



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Procesos de Psicología Educativa

“Orientación Vocacional para la construcción de un proyecto de vida en adolescentes con una adecuada inteligencia emocional”

Reporte de Investigación Teórica

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :
Nelli Huerta Ceron
Blanca Estela Ponce Miranda

Presidente: Mtra. Evelin Alejandra Galicia Gómez

Vocal: Dr. J. Jesús Becerra Ramírez

Secretario: Mtra. Adriana Concepción Rojas Baltazar



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, Noviembre, 2023.



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.

Dedicatoria y Agradecimientos:

A mi familia, mi amado esposo quien ha estado a mi lado apoyando incondicionalmente mis objetivos, quien fielmente espera hasta el último momento para abrazarme después de cada desvelo.

A mis hijos Fernanda y Dominyck quienes han sido mi motivación en muchas de las investigaciones, tanto hemos aprendido juntos, siempre interesados en lo que hace su mamá.

A Mis Padres quienes han sido un gran ejemplo de fortaleza y determinación además de que me han dado su bendición en todo lo que he impulsado.

Agradezco especialmente a la UNAM por darme la oportunidad de formarme en la Psicología, por medio de los maestros nos da el conocimiento, además de todos los recursos brindados.

Mi sincero agradecimiento a mis compañeras de carrera que se han convertido en grandes amigas especialmente a Blanca por estar siempre en los momentos de felicidad y de dificultad, Ileri y Alejandra gracias por sus enseñanzas y apoyo.

Al Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica, El Dr Jesús Becerra y la Maestra Evelyn por darnos la oportunidad de realizar este proyecto y de formar parte de esta noble e importante causa.

ÍNDICE

Contenido

Dedicatoria y Agradecimientos:	1
ÍNDICE	2
Resumen	3
Abstract	3
Introducción	4
1. Marco Teórico	5
1. Orientación Vocacional	5
1.1 Origen	5
1.2 La Adolescencia	6
1.3 Función del Psicólogo en la orientación	7
2. Inteligencia Emocional	9
2.1 Aplicaciones de la Inteligencia Emocional	9
2.2 Beneficios de la Inteligencia Emocional	11
2.3 La teoría de las inteligencias múltiples	13
2.4 Relación de la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales	14
2. Planteamiento del problema	15
2.1 Objetivo General	16
2.2 Objetivos Específicos	16
Pregunta de investigación:	17
3. Metodología	17
4. Crítica a la literatura	18
a) Problema teórico	18
b) Problema metodológico	19
c) Problema aplicado	20
5. Procedimiento	21
6. Discusión, Conclusiones y Propuesta	23
7. Referencias	25
8. Anexos	0
8.1 Plan de acción	0
Anexo 1. Planeación del Taller para adolescentes	1

Resumen

El presente trabajo se centra en la importancia que tiene el proceso de la orientación vocacional en la educación media superior, especialmente para los alumnos de bachillerato que se aproximan a la elección de carrera, así mismo se avanza en la elaboración de una propuesta de intervención a manera de taller con una extensión de 4 sesiones, el cual pretende guiar a los alumnos para usar una adecuada inteligencia emocional así como, la adquisición de habilidades sociales ante el reconocimiento de sus aptitudes e intereses aspiraciones y personalidad; mediante un proceso que involucra principalmente la toma de decisiones como factores en la construcción de un proyecto de vida, tomando en cuenta que la familia, los profesores y orientadores educativos deben tomar el papel de motivadores en la búsqueda de darle sentido a su vida , de responsabilidad, de bienestar y en consecuencia de satisfacción en todos los ámbitos.

Palabras clave: orientación vocacional, inteligencia emocional, habilidades sociales, aptitudes e intereses.

Abstract

The present work focuses on the importance of the process of vocational guidance in upper secondary education, especially for high school students who are approaching the choice of career, likewise progress is made in the development of a proposal of intervention presented as a workshop with an extension of 4 sessions, which aim is to guide students to use adequate emotional intelligence as well as the acquisition of social skills in the recognition of their aptitudes and interests, aspirations and personality; through a process that mainly involves decision-making as important factors in the construction of a life project, taking into account that the family, teachers and educational counselors must take the role of motivators in the search of giving meaning to their life, sense of responsibility, well-being and consequently satisfaction in all areas of their life.

Keywords: vocational guidance, emotional intelligence, social skills, aptitudes and interests.

Introducción

Los estudiantes de bachillerato enfrentan uno de los retos más importantes en su vida, que es la elección de carrera, para ellos esta tarea requiere de un acompañamiento, además del apoyo que puedan brindarle en su hogar es necesario contar con una buena orientación en este sentido, ya que también algunos estudiantes se encuentran en la disyuntiva de continuar o no con sus estudios debido a diversos problemas como la falta de oportunidades por problemas económicos, presión social o familiar por dedicarse a algo que a ellos no les gusta u otros problemas más graves como las adicciones o la violencia que los colocan en estados vulnerables, pues pueden afectar su bienestar emocional dejándolos completamente desarmados para tomar asertivamente esta importante decisión.

