación de adultos y adolescentes para el desarrollo del contenido
- Basar el contenido en los riesgos de salud y aptitudes de la gente joven (OPS, 2001)

Con respecto a este último punto, señala que los programas son más efectivos cuando las Habilidades para la vida van acompañadas de contenido informativo, e indica algunos ejemplos.

**Tabla 3.2 Contenido informativo para acompañar el desarrollo de Habilidades para la vida**

| Áreas específicas de contenido                             | Ejemplos del contenido informativo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prevención de la violencia/resolución de conflictos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estereotipos, creencias, atribuciones y guiones cognitivos que apoyan la violencia</li> <li>- Identificación de posibles situaciones de conflicto</li> <li>- Niveles de violencia comunitaria</li> <li>- Mitos sobre la violencia perpetuados por los medios de comunicación</li> <li>- Papeles de agresor, víctima y espectador</li> </ul> |
| <b>Alcohol, tabaco y uso de otras sustancias</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Influencias sociales en el uso del alcohol, tabaco y otras drogas</li> <li>- Situaciones potenciales para recibir una oferta de drogas</li> <li>- Percepciones incorrectas acerca de los niveles de alcohol y tabaco, y el uso de otras drogas en la comunidad y por los pares</li> </ul>                                                   |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos del alcohol, tabaco, y del uso de otras drogas</li> <li>- Recursos de la comunidad para tratar el uso de drogas en la comunidad</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Relaciones interpersonales</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amistades</li> <li>- Noviazgos</li> <li>- Relaciones con los padres/hijos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Salud sexual y reproductiva</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Información acerca de enfermedades de transmisión sexual/VIH/SIDA</li> <li>- Mitos y concepciones equivocadas acerca de VIH/SIDA</li> <li>- Mitos acerca de los roles del género, la imagen corporal perpetuada por los medios de comunicación</li> <li>- Equidad del género (o falta de ella) en la sociedad</li> <li>- Influencias sociales con relación a las conductas sexuales</li> <li>- Noviazgos y relaciones</li> <li>- Información acerca de la anatomía sexual, pubertad, concepción y embarazo</li> <li>- Niveles locales de VIH/SIDA/enfermedades de transmisión sexual, embarazo de adolescentes</li> <li>- Métodos alternativos de control de la natalidad</li> <li>- Localización y búsqueda de servicios</li> </ul> |
| <b>Estado físico/ Nutrición</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos saludables</li> <li>- Ejercicio/deportes</li> <li>- Prevención de la anemia y deficiencia de hierro</li> <li>- Desórdenes en la alimentación</li> <li>- Imagen corporal</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

(OPS, 2001)

En resumen, y tomando en cuenta lo retomado tanto por la OPS como por los otros programas, un taller para la toma de decisiones en adolescentes, basado en las Habilidades para la vida, debería de contener:

### Objetivos

- Un objetivo general,
- Objetivos específicos, por tema
- Objetivos particulares, por actividad
- Evaluación de los objetivos

### **Actividades**

- Las actividades planteadas deberán alinearse con los objetivos para poder cumplirlos
- A través de métodos interactivos de enseñanza y aprendizaje
- Fomentar el pensamiento crítico
- Realización de actividades prácticas que permitan cumplir los objetivos
- Actividades de refuerzo
- Crear un halo de confianza
- Fomentar, de manera paralela, las habilidades sociales, cognitivas y afectivas
- Motivación constante
- Crear un proyecto de vida
- Evaluación y autoevaluación constante
- Reconocimiento de la influencia de los otros (sobretudo pares y familia,)
- Permitir la constante participación del adolescente
- Basar las actividades en situaciones cotidianas de jóvenes
- Tomar en cuenta que hombres y mujeres toman diferentes decisiones
- Indicar por actividad: nombre, objetivo, tiempo, número de integrantes, material, explicación, instrucciones, evaluación, retroalimentación

### **Materiales**

- Un manual para el orientador que contenga:
  - Explicación de cada tema
  - Actividades con respuestas (las que así lo requieran)
  - Didáctico
  - Perfil del orientador
- Manual para el alumno que contenga:
  - Explicación de cada tema
  - Ejercicios de aprendizaje y refuerzo
  - Instituciones a las cuales acudir para más información
  - Lenguaje claro para adolescentes / Didáctico

Todo lo anterior son características que el taller “Decidiendo-me” busca plasmar en sus páginas y en sus educandos; resultando benéfico para la población adolescente, por múltiples razones:

- A pesar de que tiene la intención de fungir como factor protector de conductas de riesgo, no se encuentra enfocado a una específicamente, por lo que permite su ejecución en múltiples áreas.
- A lo largo de este taller se insiste en varios ejercicios de práctica, pues para aprender es necesario hacer y no sólo comprender el concepto.
- Cuenta con material dirigido al orientador con explicaciones detalladas sobre todos los temas.
- El principal material del taller, es el manual, por lo que prácticamente no se requerirán otros materiales.
- Está basado en lineamientos de la OPS.
- Contiene una secuencia didáctica congruente basada en objetivos medibles.
- Promueve la reflexión constante del educando.
- Evalúa la toma de decisiones.

Con todo lo anterior el adolescente se entrenará en el proceso de toma de decisiones, a través de actividades prácticas relacionadas con las Habilidades para la vida y el proyecto de vida, con la finalidad de obtener más puntos en la categoría de vigilancia respecto al Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II).

## CAPÍTULO 4.-

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA TOMA DE DECISIONES EN LOS ADOLESCENTES: “DECIDIENDO-ME”

*El hombre está condenado a cada instante a inventar al hombre*

Sartre

#### 4.1 Elementos para la construcción de la propuesta

##### ■ Perspectiva educativa

Este trabajo se abordará desde el ámbito de la educación no formal, la cual es definida por la UNESCO (2006) como: “toda actividad organizada y duradera que no se sitúa exactamente en el marco de los sistemas educativos formales integrados por las escuelas primarias, los centros de enseñanza secundaria, las universidades y otras instituciones educativas formalmente establecidas”; esta misma institución menciona que este tipo de educación es muy importante ya que comprende las diversas necesidades individuales de aprendizaje, en un mundo de constante y vertiginosa evolución.

Sobre esta línea, Delors (1997: 107p.) señala que la educación es una construcción continua, pues el “aprendizaje cubre toda la vida, y cada tipo de conocimiento invade el ámbito de los demás y los enriquece”; combina el conocimiento formal y no formal, el desarrollo de aptitudes innatas y la adquisición de nuevas competencias. Es decir, todos los días el ser humano se encuentra en diversas situaciones de aprendizaje, ya sea dentro de un aula o fuera de ella y esto le beneficiará en su crecimiento personal.

Delors (1997: 51p.) también menciona que la principal finalidad de la educación “es el pleno desarrollo del ser humano en su dimensión social”; que implica que la educación ya no será sólo la transmisión de conocimientos, sino que conlleva una formación en el ser humano, pues el aprendizaje se podrá dar dentro o fuera del aula. De igual forma, las acciones de una persona tendrán un impacto tanto individual como social, por lo que al actuar deberá también pensar en el otro, saberse y sentirse parte de una sociedad que a su vez le aportará en su crecimiento.

También este autor menciona que el aumento de la oferta educativa fuera del sistema escolar, responde a la demanda social de diversidad que permite seguir trayectorias educativas variadas.

Para efectos de este trabajo, esta postura resulta muy pertinente, ya que se aborda desde una perspectiva de la educación no formal, con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo en la adolescencia y pese a que parte de estos contenidos sean abordados en la educación formal, las habilidades para ello no están potencialmente desarrolladas.

Asimismo, desde esta postura, cada individuo deberá saberse parte de una sociedad, misma que le proveerá de situaciones de aprendizaje y a su vez, cada una de las acciones que él haga (que implicarán decisiones), tendrán consecuencias no sólo personales, sino también sociales; por lo que será importante pensar en un beneficio en común.

## ■ Papel del pedagogo

Debido a la complejidad de su objeto de estudio (la educación), la pedagogía cuenta con múltiples definiciones. Si bien es cierto que desde su raíz etimológica deriva del griego παιδαγωγική en donde παιδίον *paidos* es niño y ἄγωγός *agōgós* guía, conducto; también es cierto que con el tiempo este concepto se ha ido modificando y amplificando, pues ya no sólo comprende la etapa infantil sino toda la vida humana y se enfoca en su formación.

Delimitar el objeto de estudio en si mismo ya es una tarea complicada, pues “la educación está condicionada por factores diversos: situación histórica, concepciones filosóficas, visión de la vida y el mundo, progreso científico, actitudes sociales y políticas” (Luzuriaga: 1963); de ahí que conceptualice la pedagogía desde múltiples perspectivas.

La pedagogía puede entenderse como arte, incluso como *poiesis*, al verse en la necesidad de crear ante situaciones diversas e interpretar la realidad, en donde deberá provocar interés y entusiasmo al educando. Asimismo, se entiende como teoría, pues es necesario reflexionar y comprender que no hay actos educativos aislados. También es entendida como técnica al valerse de conocimientos y recursos que pueden comunicarse de una persona a otra (p.ej. la invención de métodos y procedimientos para la enseñanza). De igual forma, la pedagogía se entiende como ciencia al responder a una serie de métodos para la solución de problemas, sin olvidar que ya sean individuales o grupales, cada uno tendrá su particularidad (CFR, Luzuriaga: 1963).

Independientemente de lo complejo que sea delimitar el concepto de pedagogía, lo cierto es que tendrá como objeto de estudio a la educación y como sujeto a algún individuo o grupo, quien estará rodeado de múltiples circunstancias (sociales, históricas, psicológicas, económicas, etc.) que el pedagogo deberá analizar e intentar comprender para con ello crear y junto con el sujeto potenciar su formación.

## ■ El proceso de toma de decisiones

Retomando lo ya mencionado anteriormente a lo largo de los capítulos anteriores, la OPS entiende a la toma de decisiones como una acción y no como un proceso, sin embargo, para efectos de esta investigación aquí se concibe como un proceso, mismo que deberá valerse de diversas habilidades para poderse concretar; la gran mayoría de éstas, recaerán en las Habilidades para la vida (consultar tabla 2.6).

Es difícil aseverar que a través de una técnica se podrá tomar una decisión benéfica, pues como ya se dijo, es un proceso y dentro de él se contemplan varias técnicas o acciones para completar el proceso. Dentro de cada paso existe un eje principal, sobre el que se deberá trabajar.

### 1. Identificar y definir la situación

Cada situación a la que se enfrenta el adolescente le provocará una emoción, que posiblemente derivará en un sentimiento. Ante ello es importante tomar en cuenta que cuando tenga que hacer frente a una decisión, sus sentimientos ahí estarán, al igual que su rol de género y será fundamental que lo reconozca, que lo pueda verbalizar, es decir, que se haga consciente de la situación en la que se encuentra, sin dejarse llevar por el estrés que pueda llegar a sentir, para poder vislumbrar alternativas.

Es fundamental poder definir correctamente la situación, ya que de acuerdo a lo que se concluya es sobre lo que se actuará. Por ejemplo: no es lo mismo definir la situación como “Tomar o no alcohol en la fiesta de la amiga” a “Tomar o no alcohol en las fiestas a las que asista”, pues la primera sólo será de una ocasión, mientras que la segunda será indefinida. Por supuesto, todo ello tendrá que ver con el esquema de valores y podrá ir muy ligado a tener o no un proyecto de vida.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Pensamiento crítico, control de sentimientos y emociones, manejo de estrés.

## **2. Listar las posibles alternativas de acción**

Para llevar a cabo este paso es importante no mantenerse bajo niveles altos de estrés, ya que ello impedirá vislumbrar diversas alternativas. Asimismo, habrá que contemplar las herramientas y el apoyo de las personas con las que se cuenta (ya sea porque estén dentro de la decisión o simplemente para escuchar una opción más), así como considerar si éstas se verán o no afectadas.

La creatividad juega un papel significativo en este paso, por lo que cualquier idea que se enliste, por más excéntrica que parezca, puede ser de gran utilidad ya sea porque pueda ser válida o porque ayude a generar otras alternativas efectivas.

Para listar las más alternativas posibles, es de gran ayuda preguntar tanto a personas cercanas (pares o familiares) como solicitar información a través de las TIC, sin embargo, será de suma importancia ser asertivos al momento de preguntar, pues hay que considerar si a quien se le pregunta posee los suficientes conocimientos válidos para brindar una respuesta oportuna; así como la forma y el momento en el que se le cuestione.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Manejo de estrés, autoevaluación, pensamiento crítico, interpersonales y comunicación asertiva.

## **3. Evaluación de alternativas e identificación de sus consecuencias**

Si bien es cierto que para generar alternativas será necesario dejar volar la imaginación, a la hora de evaluarlas habrá que controlarla un poco para evitar crear distorsiones cognitivas. Se deberá ser sensato con las consecuencias que realmente puedan llegar a ocurrir y nuevamente, en ocasiones será oportuno obtener información de otras fuentes, sin olvidarse de ser asertivo.

Al listar las consecuencias, nuevamente se deberá tener control sobre los sentimientos y emociones, pues en ocasiones la decisión implicará un cambio significativo en la vida, incluso no sólo propia sino de otros; será entonces cuando se deberá valorar qué tan dispuesto se está a sufrir esas consecuencias, pues

cualquier decisión que tome las va a tener, sin embargo, la mejor decisión será aquella en la que sea capaz de pasar por dichas consecuencias, en beneficio de su proyecto de vida.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Control de sentimientos y emociones, comunicación asertiva, interpersonales, pensamiento crítico y empatía.

#### **4. Tomar la decisión**

Una vez valoradas las opciones (del paso anterior) y considerando que las mejores alternativas serán aquellas mayor apegadas al proyecto de vida, se deberá aceptar de forma psicológica el cambio, pese a que aún no se lleve a cabo. Sí es que así lo amerita la elección, también se tendrá que comunicar la decisión a los implicados; aquí se deberá ser muy asertivo, nuevamente cuidando el momento y la forma de expresarlo u omitirlo. O en ocasiones, se deberá llegar a un acuerdo con una o varias personas, por lo que necesitará valerse de habilidades de negociación.

Tomar la decisión no sólo implica comunicarla, a veces también se requerirán reunir recursos, por lo que esta es la etapa en la que deberá realizarse.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Control de sentimientos y emociones, comunicación asertiva, de negociación / rechazo.

#### **5. Ejecución de la decisión**

Una cosa es tomar la decisión y otra muy diferente será llevarla a cabo; ello implicará controlar sentimientos y emociones durante el momento del cambio y justo después de éste para así poder realizar la acción tal como se había planeado, o por lo menos lo más apegada posible.

Asimismo, en este paso (nuevamente dependiendo de la decisión) es posible que se pueda solicitar ayuda, en caso de ser necesario y habrá que valerse de relacionarse correctamente para ello. De igual manera, hay que contemplar que si la elección afecta a otra persona, probablemente sea un punto ciego, pues no siempre se sabe cómo podría reaccionar.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Control de sentimientos y emociones, manejo de estrés, empatía e interpersonales

## **6. Evaluación de la decisión tomada**

Pareciera que luego de haber ejecutado la elección ya no tendría por qué existir un paso más, sin embargo, al igual que los demás, este es un paso muy importante, pues éste permite:

- Corregir un poco la situación, en caso de que la consecuencia de la decisión no haya salido como se esperaba
- Hacerse consiente de la situación actual, de su realidad; identificar todos los cambios, tanto emocionales como vivenciales, tanto propios como los que causó en otros
- Analizar el comportamiento que se tuvo durante la elección
- Ejercitar la autoeficacia, ya sea porque la decisión fue benéfica o identificando los aspectos que se hicieron correctamente.

Finalmente evaluar, siempre permitirá realizar mejoras en futuras ocasiones.

- Habilidades para la vida que se practican:  
Control de sentimientos y emociones, pensamiento crítico y autoevaluación.

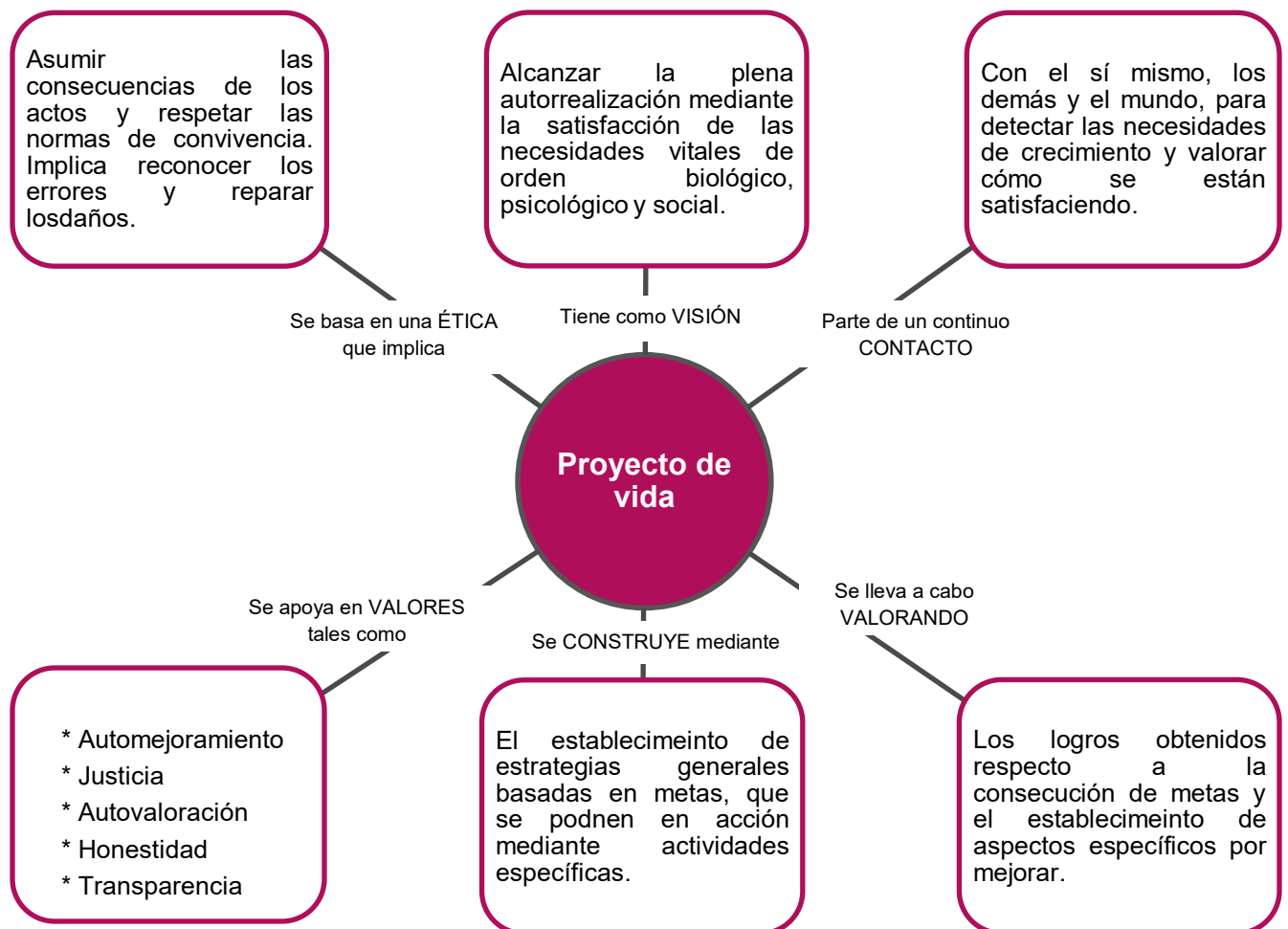
## ■ La importancia de un proyecto de vida

Para Tobón (2006: 10p.), el *proyecto ético de vida* consiste en:

“una planeación consciente e intencional que realiza una persona con el fin de dirigir y proyectar su vida en los diversos campos del desarrollo humano, buscando satisfacer necesidades y deseos vitales que están en la estructura de sus ser, con el fin de avanzar en la plena realización de sí misma asumiendo las implicaciones y consecuencias de sus actos”.

Es decir, planear un proyecto de vida implica un ejercicio consciente sobre las diversas partes que conforman su vida (familiar, personal, etc.) que le permitan bienestar (con base en sus valores), con el fin de obtener un crecimiento como humano. Para comprenderlo mejor, plantea este esquema (Figura 4.1):

**Figura 4.1 Componentes del proyecto ético de vida**



Dentro de este concepto, Tobón plantea varios puntos importantes a considerar. Un proyecto de vida debe ser consciente, es algo que se tiene que reflexionar y que por lo tanto implicará tiempo y un importante esfuerzo cognitivo y emocional.

Un proyecto de vida se debe analizar desde múltiples áreas en una persona (la personal, la familiar, la profesional, la social, etc.); sobre este análisis siempre saldrán a relucir sus valores y se deberá tomar en cuenta que las acciones que lleve a cabo tendrán un impacto, no sólo personal sino también en su entorno; de ahí que sea un proyecto ético.

Un proyecto de vida debe buscar satisfacer necesidades y deseos vitales; buscar el bienestar de sí mismo, para crecer como ser humano (en las múltiples áreas que lo conforman).

Al realizar un proyecto de vida se debe estar consciente de que se encuentra dentro de un ambiente con otros seres y que cada acción que haga traerá una consecuencia, no sólo propia, por la que deberá asumir esa responsabilidad, que le traerá como beneficio el cumplimiento de su “gran meta”.

Asimismo, menciona que ese fin último estará conformado de pequeñas metas, a las que habrá que valorar cuando se cumplan o aprender de los errores cuando no, pues finalmente serán estas quienes darán firmeza al camino hacia ese gran proyecto.

### **Elementos que lo conforman**

Un proyecto de vida está permeado de múltiples decisiones, incluso nombrarlo ya es una decisión que se deberá planificar de manera consciente, sin embargo, durante el trayecto existirán diversas situaciones que lo afectarán directamente, por lo que siempre deberá ser un tanto flexible.

Como ya se mencionó, un proyecto de vida se forma a través de múltiples áreas (Tabla 4.1):

**Tabla 4.1 Desglose de las áreas por la que se conforma un proyecto de vida**

| <b>Área</b>        | <b>Se conforma</b>                                                                                                          |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Personal</b>    | Anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, características del individuo.                                               |
| <b>Familiar</b>    | Características de la relación con la familia.                                                                              |
| <b>Profesional</b> | Carrera u oficio, actividad laboral a desarrollar.<br>Listado de acciones en que se trabaja, relacionadas con la profesión. |
| <b>Social</b>      | Forma de relacionarse y actuar en colectivo para transformar la comunidad.                                                  |
| <b>Espiritual</b>  | Forma en que se proyecta la vida interior, valores, ideales, creencias religiosas.                                          |
| <b>Material</b>    | Bienes materiales y físicos. Cubrir necesidades habitacionales, personales, de recreación.                                  |
| <b>Física</b>      | Bienestar, salud física y personal.                                                                                         |

(CFR, UNFPA: 2013)

Para poder realizar un proyecto de vida, inicialmente se debe reflexionar desde dónde se parte, qué se tiene, qué se hace y con qué recursos cuenta, entonces se podrá plantear hacia dónde se pretende llegar, a través de metas a corto, mediano y largo plazo; éstas formarán parte de una serie de decisiones significativas, que por supuesto estarán permeadas por la realidad en que se encuentre el sujeto en esos momentos, de tal manera que será importante tomarse suficiente tiempo para reflexionar con calma, poniendo en práctica sus habilidades y valiéndose de un proceso de toma de decisiones.

### ■ ¿Cómo evaluar la toma de decisiones?

Si bien es cierto que un proceso de toma de decisiones incluye características muy específicas en cada individuo, también cuenta con ciertas características generales, éstas han sido señaladas por Janis y Mann al reconocer la toma de decisiones como un proceso que conlleva un conflicto de decisión generador de estrés, que se compone por “tendencias opuestas y simultáneas en el individuo a aceptar y rechazar, al mismo tiempo, un determinado curso de acción”. (Janis y Mann en Luna y Laca: 6p.), Con el fin de contar con un instrumento que permitiera obtener información sobre los patrones de toma de decisiones, y luego de diversas modificaciones, se propuso el *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*, el cual ha sido validado en varios países de Europa y América Latina y por supuesto, en México (por Luna y Laca en 2014).

El cuestionario se compone de 22 reactivos, sin embargo, para su validación<sup>15</sup> sólo se tomaron en cuenta 19, en los que describen actitudes o conductas llevadas a cabo al momento de tomar decisiones (Tabla 4.2). Para la aplicación, se le solicita al participante que lea cada reactivo y le asigne un valor entre 0 y 2, siendo 0 – No es cierto para mí, 1 – Algunas veces es cierto para mí y 2 – Es cierto para mí.

**Tabla 4.2 Reactivos por categoría de decisión**

| Categoría                               | Reactivo que lo compone      |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| <b>Procastinación / Hipervigilancia</b> | 1, 5, 10, 13, 15, 18, 20, 22 |
| <b>Transferencia</b>                    | 3, 9, 11, 14, 19, 21,        |
| <b>Vigilancia</b>                       | 2, 6, 8, 12,16               |

(Tabla de elaboración propia, basada en Luna y Laca: 2014)

<sup>15</sup> El estudio se realizó en la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco; con 992 participantes, estudiantes de bachillerato con rango de edad de 15 a 19 años ( $M = 16.57$ ,  $DE = 1.09$ ), de los cuales 463 (46.7%) fueron hombres y 529 (53.3%) mujeres. El método de extracción arrojó una solución de tres factores que explica en total el 38.39% de la varianza con un índice alfa de Cronbach de .69 para el total de la escala. Todas las cargas factoriales fueron superiores a .40 resultando significativas al nivel  $p > .01$ . Por su parte, todos los índices de bondad de ajuste resultaron óptimos pudiendo mantenerse la hipótesis de bondad de ajuste ( $Ji2/gl = 2.06$ ,  $p > .01$ ;  $GFI = .97$ ,  $AGFI = .96$  y  $RMSEA = .03$ ).

Posteriormente, para su evaluación se suman los puntajes de cada escala y se obtiene la media aritmética de cada una de ellas. (Tabla 4.3)

**Tabla 4.3 Tabla de evaluación**

| <b>Categoría</b>        | <b>Reactivos</b> |          |           |           |           |           |           |           | <b>Total</b> | <b>Media</b> |
|-------------------------|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Procastinación</b>   | <b>1</b>         | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>22</b> |              | T / 8        |
| <b>/Hipervigilancia</b> |                  |          |           |           |           |           |           |           |              |              |
| <b>Transferencia</b>    | <b>3</b>         | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>14</b> | <b>19</b> | <b>21</b> | <b>-</b>  | <b>-</b>  |              | T / 6        |
|                         |                  |          |           |           |           |           |           |           |              |              |
| <b>Vigilancia</b>       | <b>2</b>         | <b>6</b> | <b>8</b>  | <b>12</b> | <b>16</b> | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  |              | T / 5        |
|                         |                  |          |           |           |           |           |           |           |              |              |

(Tabla de elaboración propia, basada en Luna y Laca: 2014)

A continuación se presenta el instrumento:

**Tabla 4.4 Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)**

| <b>No.</b> | <b>Pregunta</b>                                                                                                  | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| 1          | Me siento como si estuviera bajo una tremenda presión de tiempo cuando tomo decisiones                           |          |          |          |
| 2          | Me gusta considerar todas las alternativas                                                                       |          |          |          |
| 3          | Prefiero dejar las decisiones a otros                                                                            |          |          |          |
| 4          | -                                                                                                                |          |          |          |
| 5          | Pierdo gran cantidad de tiempo en asuntos triviales antes de tomar la decisión final                             |          |          |          |
| 6          | Considero cómo sacar adelante lo mejor posible la decisión que tomo                                              |          |          |          |
| 7          | -                                                                                                                |          |          |          |
| 8          | Cuando tomo decisiones, me gusta reunir gran cantidad de información                                             |          |          |          |
| 9          | Evito tomar decisiones                                                                                           |          |          |          |
| 10         | Cuando tengo que tomar una decisión, espero largo tiempo antes de comenzar a pensar en ello                      |          |          |          |
| 11         | No me gusta la responsabilidad de tomar decisiones                                                               |          |          |          |
| 12         | Intento aclarar mis objetivos antes de elegir                                                                    |          |          |          |
| 13         | La posibilidad de que algo de poca importancia podría salir mal, me hace cambiar bruscamente en mis preferencias |          |          |          |
| 14         | Si una decisión podemos tomarla otra persona o yo, dejo que la otra persona la tome                              |          |          |          |
| 15         | Siempre que afronto una decisión difícil me siento pesimista respecto a hallar una buena solución                |          |          |          |
| 16         | Pongo mucho cuidado antes de elegir                                                                              |          |          |          |
| 17         | -                                                                                                                |          |          |          |

|    |                                                                                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 18 | Aplazo tomar decisiones hasta que es demasiado tarde                                             |  |  |  |
| 19 | Prefiero que la gente que está mejor informada decida por mí                                     |  |  |  |
| 20 | Después de tomar una decisión, pierdo gran cantidad de tiempo convenciéndome de que era correcta |  |  |  |
| 21 | Aparto a un lado la toma de decisiones                                                           |  |  |  |
| 22 | No puedo pensar correctamente si tengo que tomar decisiones de prisa                             |  |  |  |

(CFR, Luna y Laca: 2014)

## 4.2 Diseño de la propuesta

### ■ Descripción general

**Programa:** “Decidiendo-me” (Taller de toma de decisiones para adolescentes)

**Exclusivo en toma de decisiones:** Sí

**País y año:** México, 2016

**Población:** de 12 a 15 años (nivel secundaria)

**Eje temático:** Desarrollo de Habilidades para la vida, para la prevención de conductas de riesgo

**No. de sesiones:** 9

#### **Objetivo:**

El adolescente se entrenará en el proceso de toma de decisiones, a través de actividades prácticas relacionadas con las Habilidades para la vida y el proyecto de vida, con la finalidad de obtener más puntos en la categoría de vigilancia respecto al *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*.

#### **Estructura:**

##### **1. Mis decisiones**

- Aplicación del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*.
- ¿Qué es la toma de decisiones?
- ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?
- ¿A qué riesgos estoy expuesto(a) a mi edad?
- ¿Hasta dónde me han llevado mis decisiones?
- Pasos para la toma de decisiones

## 2. Habilidades para la vida

- ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida?
- ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria?

## 3. Mi proyecto de vida

- ¿Qué es un proyecto de vida?
- ¿Qué es valioso para mí?
- ¿Quién soy? y ¿Con qué recursos cuento?
- ¿Cómo es el mundo conmigo?, cuestión de perspectiva
- ¿En dónde estoy ahora?
- Soy fan (¿a quién admiro y por qué?)
- Sueños por cumplir (metas a largo plazo)
- Cumpliendo mis sueños (metas a mediano plazo)
- Mis decisiones cumplen mis sueños (metas a corto plazo)

## 4. Mis nuevas decisiones

- Aplicación del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*
- Técnica de cierre
- Evaluación de percepción

### Recursos de aplicación:

- Manual del orientador
- Manual del educando

### Evaluación:

La evaluación se realizará a través de:

- Un esquema sobre “Proyecto de vida”
- *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)* a manera de pre-test y post-test, con el fin de obtener mayor puntaje en la categoría de vigilancia.

### 4.3 Planeación didáctica

#### LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES COMO FACTOR PREVENTIVO DE CONDUCTAS DE RIESGO. UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

| Nombre del taller                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| “Decidiendo-me”                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                      |
| No. de sesiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Horas por sesión                      | Horas totales        |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                     | 27                   |
| Fecha de realización                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nombre del orientador(a)              | No. de participantes |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                     | 15 máximo            |
| Perfil del orientador                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |                      |
| <b>Profesión:</b> pedagogía, psicología, ciencias de la educación, afines.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                      |
| Antes de iniciar el curso, el orientador(a) deberá haber leído y si le es posible, aplicar en él mismo el “Manual del orientador”.                                                                                                                                                                                         |                                       |                      |
| Objetivo general                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                      |
| El adolescente se entrenará en el proceso de toma de decisiones, a través de actividades prácticas relacionadas con las Habilidades para la vida y el proyecto de vida, con la finalidad de obtener más puntos en la categoría de vigilancia respecto al <i>Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)</i> . |                                       |                      |
| Objetivos específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |                      |
| El adolescente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocerá las implicaciones de la toma de decisiones</li> <li>• Adaptará las Habilidades para la vida a su vida diaria</li> <li>• Desarrollará un proyecto de vida basado en el proceso de toma de decisiones</li> </ul>                                         |                                       |                      |
| Material didáctico general                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                      |
| - 1 Pizarrón                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - X <sup>16</sup> Manual del educando |                      |
| - 3 Plumones de pizarrón de diferentes colores                                                                                                                                                                                                                                                                             | - 1 Manual del orientador             |                      |
| - 1 Borrador                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - X Bancas                            |                      |
| - 3 Cintas adhesivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - X Lápices / Plumas                  |                      |

<sup>16</sup> Dependerá del número de educandos.

## ■ Temas por unidad

### 1. Mis decisiones

- ¿Qué es la toma de decisiones?
  - Definición
- ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?
  - Aplicación del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*
  - Categorías de las decisiones conforme al DMQ II
- ¿A qué riesgos estoy expuesto(a) a mi edad?
  - Factores de riesgo en la adolescencia
- ¿Hasta dónde me han llevado mis decisiones?
  - Reconocimiento de las decisiones de los adolescentes
- Pasos para la toma de decisiones
  - Descripción de los 6 pasos para la toma de decisiones

### 2. Habilidades para la vida

- ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida?
  - Definición de las HpV
  - Habilidades afectivas / emocionales: respiración profunda, distorsiones cognitivas, verbalizar sentimientos
    - \* Autoeficacia: logros
  - Habilidades cognitivas: solución de problemas, FODA, método socrático, PIO
  - Habilidades sociales: buen comunicador, mensajes yo, disco rayado, ganar-ganar, escucha activa, empatía
- ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida, en mi vida diaria?
  - Tomar decisiones utilizando las HpV

### 3. Mi proyecto de vida

- ¿Qué es un proyecto de vida?
  - Definición
- ¿Qué es valioso para mí?
  - Valores
- ¿Quién soy? y ¿Con qué recursos cuento?
  - Análisis del adolescente sobre sí mismo(a): ¿cómo soy conmigo? ¿cómo soy con mi familia? ¿cómo soy como estudiante? ¿cómo soy como amigo (a)? ¿cómo soy como vecino (a)? ¿cómo soy ciudadano(a)? ¿cómo soy físicamente? ¿qué habilidades tengo más potenciadas?
  - Recursos materiales
  - Redes de apoyo
- ¿Cómo es el mundo conmigo?, cuestión de perspectiva
  - Análisis del adolescente sobre: 1. ¿Cómo cree que es para los demás?, 2. Opinión de los demás sobre él

¿Quién soy para mi familia? ¿Quién soy para mis compañeros de clase?  
¿Quién soy para mis maestros? ¿Quién soy para mis amigos? ¿Quién soy  
para mis vecinos? ¿Quién soy para México?

- ¿En dónde estoy ahora?
  - Comparación positiva / áreas de oportunidad sobre el presente del adolescente
  - Ejercitación de autoconfianza y motivación
  - Definición integral del adolescente sobre quién es
- Soy fan (¿a quién admiro y por qué?)
  - Análisis de personas a quien admira el adolescente
- Sueños por cumplir
  - Metas a largo plazo: A mis 25 años... ¿Cómo soy conmigo? ¿Cómo soy con mi familia? ¿Cómo soy como estudiante? ¿Cómo soy como amigo? ¿Cómo soy como vecino? ¿Cómo soy ciudadano? ¿Cómo soy físicamente? ¿Con qué recursos contaré?
- Cumpliendo mis sueños
  - Metas a mediano plazo: Dentro de 5 años... ¿Cómo soy conmigo? ¿Cómo soy con mi familia? ¿Cómo soy como estudiante? ¿Cómo soy como amigo? ¿Cómo soy como vecino? ¿Cómo soy ciudadano? ¿Cómo soy físicamente? ¿Con qué recursos contaré?
- Mis decisiones cumplen mis sueños (1 año)
  - Metas a corto plazo, tomando en cuenta los 4 primeros pasos para la toma de decisiones: Dentro de 1 año... ¿Cómo soy conmigo? ¿Cómo soy con mi familia? ¿Cómo soy como estudiante? ¿Cómo soy como amigo? ¿Cómo soy como vecino? ¿Cómo soy ciudadano? ¿Cómo soy físicamente? ¿Con qué recursos contaré?
  - ¿Qué decisiones debo tomar para cumplir mis sueños? Concretar en pequeñas metas

#### 4. Mis nuevas decisiones

- Aplicación del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*
- Técnica de cierre
- Evaluación de percepción

## 4.4 Cartas descriptivas por sesión

### Sesión 1

| Unidad                   | Tema                                            | Objetivo                                                                                                      | Actividad                                       | Materiales      |                                             | Tiempo |       |
|--------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|--------|-------|
|                          |                                                 |                                                                                                               |                                                 | No              | Tipo                                        | TP     | TT    |
| <b>Encuadre</b>          | Bienvenida                                      | <b>El adolescente:</b><br>Identificará de qué se trata el curso                                               | Bienvenida                                      | 1<br>1<br>1     | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador | 15'    | 15'   |
|                          | Presentación                                    | Conocerá a todos los miembros del grupo                                                                       | Conociéndonos                                   | X <sup>17</sup> | Manual del educando                         | 15'    | 30'   |
| <b>1. Mis decisiones</b> | 1.1 ¿Qué es la toma de decisiones?              | Describirá el concepto de toma de decisiones según lo haya comprendido                                        | Mi concepto de decisión                         | 3               | Cinta adhesiva                              | 10'    | 40'   |
|                          | 1.2 ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?    | Identificará las categorías de decisión a través del Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II) | Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones | 1<br>3<br>X     | Hoja blanca<br>Plumines<br>Hojas pequeñas   | 15'    | 55'   |
|                          | 1.3 ¿A qué riesgos estoy expuesto(a) a mi edad? | Relacionará los tipos de riesgos de la adolescencia, con su vida diaria a través de su descripción            | Rompecabezas                                    | X               | Hojas de colores                            | 30'    | 1:25' |
|                          | <b>R E C E S O</b>                              |                                                                                                               |                                                 | 3               | Pliegos de papel bond                       |        |       |
|                          | 1.4 ¿Hasta dónde me han llevado mis decisiones? | Replanteará sus decisiones más importantes a través de la técnica "Un viaje"                                  | Un viaje                                        | X               | Pañoletas                                   | 20'    | 1:45' |
|                          | 1.5 Pasos para la toma de decisiones            | Nombrará los 6 pasos para la toma de decisiones                                                               | Pasos para la toma de decisiones                |                 |                                             | 30'    | 2:45' |
|                          | Cierre                                          | Identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas                     | Lluvia de ideas                                 |                 |                                             | 15'    | 3:00' |

<sup>17</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 1ª Sesión

### Encuadre

#### Tema: Bienvenida

● **Objetivo específico:** El adolescente identificará de qué se trata el curso

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |                 |                       |
|-------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1               | Pizarrón              |
|                   | 1               | Plumón                |
|                   | 1               | Manual del orientador |
|                   | X <sup>18</sup> | Manual del educando   |
|                   | 1               | Cinta adhesiva        |
|                   | 1               | Hoja blanca           |

#### **Actividad:** Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Presentación del orientador
- Presentación del objetivo del curso
- Presentación de la estructura del curso a manera de agenda general (MO<sup>19</sup>)
- Presentación de la agenda del día (MO)
- Proponer reglas y permitir que el grupo retroalimente (escribirlas en una hoja blanca). Pegarlas en un lugar donde estén visibles todo el taller

#### Tema: Presentación

● **Objetivo específico:** El adolescente conocerá a todos los miembros del grupo

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | 3 | Plumín                |

<sup>18</sup> Dependerá del número de educandos que asistan al taller.

<sup>19</sup> Manual del Orientador.

- X Hojas pequeñas o fichas bibliográficas
- 1 Cinta adhesiva

**Actividad: Conociéndonos**

- En una hoja tamaño carta (vienen al final del manual), anotar su nombre, actividad favorita, comida favorita, canción favorita y se la pegarán en la espalda
- Formar un círculo, de pie
- El orientador debe decir algunas frases y quienes concuerden con ello, deberán pasar al centro, Ej.: “Pasen al centro todos los que su nombre empiece con M” o “Pasen al centro todos los que su color favorito sea el azul”  
Ideas: letra en el nombre, colores, comidas, canciones, cantantes, materias, horarios...
- Repartir una hoja pequeña a cada integrante
- Caminar por todo el salón, durante 3 minutos, con la hoja en la espalda
- Entretanto, buscar a 3 personas que consideren tiene algo en común y anotar en su hoja pequeña: nombre y lo que tienen en común
- Sentar al grupo en media luna
- Recortar el membrete que viene en el manual (anexo 1) y escribir su nombre (recordar que éste se llevará todo el taller)
- Comentar experiencia y mencionar que todos tenemos cosas en común (hombres y mujeres)

## Unidad 1. Mis decisiones

**Objetivo particular:** El adolescente reconocerá las implicaciones de la toma de decisiones

### Tema: 1.1 ¿Qué es la toma de decisiones?

- **Objetivo específico:** El adolescente describirá el concepto de toma de decisiones según lo haya comprendido

**Tiempo:** 10 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Mi concepto de decisión

- Explicar en qué consiste la toma de decisiones (MO)
- Abrir el manual del educando y anotar con sus propias palabras ¿en qué consiste la toma de decisiones?

### **Tema: 1.2 ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?**

- **Objetivo específico:** El adolescente identificará las categorías de decisión a través del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones

- Responder el *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)* (Manual)
- Explicar cada una de las categorías y en qué consisten (Manual)

### **Tema: 1.3 ¿A qué riesgos estoy expuesto(a) a mi edad?**

- **Objetivo específico:** El adolescente relacionará los tipos de riesgos de la adolescencia, con su vida diaria a través de su descripción

**Tiempo:** 25 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

- X Hojas de colores
- 3 Pliego de papel bond
- 3 Cinta adhesiva

**Actividad:** Rompecabezas

- Dividir al grupo en tres equipos
- Repartir a cada equipo: el material recortable (MO) que contiene: imágenes de riesgos, cifras de riesgos, nombre del tipo de riesgo, en desorden (no importa que se repitan las imágenes o frases por equipo), 1 pliego de papel bond, 5 hojas de colores
- Dar instrucciones:
  1. NO se puede hablar durante la actividad, sólo hacer señas
  2. Armar un mapa mental con todos los tipos de riesgo y pegarlo en el bond
  3. Deberán ser ingeniosos si les faltan piezas
  4. Cada línea del mapa contiene: nombre del riesgo, una cifra del riesgo y una imagen de éste (Manual)
- Dar 10 min. para la actividad
- Así como están, sentados en equipo, comentar la experiencia y las implicaciones de cada riesgo. Relacionar los riesgos con su vida diaria (MO)
- Anotar en  $\frac{1}{4}$  de hoja de color, un riesgo al que hayan estado expuestos ellos mismos o algún amigo cercano y agregarlo al mapa (hacer por lo menos 2 por persona)

**Tema: 1.4 ¿Hasta dónde me han llevado mis decisiones?**

- **Objetivo específico:** El adolescente replanteará sus decisiones más importantes a través de la técnica “Un viaje”

**Tiempo:** 30 minutos

- |                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | X | Pañoletas             |

**Actividad:** Un viaje

\* Instrucciones detalladas en el manual del orientador

- Introducción al grupo sobre las decisiones diarias y las trascendentales
- Hacer un círculo, de pie, entre todo el grupo
- Vendar los ojos con una pañoleta
- Dar media vuelta y darse la espalda
- Imaginar que se está parado en una línea recta, horizontal; hacia adelante está su futuro y hacia atrás su pasado
- Situarse en el aquí y ahora y respirar profundamente
- Dar un paso atrás y pensar en una decisión que tomaron y no les gustó; situarse mentalmente en ese momento y preguntarse por qué salió mal, qué hubiera podido hacer mejor...
- Dar un paso al frente (al presente)
- Respirar profundamente
- Sacudir las manos enérgicamente
- Brincar y desprenderse de esa emoción
- Nuevamente respirar profundo
- Dar un paso atrás (pasado) y pensar en cuándo sí se ha usado el recurso que en la otra decisión faltó. Situarse en la situación en la que sí salieron las cosas como esperaba y llenarse de esa sensación
- Dar un paso al frente (al presente)
- Respirar profundamente
- Sacudir las manos enérgicamente
- Dar media vuelta, quitarse la pañoleta y sentarse en media luna
- Señalar que: el pasado no se puede cambiar, pero el futuro lejano e inmediato sí. Todo error nos deja un aprendizaje
- Comentar la experiencia, diferencias de género y anotar parte de ella en el manual

## Tema: 1. 5 Pasos para la toma de decisiones

- **Objetivo específico:** El adolescente nombrará los 6 pasos para la toma de decisiones

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Pasos para la toma de decisiones

- Abrir el manual del educando en la tabla de toma de decisiones
- Explicar cada uno de los pasos para la toma de decisiones, permitiendo que el grupo haga lluvia de ideas y retroalimentación
- Abrir el manual del educando donde se encuentra el “High striker” y escribir en cada nivel, cada uno de los pasos, y agregar una palomita a los que sí han aplicado

## Tema: Cierre

- **Objetivo específico:** El adolescente identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón |
|                   | 1 | Plumón   |

**Actividad:** Lluvia de ideas

- Escribir en el pizarrón dos columnas: aprendizajes y sentimientos
- Preguntar al grupo cuáles fueron los aprendizajes y sentimientos de la sesión
- Agradecer al grupo
- Mencionar que de tarea hay que practicar los 6 pasos y anotarlos en la bitácora

**Sesión 2**

| Unidad                      | Tema                                                               | Objetivo                                                                                                                  | Actividad                          | Materiales                     |                                                                    | Tiempo |       |       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|
|                             |                                                                    |                                                                                                                           |                                    | No                             | Tipo                                                               | TP     | TT    |       |
| 2. Habilidades para la vida | Bienvenida                                                         | <b>El adolescente:</b><br><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas                    | Bienvenida                         | 1<br>1<br>1<br>X <sup>20</sup> | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando | 15'    | 15'   |       |
|                             | 2.1 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida?/<br>Concepto   | Distinguirá el concepto y los tipos de habilidades para la vida a través de la organización de palabras en un mapa mental | Concepto de HpV                    |                                |                                                                    | 20'    | 35'   |       |
|                             | 2.2 ¿Qué y cuáles son las habilidades para la vida? /<br>Afectivas | Aplicará correctamente, 2 técnicas de manejo de emociones a través de una guía de observación                             | 1. Técnica de respiración profunda |                                |                                                                    | 25'    | 1 hr  |       |
|                             |                                                                    |                                                                                                                           | 2. Distorsiones cognitivas         |                                |                                                                    | 1 hr   | 2 hr  |       |
|                             | R E C E S O                                                        |                                                                                                                           |                                    |                                |                                                                    |        | 20'   | 2:20' |
|                             | 2.2 ¿Qué y cuáles son las habilidades para la vida? /<br>Afectivas | Aplicará correctamente, 2 técnicas de manejo de emociones a través de una guía de observación                             | 3. Logros                          |                                |                                                                    | 30'    | 2:50' |       |
|                             | Cierre                                                             | Identificará los aprendizajes de la sesión a través de una lluvia de ideas                                                | Lluvia de ideas                    |                                |                                                                    | 10'    | 3:00' |       |

<sup>20</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 2ª Sesión

### Unidad 2. Habilidades para la vida

**Objetivo particular:** El adolescente adaptará las Habilidades para la vida a su vida diaria.

#### Tema: Bienvenida

● **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas.

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad: Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda de día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la sesión pasada
  - \* Los 6 pasos para la toma de decisiones
  - \* Tarea

#### Tema: 2.1 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Concepto

● **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá el concepto y los tipos de Habilidades para la vida a través de la organización de palabras en un mapa mental.

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón |
|                   | 1 | Plumón   |

- 1 Manual del orientador
- X Manual del educando

**Actividad:** Concepto de HpV

- Exponer al grupo el concepto de Habilidades para la vida
- Acomodar en un mapa mental las HpV (Manual)

**Tema: 2.2 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Afectivas**

- **Objetivo específico:** El adolescente aplicará correctamente, 2 técnicas de manejo de emociones a través de una guía de observación.

**Tiempo:** 25 minutos

- Materiales**
- 1 Pizarrón
  - 1 Plumón
  - 1 Manual del orientador
  - X Manual del educando

**Actividad 1:** Técnica de respiración profunda

- Introducir al grupo al tema de habilidades emocionales y explicar que se verán algunas técnicas (MO)
- Explicar habilidad de manejo de estrés (MO)
- Al encontrarse ante una situación de estrés, se permita 5 minutos, en los que se debe seguir los siguientes pasos:
  1. Sentarse con una postura recta y relajada
  2. Poner la palma de la mano en el estomago, con el meñique a la altura del ombligo
  3. Inhalar en 3 segundos-momentos e inflar el estomago paulatinamente
  4. Mantener 3 segundos
  5. Soltar en 3 segundos-momentos paulatinamente, sólo por la nariz y desinflar el estómago
  6. Esperar 2 segundos
  7. Repetir 6 veces
- Practicar todos al mismo tiempo
- Cotejar en la guía de observación los pasos que se realizaron correctamente

**Tiempo:** 1 hora

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2:** Distorsiones cognitivas

- Explicar habilidad de control de sentimientos y emociones (MO)
- Explicar qué son las distorsiones cognitivas (MO) y la técnica del semáforo
- Dividir al grupo en 4 equipos, cada uno deberá hacer un *role playing* de cada tipo de distorsión
- Permitir que se organicen, por 8 minutos
- Pasar al frente a cada equipo
- El resto del grupo deberá:
  - adivinar a qué tipo de distorsión se refiere
  - describir la situación, sin emitir juicios de valor
  - describir cómo aplicarían la técnica del semáforo para mejorar la situación
- Comentar en grupo la técnica
- Cotejar en la guía de observación los pasos que se realizaron correctamente

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 3:** Logros

- Sentar al grupo en media luna
- Explicar el concepto de autoeficacia
- Pedir al grupo que haga un círculo con las bancas, dándose la espalda
- Sentarse en las bancas y cerrar los ojos
- Hacer un ejercicio de respiración profunda
- Recordar un momento en el que hayan logrado algo que parecía muy difícil

- Situarse en ese momento y recordar las sensaciones de entonces
- Visualizar todas las cosas que se hicieron bien
- Volver a realizar un ejercicio de respiración profunda
- Abrir los ojos lentamente
- Escribir en el manual todas esas cosas que hicieron bien y los llevaron a ese logro
- Comentar en grupo la experiencia y motivar al grupo

### Tema: Cierre

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente identificará los aprendizajes de la sesión a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales**

|   |          |
|---|----------|
| 1 | Pizarrón |
| 1 | Plumón   |

**Actividad:** Lluvia de ideas

- Realizar una lluvia de ideas sobre en qué momentos aplicarían qué técnicas
- Mencionar que de tarea hay que aplicar al menos una técnica

### Sesión 3

| Unidad                      | Tema                                                             | Objetivo                                                                                                         | Actividad                | Materiales            |                                                                                                  | Tiempo |       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                             |                                                                  |                                                                                                                  |                          | No                    | Tipo                                                                                             | TP     | TT    |
| 2. Habilidades para la vida | Bienvenida                                                       | <b>El adolescente:</b>                                                                                           |                          | 1                     | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando<br>Palitos de madera de 10 cm | 25'    | 25'   |
|                             |                                                                  | Describirá los sentimientos que manifiestan en la sesión                                                         | 1. Sentimientos          | 1                     |                                                                                                  |        |       |
|                             |                                                                  | Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas                                         | 2. Repaso                | 1                     |                                                                                                  | 20'    | 45'   |
|                             | 2.3 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Cognitivas | Comprenderá que cambiando de perspectiva se llega a la solución a través de una técnica de solución de problemas | 1. Solución de problemas | X <sup>21</sup><br>20 |                                                                                                  | 25'    | 1:10' |
|                             |                                                                  | Aplicará el formato FODA a través de un ejemplo de decisión propuesto por el orientador                          | 2. FODA                  |                       |                                                                                                  | 50'    | 2:00  |
|                             |                                                                  | R E C E S O                                                                                                      |                          |                       |                                                                                                  | 20'    | 2:20' |
|                             | 2.3 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Cognitivas | Descubrirá la utilidad del método socrático a través de preguntas guía                                           | 3. Método socrático      |                       |                                                                                                  | 30'    | 2:50' |
|                             | Cierre                                                           | Identificará los aprendizajes de la sesión a través de la técnica de PIO                                         | PIO                      |                       |                                                                                                  | 10'    | 3:00' |

<sup>21</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

### 3ª Sesión

## Unidad 2. Habilidades para la vida

**Objetivo particular:** El adolescente adaptará las Habilidades para la vida a su vida diaria

### Tema: Bienvenida

► **Objetivo específico:** El adolescente describirá los sentimientos que manifiestan en la sesión

**Tiempo:** 25 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad 1: Sentimientos

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda de día
- Preguntar ¿cómo se sienten el día de hoy? y ¿por qué?: verbalizar sentimiento, que no sólo digan “bien” y hablar de la importancia de reconocer los sentimientos y cómo es que éstos afectan en la vida diaria y en las decisiones (MO)

► **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2: Repaso**

- Repasar los tipos de Habilidades para la vida, haciendo un pequeño mapa conceptual en el pizarrón
- Recordar a manera de lluvia de ideas las técnicas vistas la sesión pasada
- Participación del grupo sobre la tarea (aplicación de las técnicas)

**Tema: 2.3 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Cognitivas**

- ▮ **Objetivo específico:** El adolescente comprenderá que cambiando de perspectiva se llega a la solución a través de una técnica de solución de problemas

**Tiempo:** 25 minutos

|                   |    |                             |
|-------------------|----|-----------------------------|
| <b>Materiales</b> | 1  | Pizarrón                    |
|                   | 1  | Plumón                      |
|                   | 1  | Manual del orientador       |
|                   | X  | Manual del educando         |
|                   | 20 | Palitos de madera de 10 cm. |

**Actividad 1: Solución de problemas**

- Explicar al grupo el concepto de habilidades cognitivas
  - Formar equipos de 3 personas y sentarse en el suelo (1 de mujeres, 1 de hombres y 3 mixtos)
  - Dar a cada equipo 6 palitos del mismo tamaño
  - Solicitar que formen 4 triángulos equiláteros con los 6 palitos (solución para el tutor en el MO)
  - Platicar experiencia y comentar si hubo diferencias de género
  - Explicar la importancia de cambiar de perspectiva para solucionar un problema
- ▮ **Objetivo específico:** El adolescente aplicará el formato FODA a través de un ejemplo de decisión propuesto por el orientador

**Tiempo:** 50 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad 2: FODA**

- Explicar al grupo en qué consiste la técnica FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas)
- Sentar al grupo en 3 equipos (1 de mujeres, 1 de hombres y 1 mixto)
- Solicitar que abran su manual en la página en la que encontrarán un formato FODA
- Asignarle a cada equipo una decisión (MO)
- Solicitar que realicen una lluvia de ideas y rellenen el formato FODA (12 min.)
- Cada equipo pasará a exponer su FODA, al frente y recibirá retroalimentación del grupo (5 min. por equipo)
- Comentar experiencia y si hubo diferencias de género
- Explicar utilidad del FODA en la toma de decisiones

📌 **Objetivo específico:** El adolescente descubrirá la utilidad del método socrático a través de preguntas guía

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad 3: Método socrático**

- Explicar en qué consiste el método
- Formar equipos de 3 personas
- Asignarle a cada equipo una decisión (MO)
- Solicitar que abran el manual del educando en las preguntas guía que tendrán que resolver en equipo, además de plantear al menos 6 preguntas más que se les ocurran y responder

- Pasará sólo un equipo a presentar su trabajo y recibirá retroalimentación del grupo
- Comentar experiencia y utilidad de la técnica para tomar una decisión

### **Tema: Cierre**

- **Objetivo específico:** El adolescente identificará los aprendizajes de la sesión a través de la técnica de PIO

**Tiempo:** 10 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad:** PIO

- Anotar en el pizarrón 3 columnas y en cada una escribir las iniciales P, I, O, respectivamente
- Realizar en grupo una lluvia de ideas sobre lo Positivo, Interesante y áreas de Oportunidad de la sesión
- Reconocer los aciertos del grupo
- Indicar que esta técnica también puede ser útil para la toma de decisiones

Tarea: aplicación de alguna técnica de habilidades cognitivas

# Sesión 4

| Unidad                      | Tema                                                             | Objetivo                                                                                                         | Actividad             | Materiales                       |                                                                                | Tiempo |       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                             |                                                                  |                                                                                                                  |                       | No                               | Tipo                                                                           | TP     | TT    |
| 2. Habilidades para la vida | Bienvenida                                                       | <b>El adolescente:</b><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas               | Bienvenida            | 1<br>1<br>1<br>$\chi^{22}$<br>90 | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando<br>Círculos | 10'    | 10'   |
|                             | 2.3 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Cognitivas | Comprenderá que cambiando de perspectiva se llega a la solución a través de una técnica de solución de problemas | Solución de problemas |                                  |                                                                                | 20'    | 30'   |
|                             | 2.4 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Sociales   | Identificará la importancia de la comunicación asertiva a través de la técnica del buen comunicador              | 1. Buen comunicador   |                                  |                                                                                | 40'    | 1:10' |
|                             |                                                                  | Interpretará con claridad los sentimientos propios y las acciones que los modificarían a través de "Mensajes yo" | 2. Mensajes yo        |                                  |                                                                                | 35'    | 1:45' |
|                             | R E C E S O                                                      |                                                                                                                  |                       |                                  |                                                                                | 20'    | 2:05' |
|                             | 2.4 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Sociales   | Ejercitará la habilidad de negociación a través de la técnica de "disco rayado"                                  | 3. Disco rayado       |                                  |                                                                                | 40'    | 2:45' |
|                             | Cierre                                                           | Identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas                        | Lluvia de ideas       |                                  |                                                                                | 15'    | 3:00' |
|                             |                                                                  |                                                                                                                  |                       |                                  |                                                                                |        |       |

<sup>22</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 4ª Sesión

### Tema: Bienvenida

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 10 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### **Actividad:** Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Corroborar si aplicaron alguna habilidad cognitiva, vista en la sesión anterior

### Tema: 2.3 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Cognitivas

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente comprenderá que cambiando de perspectiva se llega a la solución a través de una técnica de solución de problemas

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |    |                       |
|-------------------|----|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1  | Pizarrón              |
|                   | 1  | Plumón                |
|                   | 1  | Manual del orientador |
|                   | X  | Manual del educando   |
|                   | 90 | Círculos              |

#### **Actividad:** Solución de problemas

- Entregar a cada uno 6 círculos
- Solicitar que los coloquen de la siguiente manera:



- Instrucciones: Mueve sólo una ficha y logra que cada línea recta tenga 4 fichas  
No gritar la respuesta al grupo, una vez que se tenga
- (Solución: mueve la última ficha de la línea de 4 y colócala encima de la ficha que hace esquina)



## Tema: 2.4 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Sociales

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente identificará la importancia de la comunicación asertiva a través de la técnica del buen comunicador

**Tiempo:** 40 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad 1:** Buen comunicador

- Explicar al grupo el concepto de habilidades sociales
- Explicar qué es la comunicación asertiva y los inconvenientes de no aplicarla
- Formar parejas
- Acomodar las bancas contrapuestas, la mitad viendo al pizarrón y la otra mitad viendo a la pared y sentar a las parejas
- Abrir el manual para dibujar
- Instrucciones: la persona que esté viendo al pizarrón verá un dibujo y deberá darle instrucciones a su compañero para que logre hacer el mismo dibujo sin voltear al pizarrón, ni hacer preguntas
- Pegar dibujo en el pizarrón
- Dar 8 minutos para la actividad
- Repetir actividad, pero ahora permitiendo que sí se hagan preguntas, dar 5 minutos
- Comentar experiencia y resaltar importancia de la comunicación asertiva

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente interpretará con claridad los sentimientos propios y las acciones que los modificarían a través de “Mensajes yo”

**Tiempo:** 35 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2:** Mensajes yo

- Indicar estructura de los mensajes yo:  
\_Nombre\_, cuando tú haces /dices \_acción\_, me haces sentir \_sentimiento\_, por lo que te pido por favor ya no lo hagas y te propongo que mejor hagas/digas \_nueva acción\_.
- Pensar en grupo una acción negativa
- Proponer una nueva forma de decirlo y anotarlo en el manual
- Repetir el ejercicio de manera individual, con una frase negativa que se dice comúnmente y también anotarlo en el manual
- Solicitar 3 participaciones
- Comentar experiencia

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente ejercitará la habilidad de negociación a través de la técnica de “disco rayado”

**Tiempo:** 40 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 3:** Disco rayado

- Explicar qué son las habilidades de negociación (MO)
- Formar parejas, uno será el vendedor y el otro el cliente
- Inventar un producto fantástico, extraño y hacer un dibujo (Manual). Dar 10 min
- Explicar la técnica:

Consiste en repetir lo que se quiere conseguir, parafraseando y muy firme, hasta que se logre obtener el objetivo o no se obtenga una negativa. Es importante cuidar la amabilidad. Ej.:

- Le ofrezco una tarjeta que sólo le cobra el 4% de intereses
- No me interesa, muchas gracias.
- Si me contrata en este momento, los dos primeros meses son gratis
- Gracias, pero no estoy interesado
- Es una oferta única
- No lo requiero
- Bueno, le dejo mi tarjeta por si cambia de opinión.
- Dar 5 minutos para intentar convencer al cliente
- Comentar experiencia de vendedores
- Comentar experiencia de los clientes y preguntarles... Cuándo dijeron que no, ¿por qué lo hicieron, qué tenían en mente?
- Hablar de la importancia de saber decir no, tomando en cuenta nuestras necesidades y metas

### Tema: Cierre

- **Objetivo específico:** El adolescente identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales**

|   |          |
|---|----------|
| 1 | Pizarrón |
| 1 | Plumón   |

**Actividad:** Lluvia de ideas

- Preguntar al grupo cuáles fueron los aprendizajes y sentimientos de la sesión (motivar)
- Mencionar que de tarea hay que practicar las técnicas vistas en esta sesión

# Sesión 5

| Unidad                      | Tema                                                                     | Objetivo                                                                                               | Actividad               | Materiales                     |                                                                    | Tiempo |       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                             |                                                                          |                                                                                                        |                         | No                             | Tipo                                                               | TP     | TT    |
| 2. Habilidades para la vida | Bienvenida                                                               | <b>El adolescente:</b><br><br>recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas | Bienvenida              | 1<br>1<br>1<br>X <sup>23</sup> | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando | 10'    | 10'   |
|                             | 2.4 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Sociales           | Ejercitará la habilidad de negociación a través de la técnica de "ganar-ganar"                         | 1. Ganar - Ganar        |                                |                                                                    | 25'    | 35'   |
|                             |                                                                          | Ejercitará habilidades interpersonales a través de la escucha activa                                   | 2. Escucha activa       |                                |                                                                    | 30'    | 1:05' |
|                             |                                                                          | Reactivará su sistema nervioso a través de la técnica de la tarántula                                  | 3. Tarántula            |                                |                                                                    | 5'     | 1:10' |
|                             |                                                                          | Ejercitará la empatía a través de la técnica "los zapatos del otro"                                    | 4. Los zapatos del otro |                                |                                                                    | 30'    | 1:45' |
|                             | R E C E S O                                                              |                                                                                                        |                         |                                |                                                                    | 20'    | 2:05' |
|                             | 2.5 ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria? | Clasificará las HpV correspondientes a la TD a través de un mapa mental                                | 1. Clasificación de HpV |                                |                                                                    | 20'    | 2:25' |
|                             |                                                                          | Organizará actividades por prioridad a través de la tabla TPP                                          | 2. Tabla TPP            |                                |                                                                    | 20'    | 2:45' |
|                             | Cierre                                                                   | Autoevaluará su desempeño en el aula a través de una lluvia de ideas                                   | Autoevaluación          |                                |                                                                    | 15'    | 3:00' |

<sup>23</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 5ª Sesión

### Tema: Bienvenida

- **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 10 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Corroborar si aplicaron alguna habilidad, vista en la sesión anterior

### Tema: 2.4 ¿Qué y cuáles son las Habilidades para la vida? / Sociales

- **Objetivo específico:** El adolescente ejercitará la habilidad de negociación a través de la técnica de “ganar-ganar”

**Tiempo:** 25 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 1:** Ganar - Ganar

- Recordar el concepto de habilidades sociales
- Formar parejas

- Solicitar que piensen en una situación en la que deban convencer al otro (convencerlo para un trabajo en equipo, pedirle un favor...preferentemente que ya hayan experimentado antes)
- Explicar que esta técnica se basa en estar consciente de los intereses y necesidades propios y conocer también los intereses y necesidades del otro. Para ello es importante ser amables, priorizar, estar muy atentos, sólo prometer lo que se es capaz de cumplir y hacer una pequeña entrevista relacionada para conocer necesidades
- Instrucciones:
  1. Saludo amable
  2. \_Nombre\_ me gustaría \_objetivo\_, a cambio yo podría \_ofrecimiento\_ (algo poco importante para mí y lo que pueda cumplir)
  3. En caso de que no acceda, preguntarle ¿qué necesitas a cambio? Y valorar (qué pierdo o gano y si me es posible cumplirlo)
  4. Repetir el acuerdo al que se llegó y el lapso en el que se realizará
  5. Agradecer
- Dar 10 min. para la actividad
- Comentar experiencia

► **Objetivo específico:** El adolescente ejercitará habilidades interpersonales a través de la escucha activa

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2:** Escucha activa

- Sentar al grupo en media luna
- Explicar el concepto e importancia de la escucha activa (MO)
- Formar parejas (distintas al ejercicio anterior)

- De los dos integrantes, uno pedirá un consejo (puede ser sobre la escuela, la familia, la pareja, etc.) y el otro le escuchará atentamente (ejerciendo él primero la escucha activa), posteriormente, al brindar el consejo, se invertirán los papeles de la escucha activa
- Características.- se refiere a estar sumamente atento al otro, sin distracciones. Se puede aplicar a través de:
  - Parafrasear lo dicho por el otro, evitando opiniones propias.
  - Preguntar, repitiendo una pequeña frase que el emisor dijo, para confirmar alguna información o ahondar un poco más en el tema
  - No juzgar
  - Asentir con la cabeza
  - Mostrar comprensión (genuina, sino preguntar)
  - Concentrarse en la situación del otro, sin divagar mentalmente qué haría o si le ha pasado a usted o no
- Solicitar que abran el manual del educando, en donde encontrarán una lista de observación, para verificar qué características sí aplicaron
- Dar 15 minutos para la actividad
- Comentar experiencia

● **Objetivo específico:** El adolescente reactivará su sistema nervioso a través de la técnica de la tarántula

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales**    1    Manual del orientador

**Actividad 3:** Tarántula

- Hacer un círculo, de pie
- Imaginar que se tienen tarántulas (u hormigas) por todo el cuerpo, por lo que habrá que sacudirlas
- Golpear ligeramente, brazos, piernas, cabeza, espalda, etc.
- Hacerlo lo más rápido posible, durante 2 minutos

- **Objetivo específico:** El adolescente ejercitará la empatía a través de la técnica “los zapatos del otro”

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 4:** Los zapatos del otro

- Sentar al grupo en media luna
- Explicar el concepto e importancia de la empatía
- Dividir al grupo en 3 equipos
- A cada equipo se le asignará un caso (MO) que contendrá: descripción de la situación, recursos con los que cuenta, valores
  - \* Nota para el orientador: La actividad será individual, los equipos sólo se formarán para la asignación de casos. Esto no significa que no puedan hablar, pues comunicándose podrán encontrar otros puntos de vista interesantes
- Cada uno intentará resolver el problema que se le haya asignado, deberán ser muy cuidadosos, pues tendrán que considerar las características del personaje, no las propias
- Antes de iniciar, escribir en el pizarrón:

“Recuerda que lo que es importante para ti, puede no ser importante para el otro” y hacer énfasis en que hay que ponerse en el lugar del otro.
- Anotar solución en el manual
- Dar 10 min. para la actividad
- Comentar experiencia

## Tema: 2.5 ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria?

- **Objetivo específico:** El adolescente clasificará las HpV correspondientes a la toma de decisiones, a través de un mapa mental

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad 1:** Clasificación de HpV

- Sentar al grupo en media luna
- Recordar el concepto de HpV y de los pasos para la TD
- Formar 5 equipos
- Acomodar las HpV que se utilizarían en cada paso de la TD, dentro de un mapa mental (Manual)
- Comentar experiencia
- **Objetivo específico:** El adolescente organizará actividades por prioridad a través de la tabla TPP

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad 2:** Tabla TPP

- Abrir el manual del educando en donde encontrarán la tabla de "Tareas por prioridad - TPP"

| Hecho | Prioridad | Fecha | Actividad |
|-------|-----------|-------|-----------|
| ✓     | 1         | 1-Oct | T.Final   |

- Explicar (MO)
- Hecho: anotar una palomita una vez terminada la tarea

- Prioridad: indicar la prioridad de esa actividad. 1 Sumamente importante, 2 Muy Importante, 3 Importante
- Fecha: anotar fecha en que se entrega la actividad (también por fecha se podría asignar la prioridad)
- Actividad: descripción o palabras clave de la actividad a realizar
- Hacer un pequeño ejercicio con la tabla pre-llenada que viene en el manual del educando
- Explicar cómo esta herramienta puede ser útil en la vida diaria
- Comentar experiencia en grupo

### Tema: Cierre

- **Objetivo específico:** El adolescente autoevaluará su desempeño en el aula a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Autoevaluación

- Sentar al grupo en media luna
- Cada educando pasará al frente y mencionará como piensa que ha sido su desempeño a lo largo del curso (aprendizajes y sentimientos)
- Escribirlo en el manual

Tarea: aplicar alguna habilidad social

**Sesión 6**

| Unidad                      | Tema                                                                     | Objetivo                                                                                               | Actividad                   | Materiales                     |                                                                                      | Tiempo |       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                             |                                                                          |                                                                                                        |                             | No                             | Tipo                                                                                 | TP     | TT    |
| 2. Habilidades para la vida | Bienvenida                                                               | <b>El adolescente:</b><br><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas | Bienvenida                  | 1<br>1<br>1<br>X <sup>24</sup> | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando<br>Cinta adhesiva | 20'    | 20'   |
|                             | 2.5 ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria? | Ensayará los 6 pasos de la toma de decisiones, en equipo, a través de un <i>role playing</i>           | 1. Role playing, en equipo  | 1                              |                                                                                      | 1:30'  | 1:50' |
|                             | R E C E S O                                                              |                                                                                                        |                             |                                |                                                                                      | 20'    | 2:10' |
|                             | 2.5 ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria? | Ensayará los 6 pasos de la toma de decisiones, individualmente, a través de un <i>role playing</i>     | 2. Role playing, individual |                                |                                                                                      | 20'    | 2:30' |
|                             |                                                                          | Distinguirá qué tan constante se puede ser al cambiar un hábito mediante el uso de una bitácora        | 3. Bitácora                 |                                |                                                                                      | 15'    | 2:45' |
|                             | Cierre                                                                   | Reconocerá los aspectos positivos del taller a través de la técnica del círculo mágico                 | Círculo mágico              |                                |                                                                                      | 15'    | 3:00' |
|                             |                                                                          |                                                                                                        |                             |                                |                                                                                      |        |       |

<sup>24</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 6ª Sesión

### Tema: Bienvenida

- **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

### **Actividad:** Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Tarea
  - \* ¿Cómo utilizarían las HpV en su vida diaria?

### Tema: 2.5 ¿Cómo puedo utilizar las Habilidades para la vida en mi vida diaria?

- **Objetivo específico:** El adolescente ensayará los 6 pasos de la toma de decisiones, en equipo, a través de un *role playing*

**Tiempo:** 1 hora 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | 1 | Cinta adhesiva        |

**Actividad 1: Role playing, en equipo**

- Recordar los 6 pasos para la toma de decisiones
- Formar 3 equipos, 1 de hombres, 1 de mujeres y 1 mixto (lo más separados posible, para que no se escuchen entre sí)
- Pegar en el pizarrón el esquema de toma de decisiones y HpV
- Leer el caso a resolver

Juan cumplirá 15 años el viernes y hará una fiesta en su casa para celebrarlo. Le pidió a sus papás que confiaran en él y que no estuvieran durante la fiesta, porque quería estar sólo con sus amigos.

Diego, “su mejor amigo” le dijo que tenía una gran idea... llevaría marihuana para que la probaran todos y su fiesta fuera inolvidable.

Juan quiere pasar el mejor cumpleaños de su vida, pues será la primera vez que no estén sus papás, pero no sabe qué hacer, así que le contó a Michelle para que le ayudara a tomar una decisión.

Imagina que tú eres Michelle, ¿qué le dirías?

- Abrir el manual donde encontrarán el mismo esquema que estará pegado en el pizarrón
- La dinámica será la siguiente:
  - El orientador explica el primer paso y cuestiona: ¿Qué tendría que hacer Michelle para ayudar a Juan a llegar al primer paso?
  - Los educandos comentan en equipo (utilizando las HpV) y anotan en el manual qué es lo que harían
  - Se repite, hasta concluir los primeros 4 pasos (dar 6 min por paso)
- Comentar en grupo las decisiones a las que llegaron por equipo
- Comentar al grupo puntos clave (MO)  
Influencia de pares, valores y consecuencias
- Nuevamente en equipos imaginar el desenlace de la historia que crearon, sin modificar lo que ya habían puesto (paso 5 y 6)
- Comentar los desenlaces al grupo
- Comentar experiencia

- **Objetivo específico:** El adolescente ensayará los 6 pasos de la toma de decisiones, individualmente, a través de un *role playing*.

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2:** Role playing, individual

- Sentar al grupo en media luna
- Leer el caso de Ariel

El día de mañana Ariel tiene que entregar un trabajo que cuenta el 80% de su calificación, su profesor es muy exigente y dijo: “Sólo recibiré trabajos en el horario de clase (7am), por número de lista. No recibo trabajos si no es de su propia mano, en el momento que diga su nombre, sino, están reprobados. ¡No habrá prorroga!”

Son las 11 de la noche y está a punto de terminar, cuando de pronto... se le va la luz (no regresa hasta las 6 am).

- Imagina que tú eres Ariel ¿qué harías en su lugar? Utiliza los 6 pasos y anota qué harías en cada paso, en el manual
- Dar 10 min para la actividad
- Comentar experiencia

- **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá qué tan constante se puede ser al cambiar un hábito mediante el uso de una bitácora

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 3: Bitácora**

- Sentar al grupo en media luna
- Exponer el concepto de hábito (MO)
- Preguntar un muy pequeño hábito que les gustaría cambiar. Escribirlo con claridad, sin negaciones y definiendo tiempos/momentos. Ej.:

| X                                        | ✓                              |
|------------------------------------------|--------------------------------|
| Dejar de tomar refresco cuando me da sed | Tomar agua cuando me da sed    |
| Tener la cara más limpia                 | Lavar mi cara todas las noches |
| Dejar de distraerme con FB               | Abrir FB sólo 20 min. al día   |

- Abrir el manual del educando en la bitácora (ejemplo):

Yo Michel me comprometo a practicar el siguiente hábito: lavarme la cara antes de dormir a partir de hoy: 01 de Octubre

| Hecho | Fecha             | Observaciones                           |
|-------|-------------------|-----------------------------------------|
| x     | Sábado<br>01-Oct  | No había jabón                          |
| ✓     | Domingo<br>02-Oct | No había jabón, pero lavé con pura agua |
|       |                   |                                         |

- Llenar los datos principales
- Comentar algunos hábitos por cambiar
- Queda de tarea registrar en la bitácora algún hábito pequeño que deseen cambiar

**Tema: Cierre**

- **Objetivo específico:** El adolescente reconocerá los aspectos positivos del taller a través de la técnica del círculo mágico

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Círculo mágico

- Formar un círculo con todo el grupo tomados de las manos
- Decirle algunas palabras de la simbología del círculo, al grupo (MO)
- Después, cada educando dirá algo positivo que ha vivido en el taller
- Conclusión del orientador

Tarea: bitácora y traer una foto tamaño infantil

# Sesión 7

| Unidad                 | Tema                                                   | Objetivo                                                                                                                                      | Actividad                              | Materiales           |                                                                    | Tiempo |       |
|------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                        |                                                        |                                                                                                                                               |                                        | No                   | Tipo                                                               | TP     | TT    |
| 3. Mi proyecto de vida | Bienvenida                                             | <b>El adolescente:</b><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas                                            | Bienvenida                             | 1<br>1<br>1          | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando | 15'    | 15'   |
|                        | 3.1 ¿Qué es un proyecto de vida?                       | Describirá el concepto de proyecto de vida a través de un parafraseo                                                                          | Concepto                               | X <sup>25</sup><br>3 | Manual del educando<br>Hojas por educando                          | 15'    | 30'   |
|                        | 3.2 ¿Qué es valioso para mí?                           | Distinguirá sus propios valores a través de describir lo valioso para sí                                                                      | Valores                                | X<br>X<br>X          | Tijeras<br>Pegamento<br>Foto tamaño infantil                       | 30'    | 1:00' |
|                        | R E C E S O                                            |                                                                                                                                               |                                        |                      |                                                                    | 20'    | 1:20' |
|                        | 3.3 ¿Quién soy? y ¿Con qué recursos cuento?            | Distinguirá su conducta en diferentes ambientes a través de su descripción dentro de un esquema de una flor                                   | La pequeña semilla                     |                      |                                                                    | 1 hr   | 2:20' |
|                        | 3.4 ¿Cómo es el mundo conmigo? Cuestión de perspectiva | Reconocerá la diferencia de sólo tomar en cuenta una parte a la de tomar en cuenta toda una situación a través de la técnica de "Perspectiva" | 1. Técnica de perspectiva              |                      |                                                                    | 15'    | 2:35' |
|                        |                                                        | Contrastará las opiniones de su entorno con las de sí mismo a través de entrevistas                                                           | 2. ¿Realmente sucede lo que yo pienso? |                      |                                                                    | 20'    | 2:55' |
|                        | Cierre                                                 | Identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas                                                     | Lluvia de ideas                        |                      |                                                                    | 5'     | 3:00' |

<sup>25</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 7ª Sesión

### Unidad 3. Mi proyecto de vida

**Objetivo particular:** El adolescente desarrollará un proyecto de vida basado en el proceso de toma de decisiones

#### Tema: Bienvenida

● **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad 1: Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Tarea

#### Tema: 3.1 ¿Qué es un proyecto de vida?

● **Objetivo específico:** El adolescente describirá el concepto de proyecto de vida a través de un parafraseo

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad: Concepto

- Explicar el concepto de proyecto de vida e importancia
- Abrir el manual del educando y escribir con sus propias palabras en qué consiste un proyecto de vida
- Permitir algunas participaciones

### Tema: 3.2 ¿Qué es valioso para mí?

- **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá sus propios valores a través de describir lo valioso para sí

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### **Actividad:** Valores

- Explicar el concepto de valores (MO)
- Abrir el manual del educando y completar la tabla “¿Qué es valioso para mí?”
- Anotar 5 cosas que consideren valiosas y una ocasión en la que las hayan hecho valer. Ej.:

| Valores | ¿Cuándo?                                                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Familia | Tenía una cena familiar y una fiesta el mismo día, pero decidí ir a la cena                                                                                  |
| Amistad | Una amiga quería cantar en el festival escolar, pero las inscripciones eran por parejas; a mí me da muchísima pena, pero por apoyar a mi amiga decidí cantar |
| Respeto | En mi casa no importa si subo los zapatos a los muebles, mientras los sacuda; pero sé que en la casa de mi amigo eso no se puede hacer, así que no lo hago   |

- Comentar algunos valores en grupo

**Tema: 3.3 ¿Quién soy? y ¿Con qué recursos cuento?**

- ▀ **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá su conducta en diferentes ambientes a través de su descripción dentro de un esquema de una flor

**Tiempo:** 1 hora

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | X | Tijeras               |
|                   | X | Pegamento             |
|                   | X | Foto tamaño infantil  |

**Actividad:** La pequeña semilla

- Explicar los diferentes ambientes en los que se desarrolla un proyecto de vida
- Leer el cuento de “La pequeña semilla” (MO)
- Comentar en grupo de qué trató el cuento
- Mencionar que se hará una pequeña analogía sobre ellos mismos y la flor
- Abrir el manual del educando, recortar la flor y el tallo, y pegarlos
- Deberán pegar su foto tamaño infantil (tarea) en el centro
- Responder las preguntas que se encuentran en cada uno de los pétalos (si tienen dudas, consultar la pág. del manual del educando):
  - \* ¿Cómo soy conmigo?
  - \* ¿Cómo soy con mi familia?
  - \* ¿Cómo soy como estudiante?
  - \* ¿Cómo soy como amigo (a)?
  - \* ¿Cómo soy como vecino (a)?
  - \* ¿Cómo soy ciudadano(a)?
  - \* ¿Cómo soy físicamente?
  - \* ¿Qué habilidades tengo más potenciadas?
- Ahora, en las hojas del tallo, deberán escribir los recursos con los que cuentan:
  - \* Recursos materiales
  - \* Redes de apoyo

- Explicar qué significa la flor (MO)
- Permitir que pasen voluntariamente algunos educandos a explicar su flor

### **Tema: 3.4 ¿Cómo es el mundo conmigo? Cuestión de perspectiva**

- **Objetivo específico:** El adolescente reconocerá la diferencia de sólo tomar en cuenta una parte a la de tomar en cuenta toda una situación a través de la técnica de “Perspectiva”

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 | Pizarrón              |
| 1 | Plumón                |
| 1 | Manual del orientador |

#### **Actividad 1: Técnica de perspectiva**

- Sacar a un compañero del salón, para pedirle que sea cómplice y darle instrucciones (sentarse al final del salón, dando la espalda, que su postura corporal refleje cansancio y tristeza y después de 10 segundos sonreír y poner una cara de felicidad, manteniendo la misma postura) (MO)
- Solicitar a todo el grupo que pasen al frente del salón y observen al compañero: “Imaginen que no conocen a \_\_\_\_\_. No tienen idea de quién es y lo ven ahí sentado, con esa postura. ¿Cómo pensarían que es él? (no pueden acercarse a él, ni preguntarle nada, sólo verlo por atrás)
- Después de 30” aprox. Solicitar al compañero que dé la vuelta, con esa misma postura y con la cara de felicidad. Volverle a preguntar al grupo ¿Cómo pensarían que es él o ella?
- Comentar en grupo la experiencia

- **Objetivo específico:** El adolescente contrastará las opiniones de su entorno con las de sí mismo a través de entrevistas

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | 3 | Hojas por educando    |

**Actividad 2:** ¿Realmente sucede lo que yo pienso?

- Explicar que ahora se verá el tema de cómo es el mundo conmigo y cómo influye la perspectiva (MO)
- Solicitar que abran el manual en las páginas recortables y recortar sobre la línea punteada
- Como podrán notar, cada hoja tiene una pregunta que se repite dos veces. En la primera parte deberán escribir su opinión y en la segunda parte deberán preguntarle al grupo correspondiente, salvo la última pregunta (Tarea)
  - \* ¿Quién soy para mi familia?
  - \* ¿Quién soy para mis compañeros de clase?
  - \* ¿Quién soy para mis maestros?
  - \* ¿Quién soy para mis amigos?
  - \* ¿Quién soy para mis vecinos?
  - \* ¿Quién soy para México?
- Permitir algunas participaciones del grupo

**Tema: Cierre**

- **Objetivo específico:** El adolescente identificará los aprendizajes y sentimientos de la sesión a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 5 minutos

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón |
|                   | 1 | Plumón   |

**Actividad:** Lluvia de ideas

- Preguntar al grupo cuáles fueron los aprendizajes y sentimientos de la sesión (motivar)

# Sesión 8

| Unidad                 | Tema                       | Objetivo                                                                                               | Actividad             | Materiales                     |                                                                    | Tiempo |       |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                        |                            |                                                                                                        |                       | No                             | Tipo                                                               | TP     | TT    |
| 3. Mi proyecto de vida | Bienvenida                 | <b>El adolescente:</b><br><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas | Bienvenida            | 1<br>1<br>1<br>X <sup>26</sup> | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando | 15'    | 15'   |
|                        | 3.5 ¿En dónde estoy ahora? | Reconocerá los aspectos positivos de su día a día a través de enlistarlos                              | 1. Aspectos positivos | 4                              | Cartulinas                                                         | 15'    | 30'   |
|                        |                            | Describirá sus cualidades a través de recordar y enlistar                                              | 2. Mis éxitos         | 5<br>10                        | Revistas<br>Lápiz adhesivo<br>Paq. colores                         | 20'    | 50'   |
|                        |                            | Definirá los rasgos más importantes que los componen como personas a través de un mapa mental          | 3. Este(a) soy yo     | 3<br>15<br>2                   | Paq. crayones<br>Etiquetas<br>Plumones                             | 40'    | 1:30' |
|                        | R E C E S O                |                                                                                                        |                       | 6                              | Color azul                                                         | 20'    | 1:50' |
|                        | 3.5 ¿En dónde estoy ahora? | Identificará las características de sus compañeros a través de un “Adivina quien”                      | 4. Adivina quién      | 6                              | Color verde                                                        | 30'    | 2:20' |
|                        | 3.6 Soy fan                | Distinguirá las características a las que les gustaría aspirar al verlas reflejadas en otras personas  | Soy fan               |                                |                                                                    | 30'    | 2:50' |
|                        | Cierre                     | Nombrará las características de sus compañeros a través de la técnica de abrazo de grupo               | Abrazo de grupo       |                                |                                                                    | 10'    | 3:00' |

<sup>26</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 8ª Sesión

### Tema: Bienvenida

- **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad 1: Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Tarea (contraste sobre su percepción y la de los demás, sobre sí mismos)
- Escribir en la hoja “¿Quién soy para México” una síntesis de los comentarios recibidos en las otras preguntas

### Tema: 3.5 ¿En dónde estoy ahora?

- **Objetivo específico:** El adolescente reconocerá los aspectos positivos de su día a día a través de enlistarlos

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### Actividad 1: Aspectos positivos

- Explicar la importancia de reconocer los aspectos positivos con los que se cuentan (MO)

- Anotar en el manual aspectos positivos de su día a día a lo largo del arcoíris
- Permitir participaciones del grupo

► **Objetivo específico:** El adolescente describirá sus cualidades a través de recordar y enlistar

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad 2:** Mis éxitos

- Escribir en el pizarrón la frase:  
“Tanto si crees que puedes como si crees que no, tienes razón” H. Ford
- Preguntar al grupo qué les hace pensar esa frase
- Guiar al grupo a recordar experiencias de éxito que hayan tenido y comentar máx. 3
- Recordar éxitos de otras personas que consideran también pueden lograr ellos, comentar 3
- Recordar halagos recibidos por otras personas, comentario de 3 personas
- Abrir el manual del educando y anotar en el corazón, palabras clave que les recuerden esas memorias. Exponer 3

► **Objetivo específico:** El adolescente definirá los rasgos más importantes que los componen como persona a través de un mapa mental

**Tiempo:** 40 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | 4 | Cartulina             |
|                   | 5 | Revista               |

- 10 Lápiz adhesivo
- 3 Paq. colores
- 3 Paq. crayones

**Actividad 3: Este(a) soy yo**

- Repartir a cada uno  $\frac{1}{4}$  de cartulina
- Instrucciones: elaborar un mapa mental de sí mismos, con todos los elementos que se han visto: percepción de sí mismos, familia, amigos, etc., gustos, habilidades...
- Hacerlo con colores, dibujos y recortes
- Exponer todos (30 seg. c/u)

► **Objetivo específico:** El adolescente identificará las características de sus compañeros a través de un “Adivina quien”

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales**    15    Etiquetas  
                      2    Plumones

**Actividad 4: Adivina quién**

- Sentar al grupo en círculos
- Dar a cada uno una etiqueta para que escriba su nombre
- Meter los nombres en una bolsa negra
- Pasar al centro a un educando y pegarle en la frente, sin que lo vea, una etiqueta con el nombre de alguno de sus compañeros
- La persona en el centro deberá hacer preguntas y el grupo sólo podrá contestar sí o no. De preferencia referente a las características que expusieron en la actividad anterior (no se puede preguntar nada referente al nombre, ni al género). Ej.:
  - x “¿Es hombre?”
  - x “¿Su nombre empieza con M?”
  - ✓ “¿Es una persona... divertida?”

- Después de 3 preguntas de sí/no, el grupo le dará pistas diciéndole 3 características de esa persona
- Si no adivina, podrá seguir con las preguntas de sí/no
- Sólo existen 2 oportunidades de decir el nombre equivocado

### Tema: 3.6 Soy fan

- **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá las características a las que les gustaría aspirar al verlas reflejadas en otras personas

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |
|                   | 6 | Color azul y verde    |

#### **Actividad:** Soy fan

- Sentar al grupo en media luna
- Instrucciones: Realizar una lista en cada apartado, con las características de dos personas a quienes admiren (al menos 8 características):
  - \* Artista / Famoso
  - \* Conocido no famoso (familiar, amigo, vecino...)
- Con color azul, encerrar las características que tienen en común
- Con color verde, encerrar las características que les gustaría llegar a tener
- Comentar en grupo por qué consideran que tienen esas características y por qué les gustaría tener las otras.

### Tema: Cierre

- **Objetivo específico:** El adolescente nombrará las características de sus compañeros a través de la técnica de abrazo de grupo

**Tiempo:** 10 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |

**Actividad:** Abrazo de grupo

- Hacer un círculo, de pie
- Mencionar la importancia de reconocer al otro (MO)
- Decirle al compañero de al lado una característica que le haya gustado de él (todos deberán participar)
- Dar un abrazo grupal y al mismo tiempo decir gracias

Tarea: traer la bitácora con el cambio de hábito

# Sesión 9

| Unidad                   | Tema                                  | Objetivo                                                                                                                           | Actividad                | Materiales                               |                                                                                       | Tiempo |       |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
|                          |                                       |                                                                                                                                    |                          | No                                       | Tipo                                                                                  | TP     | TT    |
| 3. Mi proyecto de vida   | Bienvenida                            | <b>El adolescente:</b><br>Recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas                                 | Bienvenida               | 1<br>1<br>1<br>X <sup>27</sup><br>7<br>X | Pizarrón<br>Plumón<br>Manual del orientador<br>Manual del educando<br>Hojas<br>Plumas | 15'    | 15'   |
|                          | 3.7 Sueños por cumplir                | Definirá sus metas a 10 años a través de la técnica de entrevista a futuro                                                         | Entrevista a futuro      |                                          |                                                                                       | 30'    | 45'   |
|                          | 3.8 Cumpliendo mis sueños             | Definirá sus metas a cinco años a través de enlistarlas                                                                            | Tobogán de la vida       |                                          |                                                                                       | 15'    | 1 hr  |
|                          | 3.9 Mis decisiones cumplen mis sueños | Definirá sus metas a corto plazo a través de enunciar acciones concretas mediante el proceso de toma de decisiones                 | Un nuevo día             |                                          |                                                                                       | 30'    | 1:30' |
| 4. Mis nuevas decisiones | R E C E S O                           |                                                                                                                                    |                          |                                          |                                                                                       | 20'    | 1:50' |
|                          | 4.1 Mis nuevas decisiones             | Identificará la categoría de decisión en la que se encuentra, respecto al Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II) | Aplicación DMQ-II        |                                          |                                                                                       | 30'    | 2:20' |
|                          | 4.2 Decir gracias es importante       | Reconocerá el impacto de las acciones de los otros en sí mismo, agradeciéndoles                                                    | Gracias                  |                                          |                                                                                       | 20'    | 2:40' |
|                          | 4.3 Decidiendo-me llega a su fin      | Distinguirá si hubo un cambio en su forma de decidir, al asistir al taller a través de una evaluación de percepción                | Evaluación de percepción |                                          |                                                                                       | 20'    | 3:00' |

<sup>27</sup> Dependerá del número de educandos con los que se cuente.

## 9ª Sesión

### Tema: Bienvenida

- **Objetivo específico:** El adolescente recordará lo visto en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Bienvenida

- Sentar al grupo en media luna
- Mostrar agenda del día
- A manera de lluvia de ideas preguntar:
  - \* Lo visto la clase pasada
  - \* Tarea (comentar cómo les fue con el cambio de hábito y motivar)

### Tema: 3.7 Sueños por cumplir

- **Objetivo específico:** El adolescente definirá sus metas a 10 años a través de la técnica de entrevista a futuro

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Entrevista a futuro

- Formar parejas. Uno será el entrevistador (Laura) y el otro el entrevistado (Pedro)
- Imaginar que viajan en el tiempo y que tienen la oportunidad de entrevistar a su “Yo-futuro”, a sus 25 años

- Elegir a quién entrevistarán primero, pues los dos serán “la misma persona” Ej. Pedro será Pedro en el futuro y Laura será Pedro en el presente
- Abrir el manual del educando y responder cada pregunta,
  - \* ¿Cómo te describirías? (no físicamente)
  - \* ¿Tomas mucho, ocasionalmente, sólo en fiestas, nunca...?
  - \* ¿Cómo eres físicamente?
  - \* ¿Tienes novio(a) o te casaste?
  - \* ¿Tienes hijos (as)?
  - \* ¿Cómo eres con mi familia?
  - \* ¿Continuaste estudiando?
  - \* ¿A qué te dedicas?
  - \* ¿Cómo te ha ido en esa área?
  - \* ¿Cómo eres como amigo?
  - \* ¿Cómo eres como vecino?
  - \* ¿Cómo eres como ciudadano?
  - \* ¿Con qué recursos cuentas?
- Dar 10 min. para cada participante
- Comentar en grupo

### Tema: 3.8 Cumpliendo mis sueños

- **Objetivo específico:** El adolescente definirá sus metas a cinco años a través de enlistarlas

**Tiempo:** 15 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Tobogán de la vida

- Sentar al grupo en media luna

- Abrir el manual del educando en el “Tobogán de la vida” con algunas preguntas que deberán responder
- Dar 10 min. para la actividad
- Comentar respuestas en grupo

### Tema: 3.9 Mis decisiones cumplen mis sueños

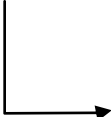
- **Objetivo específico:** El adolescente definirá sus metas a corto plazo a través de enunciar acciones concretas mediante el proceso de toma de decisiones

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### **Actividad:** Un nuevo día

- Señalar que el cambio está en las pequeñas acciones que hacemos día a día (MO)
- Escribir en el pizarrón: “Siempre es un nuevo día y un buen momento para recomenzar”
- Abrir el manual del educando y responder el cuadro, sobre metas a corto plazo (1 año), tomando en cuenta el proceso de toma de decisiones (hasta el paso 4)

| 1. Identificar y definir la situación                                                                     | Pasos 2 -4                                                          | Respuestas                                       | ¿Qué debo hacer para cambiar?                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo soy conmigo?<br> | 2. Listar las posibles alternativas de acción                       | Organizada<br>Responsable<br>Distráida           | Mantenerme y hacer una lista de cotejo con las cosas que debo hacer |
|                                                                                                           | 3. Evaluación de alternativas e identificación de sus consecuencias | Me conviene<br>Me conviene<br>Puedo perder cosas |                                                                     |
|                                                                                                           | 4. Tomar la decisión                                                | Organizada y responsable                         |                                                                     |

## Unidad 4. Mis nuevas decisiones

**Objetivo particular:** El adolescente evaluará la existencia de un cambio en su manera de decidir

### Tema: 4.1 Mis nuevas decisiones

► **Objetivo específico:** El adolescente identificará la categoría de decisión en la que se encuentra, respecto al *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*

**Tiempo:** 30 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

**Actividad:** Aplicación DMQ-II

- Responder el *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)*
- Hacer en grupo la evaluación del cuestionario y cotejar con los resultados anteriores (los de la prueba que se hizo al inicio del taller)

### Tema: 4.2 Decir gracias es importante

► **Objetivo específico:** El adolescente reconocerá el impacto de las acciones de los otros en sí mismo, agradeciéndoles

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | 7 | Hojas                 |
|                   | X | Plumas                |

**Actividad:** Gracias

- Sentar al grupo en círculo
- Repartir a cada uno 3 papelitos (1/8 de hoja)

- Indicar que deberán agradecer a 3 personas algo en que los haya apoyado y que tal vez esa persona no sepa (de preferencia que no sean con los que siempre se juntan). Dar 7 min. para que escriban
- Pararse, entregar el papelito a quien corresponda y si es posible, dar un abrazo.
- Comentar experiencia en grupo

### **Tema: 4.3 Decidiendo-me llega a su fin**

- **Objetivo específico:** El adolescente distinguirá si hubo un cambio en su forma de decidir, al asistir al taller a través de una evaluación de percepción

**Tiempo:** 20 minutos

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| <b>Materiales</b> | 1 | Pizarrón              |
|                   | 1 | Plumón                |
|                   | 1 | Manual del orientador |
|                   | X | Manual del educando   |

#### **Actividad:** Evaluación de percepción

- Abrir el manual y responder la evaluación del taller:
  - \* ¿Qué fue lo que más te gustó de “Decidiendo-me”?
  - \* ¿Qué fue lo que menos te gustó de “Decidiendo-me”?
  - \* ¿Qué sentimientos experimentaste en “Decidiendo-me”?
  - \* ¿Consideras que ahora sabes tomar mejores decisiones? - ¿Por qué?
  - \* Si pudieras modificar algo, ¿qué sería?
  - \* Comentarios
- Hacer una lluvia de ideas con los comentarios
- Agradecer a cada integrante su participación y comentar la evolución de cada uno
- Motivar a continuar aprendiendo (MO)
- Darse un aplauso en grupo

## CONCLUSIONES

“Sócrates: que la hombría se aprende”

E. Nicol

En México, el grueso de la población se encuentra en la adolescencia, una etapa en la que surgen un sinnúmero de cambios; cambios del cuerpo, de gustos, de amigos, de escuela, de intereses, de percepción sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea, cognoscitivos, etc. Sin embargo, la sociedad encargada de educarlos (familia y escuela en general), no siempre les brinda las herramientas necesarias para afrontar dichos cambios, pero sí se los exige bajo el discurso de: “Ya no son unos niños y tienen que aprender a hacer estas cosas solos”. Todos estos cambios generan interrogantes en los adolescentes, por ejemplo ¿a quién le pregunto sobre lo que le pasa a mi cuerpo?, ¿esto que me gusta hace daño?, ¿estos serán buenos amigos para mí?, ¿cómo funciona esta nueva escuela?, ¿qué me deja esto que me interesa?, ¿quién soy?, ¿quiénes son ellos?, ¿cómo le hago para aprender?

Estas preguntas, se traducen en decisiones, algunas tan importantes que podrían determinar el rumbo de sus vidas y caer en una situación de riesgo, como encontrar información errónea, no continuar con sus estudios, contar con amistades o una pareja que se encuentren en una situación de riesgo (y puedan arriesgarlos también), consumir sustancias dañinas (alcohol, inhalables, tabaco, cocaína, marihuana, metanfetaminas), tener relaciones sexuales a temprana edad, o enfrentarse a un embarazo prematuro.

Con el fin de erradicarlas, se crean múltiples programas para adolescentes que promueven factores de protección (“aquellos que propician que la persona pueda y sepa reaccionar ante el riesgo” (SEP, 2010: 25 p.)) tomando en cuenta que la OMS (1948) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Sin embargo, estos programas poseen ciertos aspectos que dificultan su replicación, tales como que: no están dirigidos a la toma de decisiones, no

especifican la población a la que se dirigen, no están pensadas para población mexicana, no poseen objetivos medibles, no existe una evaluación, son muy antiguos, etc.

Entonces, es a partir de vislumbrar que los adolescentes necesitan dotarse de herramientas para conocerse, re-conocerse, intentar comprender su entorno y encontrar su lugar en el mundo; luego de ver constantemente adolescentes llenos de sueños, de energía y completamente capaces de tener un futuro prometedor, tomar malas decisiones que en un principio los ponían en situaciones de riesgo y terminaban estancando su vida; y después de encontrar programas que no estaban a su alcance; es entonces que nace esta propuesta, el taller “Decidiendo-me”, que pretende dotar al adolescente de herramientas que le permitan tomar decisiones saludables; explotando sus capacidades y haciéndolo sentir capaz de lograr sus sueños a pesar de las dificultades de su entorno.

En este sentido, las Habilidades para la vida resultan muy pertinentes, pues las OPS (2001, p.5) las define como “destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria”; y las divide en: sociales, cognitivas y afectivas.

La estructura de este taller consiste en que inicialmente el educando comprenda lo que implica un proceso de toma de decisiones, posteriormente ejercitará las Habilidades para la vida y finalmente pondrá ambas en práctica a través de la elaboración de su proyecto de vida. Esta estructura se basa en las características señaladas por la OPS, sobre lo que debería contener un taller de Habilidades para a vida, en miras de beneficiar de manera integral el desarrollo del adolescente.

De tal manera que al finalizar el taller “Decidiendo-me” se pretende que el adolescente adquiera habilidades que le permitan: comunicarse asertivamente con el otro, comprender su perspectiva, poder negociar con él, analizar una situación y evaluarla, controlar sus sentimientos y emociones; y sentirse enteramente capaz

de lograr lo que se proponga. Dichas habilidades justo le permitirán vislumbrar un proyecto de vida, que finalmente es una decisión, una muy importante que se fragmenta en pequeñas decisiones que se traducen en las acciones que realiza día a día para cumplir esa meta; ese sueño que no debe abandonar a pesar de las dificultades de su entorno, como la falta de amor o atención en la familia, la violencia psicológica de una pareja, el desinterés de los maestros en su formación personal, la presión de los amigos para poner su vida en riesgo con una acción o con una adicción, etc. Se pretende que con este taller el adolescente crea lo suficientemente en él y a través de ciertas herramientas (HpV) se torne optimista para solucionar sus problemas de la mejor manera.

Finalmente, es importante resaltar que este taller surge desde la pedagogía al comprender que el contexto de estos jóvenes no es homogéneo, no sólo como grupo, sino como individuos y encuentra en las Habilidades para la vida una herramienta flexible que lo forma integralmente, y en la toma de decisiones halla un concepto que hace que este proceso formativo sea único para cada individuo, al reconocer su realidad y valerse de herramientas que le permitan enfrentarse a diversas situaciones de riesgo, así como a desarrollarse plenamente.

En suma la tarea del pedagogo, en este sentido, resulta importante pues es capaz de desarrollar y dotar de herramientas y ambientes a un individuo para guiarlo hacia donde él elija, siempre de un modo saludable. Teniendo así la responsabilidad de promover el desarrollo integral del ser humano.

Independientemente de lo complejo que sea delimitar el concepto de pedagogía, lo cierto es que tendrá como objeto de estudio a la educación y como sujeto a algún individuo o grupo, quien estará rodeado de múltiples circunstancias (sociales, históricas, psicológicas, económicas, etc.) que el pedagogo deberá analizar e intentar comprender para con ello crear y junto con el sujeto potenciar su formación.

## REFERENCIAS

- Araya, V. Alfaro, M. y Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus. Revista de educación*. 13, 76-92.
- Arévalo, M., Tomás, A. y Mendoza, L. (s.f.). *Habilidades para la vida y su importancia en la salud*. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud.
- Aristóteles. (1985). *Ética Nicomáquea*. Trad. Julio Pallí. Madrid: Gredos.
- Beltrán, J. y Bueno, J.A. (1995). *Psicología de la educación*. España: Marcombo.
- Betina, A. y Cotini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*. 12, 159-182.
- Botvin, G. (2009). *Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development*. EUA: Life Skills.
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- Cardona, J.F., Herrera, E. y López, J. (2011). Diferencias de género en la toma de decisiones. *Cultura, Educación y Sociedad*. 2, 35-42.
- Castillo, B. (2015). *La verdad sobre la orientación sexual en la adolescencia*. FADEP NEWS. Obtenido el 15 de Febrero de 2016 desde <http://fadep.org/blog/principal/salu/la-verdad-sobre-la-orientacion-sexual-en-la-adolescencia/>
- Center for Population Options & Asociación Demográfica Costarricense. (1990). *Cómo planear mi vida*. EUA – Costa Rica: Autor.
- Comas, R., Moreno, G. y Moreno, J. (2003). *Programa de toma de decisiones y solución de problemas*. Madrid: Asociación "Deporte y Vida".
- Consejo Nacional de Población. (2014). *Las relaciones de pareja, un enfoque estadístico*. México: Autor.

- Delors, J. (1997). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. México: (Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura) UNESCO.
- Espinosa, R. (2011). *Comunicación y negociación efectiva*. Manual del participante. Obtenido el 5 de Junio de 2016 desde [http://www.fesmex.org/common/Documentos/Libros/Manual\\_Comunicacion\\_CCC\\_Ago2011.pdf](http://www.fesmex.org/common/Documentos/Libros/Manual_Comunicacion_CCC_Ago2011.pdf)
- Flavell (1995). *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. México: Paidós.
- Fleming, M. (2005). Género y Autonomía: las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años. *Revista de investigación Psicológica y Pedagógica*. 6, 33-52.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA. (2013). *Adolescencia, tú decides tu futuro. Proyecto de vida durante la adolescencia*. Venezuela: Defensoría del pueblo.
- Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas – UNICEF (2003). *Talleres para trabajar con Familias ¿Te suena familiar?*. Cartilla. Obtenido el 1 de septiembre de 2016 desde <http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/14%20Sentimientos.pdf>
- Fundación ONCE & Fondo Europeo de Desarrollo Regional (2012). *Programa de desarrollo personal y mejora de las habilidades*. Ficha Asertividad. Obtenido el 5 Junio de 2016 desde [http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Asertividad/Documents/Ficha\\_Asertividad.pdf](http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Asertividad/Documents/Ficha_Asertividad.pdf)
- Gambara, H. y González, E. (2005). ¿Sobre qué deciden los adolescentes?. *Tarbiya. Revista de Investigación e Innovación Educativa del Instituto Universitario de Ciencias de la Educación*. 34, 5-69.
- Gutiérrez, F. (2012) *Infantes y jóvenes sin proyecto de vida en México*. Centro de Evaluación e Investigación Psicológica. Obtenido el 16 de Febrero de 2016 desde <http://www.cucs.udg.mx/principal/noticias/archivo-de-noticias/infantes-y-j-venes-sin-proyecto-de-vida-en-m-xico>
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2010). *Encuesta Nacional de Juventud*. México: Autor.

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (12 de Agosto)*. Aguascalientes: Autor.
- Lozano, S. y Pena, M. (2006). La auto-eficacia en la toma de decisiones vocacionales en función del género y otras variables culturales como la edad. Trabajo presentado en el V Congreso Internacional "Educación Y Sociedad", Granada.
- Luna, A. y Laca, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de psicología*. 32, 39-65.
- Lupón, M., Torrents, A. y Quevedo, L. (2012). Tema 4. Procesos cognitivos básicos. Trabajo presentado en *Apuntes de Psicología en Atención Visual*. 1-42.
- Luzuriaga, L. (1963). *Pedagogía*. Losada: Buenos Aires.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Fe y Alegría. Movimiento de Educación Popular Integral: Colombia.
- Martínez, G. (2012a). Módulo 3. Conducir sesiones: Dinámica de grupos. UNAM: México.
- Martínez, G. (2012b). Módulo 4. Conducir sesiones: Elaboración de materiales y manejo del estrés. UNAM: México.
- Martínez, G. (2015). Módulo IV. Estrategias para la prevención del acoso escolar y el consumo de sustancias psicoactivas. Unidad 10. Habilidades para la vida. *Diplomado en línea. Acoso escolar y consumo de drogas: estrategias para su prevención y atención*. UNAM: México.
- Moreno, K. (2006). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Morin, E. (2000). Los siete saberes necesarios para la Educación del futuro. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- Notimex. (2015). *Consumo de drogas inicia entre 12 y 15 años de edad*. Excelsior. Obtenido el 15 de Febrero de 2016 desde <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/09/24/1047538>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura – UNESCO. (2006). *Educación no formal*. Documento no oficial, preparado como informativo sobre el tema (25/09-01/10/2006).
- Organización Mundial de la Salud (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?*. Obtenido el 14 de Marzo de 2016 desde <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido el 14 de Marzo de 2016 desde [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Organización Panamericana de la Salud (2009). *Elementos para un análisis de género en las estadísticas de salud para la toma de decisiones*. Ecuador: Autor.
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Wasington, DC: Autor.
- Papalia, D. E., Wendkos, S. & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano* (11ª Ed.). México: McGraw Hill.
- Ramírez, J.L. (2012). Procedimiento para la elaboración de un análisis FODA como una herramienta de planeación estratégica en las empresas. Obtenido el 5 de Junio de 2016 desde <http://www.uv.mx/iiesca/files/2012/12/herramienta2009-2.pdf>
- Real Academia Española. (2014). Autoevaluación. *Diccionario de la Real Academia Española* (23ª Ed.). Obtenido el 2 de Mayo de 2016 desde <http://dle.rae.es/?id=4SYvSYZ>
- Rodríguez, M. (1985). Manejo de problemas y toma de decisiones. México: Manual Moderno.
- Sartre, J. (2007). *El existencialismo es un humanismo*. España: Folio.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). *Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011, Guía para el maestro, Tutoría*. Ciudad de México: Autor.

- Secretaría de Gobierno & Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Encuesta de cohesión social para la prevención de la violencia y la delincuencia 2014*. Aguascalientes: Autor.
- Secretaría de Salud, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia & Fundación Gonzalo Río Arronte. (2009). *Habilidades para la vida. Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida*. México: Autor.
- Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana. (2011). *Deserción Escolar y Conductas de Riesgo en Adolescentes*. México: SSP.
- Tobón, S. (2006). *Formación basada en competencias*. 2ª ed. Bogotá: Ecoe, Ediciones
- Toribio, L. (2015). *40% se equivoca en la elección de carrera*. Excelsior. Obtenido el 15 de Febrero de 2016 desde <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/08/14/1040196>
- UNC Health Care. (2013). Respiración diafragmática. Obtenido el 6 de Junio de 2016 desde <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/201/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>
- Universidad Autónoma de la Ciudad de México & Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones. (2012). *Manual de Habilidades para la Vida. Para Facilitadores Institucionales de HpV del Instituto de Enseñanza Media Superior*. Ciudad de México: Autor.
- Universidad de Cádiz (s.f.). *Negociación*. Obtenido el 2 de Mayo de 2016 desde [http://www.csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com\\_content&view=article&id=173:negociacion&catid=55:competencias](http://www.csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=173:negociacion&catid=55:competencias)

## **ANEXOS**

### **MANUAL DEL EDUCANDO Y DEL ORIENTADOR**

#### **Aplicación del DMQ II**

# 1. Mis decisiones

## ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?

Lee cuidadosamente cada pregunta y señala 0 – No es cierto para mí, 1 – Algunas veces es cierto para mí y 2 – Es cierto para mí.

| No. | Pregunta                                                                                                         | 0 | 1 | 2 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1   | Me siento como si estuviera bajo una tremenda presión de tiempo cuando tomo decisiones                           |   |   |   |
| 2   | Me gusta considerar todas las alternativas                                                                       |   |   |   |
| 3   | Prefiero dejar las decisiones a otros                                                                            |   |   |   |
| 4   | Pierdo gran cantidad de tiempo en asuntos triviales antes de tomar la decisión final                             |   |   |   |
| 5   | Considero cómo sacar adelante lo mejor posible la decisión que tomo                                              |   |   |   |
| 6   | Cuando tomo decisiones, me gusta reunir gran cantidad de información.                                            |   |   |   |
| 7   | Evito tomar decisiones                                                                                           |   |   |   |
| 8   | Cuando tengo que tomar una decisión, espero largo tiempo antes de comenzar a pensar en ello                      |   |   |   |
| 9   | No me gusta la responsabilidad de tomar decisiones                                                               |   |   |   |
| 10  | Intento aclarar mis objetivos antes de elegir                                                                    |   |   |   |
| 11  | La posibilidad de que algo de poca importancia podría salir mal, me hace cambiar bruscamente en mis preferencias |   |   |   |
| 12  | Si una decisión podemos tomarla otra persona o yo, dejo que la otra persona la tome                              |   |   |   |
| 13  | Siempre que afronto una decisión difícil me siento pesimista respecto a hallar una buena solución                |   |   |   |
| 14  | Pongo mucho cuidado antes de elegir                                                                              |   |   |   |
| 15  | Aplazo tomar decisiones hasta que es demasiado tarde                                                             |   |   |   |
| 16  | Prefiero que la gente que está mejor informada decida por mí                                                     |   |   |   |
| 17  | Después de tomar una decisión, pierdo gran cantidad de tiempo convenciéndome de que era correcta                 |   |   |   |
| 18  | Aparto a un lado la toma de decisiones                                                                           |   |   |   |
| 19  | No puedo pensar correctamente si tengo que tomar decisiones de prisa                                             |   |   |   |

## Evaluemos

Anota debajo del número de cada pregunta si pusiste 0, 1 ó 2. Después súmalos y anótalos en Total. Finalmente divide el total entre el número asignado.

| Categoría                        | Preguntas |   |   |    |    |    |    |    | Total | Media     |
|----------------------------------|-----------|---|---|----|----|----|----|----|-------|-----------|
| Procastinación / Hipervigilancia | 1         | 4 | 8 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 |       | Total ÷ 8 |
|                                  |           |   |   |    |    |    |    |    |       |           |
| Transferencia                    | 3         | 7 | 9 | 12 | 16 | 18 | -  | -  |       | Total ÷ 6 |
|                                  |           |   |   |    |    |    |    |    |       |           |
| Vigilancia                       | 2         | 5 | 6 | 10 | 14 | -  | -  | -  |       | Total ÷ 5 |
|                                  |           |   |   |    |    |    |    |    |       |           |

Luna, A. y Laca, F. (2014)

# 1. Mis decisiones

## Mis resultados

Dime en qué categoría te encuentras y te diré qué significa: \_\_\_\_\_



Si los resultados no son lo que esperabas,  
¡No te preocupes! Para eso es el taller.



# 1. Mis decisiones

## ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?

**Objetivo:** El adolescente identificará las categorías de decisión, a través del Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)

**Tiempo:** 15 minutos

**Material:**

- Pizarrón
- Plumón
- Manual del orientador
- Manual del educando

Sin dar mayor información sobre la toma de decisiones, se aplicará el pre-test a partir de del *Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (DMQ-II)* que se encuentra en la página 5 (Manual del educando).

**Reactivos por categoría de decisión**

| Categoría                        | Reactivo que lo compone     |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Procastinación / Hipervigilancia | 1, 4, 8, 11, 13, 15, 17, 19 |
| Transferencia                    | 3, 7, 9, 12, 16, 18,        |
| Vigilancia                       | 2, 5, 6, 10,14              |

Guiar al grupo para una correcta evaluación. (Guiarse con el ejemplo, siguiente página)

Solicitar al grupo el cuestionario (página recortable) para hacer un breve diagnóstico. Deberá guardarlos pues se compararán los resultados al término del taller.

# 1. Mis decisiones

## ¿Qué tipo de decisiones tomo comúnmente?

**EXAMPLE**

Lee cuidadosamente cada pregunta y señala 0 – No es cierto para mí, 1 – Algunas veces es cierto para mí y 2 – Es cierto para mí.

| No. | Pregunta                                                                                                         | 0 | 1 | 2 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1   | Me siento como si estuviera bajo una tremenda presión de tiempo cuando tomo decisiones                           |   |   | X |
| 2   | Me gusta considerar todas las alternativas                                                                       | X |   |   |
| 3   | Prefiero dejar las decisiones a otros                                                                            |   | X |   |
| 4   | Pierdo gran cantidad de tiempo en asuntos triviales antes de tomar la decisión final                             |   |   | X |
| 5   | Considero cómo sacar adelante lo mejor posible la decisión que tomo                                              | X |   |   |
| 6   | Cuando tomo decisiones, me gusta reunir gran cantidad de información.                                            |   | X |   |
| 7   | Evito tomar decisiones                                                                                           |   |   | X |
| 8   | Cuando tengo que tomar una decisión, espero largo tiempo antes de comenzar a pensar en ello                      |   |   | X |
| 9   | No me gusta la responsabilidad de tomar decisiones                                                               |   | X |   |
| 10  | Intento aclarar mis objetivos antes de elegir                                                                    |   | X |   |
| 11  | La posibilidad de que algo de poca importancia podría salir mal, me hace cambiar bruscamente en mis preferencias | X |   |   |
| 12  | Si una decisión podemos tomarla otra persona o yo, dejo que la otra persona la tome                              |   | X |   |
| 13  | Siempre que afronto una decisión difícil me siento pesimista respecto a hallar una buena solución                |   | X |   |
| 14  | Pongo mucho cuidado antes de elegir                                                                              |   |   | X |
| 15  | Aplazo tomar decisiones hasta que es demasiado tarde                                                             |   | X |   |
| 16  | Prefiero que la gente que está mejor informada decida por mí                                                     |   | X |   |
| 17  | Después de tomar una decisión, pierdo gran cantidad de tiempo convenciéndome de que era correcta                 |   |   | X |
| 18  | Aparto a un lado la toma de decisiones                                                                           |   | X |   |
| 19  | No puedo pensar correctamente si tengo que tomar decisiones de prisa                                             |   | X |   |

### Evaluemos

Anota debajo del número de cada pregunta si pusiste 0, 1 ó 2. Después súmalos y anótalos en Total. Finalmente divide el total entre el número asignado.

| Categoría                               | Preguntas |          |          |           |           |           |           |           | Total | Media     |
|-----------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| <b>Procastinación / Hipervigilancia</b> | <b>1</b>  | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>11</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>19</b> | 11    | Total ÷ 8 |
|                                         | 2         | 2        | 2        | 0         | 1         | 1         | 2         | 1         |       | 1.3       |
| <b>Transferencia</b>                    | <b>3</b>  | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>12</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | -         | -         | 7     | Total ÷ 6 |
|                                         | 1         | 2        | 1        | 1         | 1         | 1         |           |           |       | 1.1       |
| <b>Vigilancia</b>                       | <b>2</b>  | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>14</b> | -         | -         | -         | 4     | Total ÷ 5 |
|                                         | 0         | 0        | 1        | 1         | 2         |           |           |           |       | .8        |

Luna, A. y Laca, F.

Recorta y entrega esta hoja a tu orientador.

# 1. Mis decisiones

## Mis resultados

Solicitar que escriban la categoría que obtuvieron de acuerdo a sus resultados.

Dime en qué categoría te encuentras y te diré qué significa: \_\_\_\_\_

Explicar cada una de las categorías, dando algunos ejemplos y permitiendo o solicitando aportaciones del grupo.

Preguntar dudas.

### Patrones de decisión

#### Transferencia

Te sientes pesimista respecto de encontrar una solución e intentas escapar del conflicto evitando tomar una decisión, ya sea posponiéndola, transfiriéndola o racionalizando la alternativa más accesible.

Ej. "Amiga, **no sé qué hacer**, Juan, mi mejor amigo me pidió que sea su novia, pero yo sólo lo quiero como amigo, pero no lo quiero lastimar, ni perder su amistad. **¿Tú qué harías?**"

#### Hipervigilancia

Crees que es posible encontrar una solución pero piensas que el tiempo es insuficiente de modo que, en un estado próximo al pánico, buscas frenéticamente información de manera desordenada y te ves presa de altos niveles de estrés.

Ej. "¡Voy a exponer y se me olvidaron mis láminas y no me sé bien el tema!"

#### Vigilancia

Eres optimista respecto a encontrar una solución y crees que tienes el tiempo suficiente para buscar información relevante y evaluarla razonadamente.

Ej. "Mañana habrá examen de español sobre todo lo que vimos en el bimestre, así que haré una guía para estudiar."

Si los resultados no son lo que esperabas,

¡No te preocupes! Para eso es el taller.



Recuerde motivar al grupo constantemente.

Luna, A. y Laca, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de psicología*. 32, 39-65.