Para poder transitar este escarpado camino las escuelas brindan información sobre la oferta educativa y los perfiles de ingreso a cada una de las carreras, pero para el estudiante no es suficiente, ¿Cómo podría saber cuál carrera elegir?, ¿Cómo saber si es lo que realmente le agrada?, ¿Cómo reconocer sus aptitudes? ¿Con qué herramientas cuenta?, estos son aspectos que poco se toman en cuenta y que son las primeras respuestas a las que se deben llegar para la elección de carrera y el proyecto de vida.

El proyecto de vida es una guía que se realiza a partir de un análisis minucioso para avanzar estratégicamente, tomando en cuenta las cualidades y habilidades personales, es acerca de sí mismo sobre quien se trabaja, siguiendo fielmente aquello que se quiere lograr de manera individual. Es necesario que quien avanza a la construcción del mismo reconozca todo tipo de situaciones que le han formado, aquellas en las que ha tenido éxito y aquellas en las que tuvo fracasos, reflexionar en lo que es bueno y en lo que no, de tal manera se ponen sobre una balanza las prioridades y es como se pueden tomar decisiones sobre la marcha, pues con ello se tiene conocimiento de quién es y lo que se quiere lograr.

El presente proyecto integra elementos importantes para avanzar hacia la construcción de un proyecto de vida por medio de un taller de 4 sesiones en el cual se pretende que los participantes identifiquen aptitudes e intereses, que por medio de las habilidades emocionales se dé respuesta a preguntas clave para que les sirvan de guía para la construcción de un proyecto de vida para la toma de decisiones en la elección de carrera.

1. Marco Teórico

1. Orientación Vocacional

1.1 Origen

En México las primeras nociones de orientación vocacional se dan a finales del siglo XIX para ser más precisos en el año 1868 Gabino Barreda quien fuera fundador de la Escuela Nacional Preparatoria da un dictamen sobre la Ley Orgánica de Institución Pública del Distrito Federal donde se menciona la necesidad de conocer las distintas ciencias a nivel preparatoria para la elección de una carrera. En el contexto de la Escuela Nacional Preparatoria en los años 1906 y 1907 se tiene registro de conferencias acerca de las profesiones, en las que se habló sobre ventajas y desventajas de las mismas. La dinámica de informar sobre las profesiones y sobre las demandas de las mismas en México se ve afectada por la situación del país, debido a la Revolución de 1910, Sin embargo, en ese mismo año se logra la creación de distintas escuelas como la de Medicina, la de Ingenieros y la de Bellas Artes en la que se enseñaba Arquitectura y Altos Estudios, continuando este desarrollo hasta el año 1920 (Arjona, 2019).

Con la fundación del Instituto Nacional de Pedagogía en 1923 se contaba con orientación profesional. Dos años más tarde se funda el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental, el cual tenía como objetivo procurar el desarrollo físico, mental y pedagógico de la niñez. Para el año 1933 la UNAM se dedicó a dar conferencias para abordar temas de orientación profesional. A partir del año 1940 se crea la carrera de Psicología en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM y en 1944 junto con el establecimiento de la Escuela Nacional de Especialización la UNAM funda el Instituto de Orientación Profesional (Aceves y Simental, 2013).

Con la creación del Instituto de Psicopedagogía por la Secretaría de Educación Pública bajo la dirección de Luis Herrera y Montes considerado como primer Psicotécnico en Latinoamérica se influye en el uso de pruebas psicométricas, ya que para el año 1957 fue cuándo se comenzaron a utilizar instrumentos de medición dentro de los cuales se incluían la escala de Binet la escala de Wechsler entre otras (Ochoa, 2018).

En Watts 1999, se menciona que la Orientación vocacional en Estados Unidos y Europa comienza a finales del siglo XIX y principios del siglo XX de manera formal y que

uno de los principales detonadores de esta práctica tiene que ver con el desarrollo económico en el que se encuentra una nación. También se mencionan tres principios bajo los cuales se debe orientar, el primero es bajo el esquema cultural propio de cada lugar, en segundo lugar, se encuentra la adaptación de la orientación a las políticas de cada lugar y finalmente la internacionalización de la orientación pues es necesario ante la globalización creciente y el intercambio académico, laboral y económico presente. Señala también la importancia de la educación preparatoria para la elección adecuada de una carrera ya que las consecuencias de no hacerlo representan problemas políticos, económicos, socioculturales y personales.

En la actualidad mantenerse informado es esencial, en este sentido Borrego, R. B., y Diaz, V. J. (2000) mencionan que la información vocacional se configura como algo esencial e imprescindible en nuestros días por la complejidad cada vez mayor de la vida moderna; particularmente en aspectos sociales, laborales, económicos y educativos, ya que la información es la base para el conocimiento de la realidad. Sin información la persona se queda aislada, sin posibilidad de elegir, desconociendo las múltiples opciones que el entorno le ofrece para encauzar sus intereses vocacionales y profesionales.

1.2 La Adolescencia

El cambio que se da entre la niñez y la adultez es la adolescencia, esta etapa del desarrollo humano comprende desde los 11 a los 19 y hasta los 20 años de edad. Dentro de esta etapa los cambios físicos son muy notorios, los cambios hormonales provocan tanto en hombres como en mujeres cambios en sus órganos sexuales que los preparan para la reproducción humana. Aunque el papel del adolescente en la sociedad se encuentra marcado por cada cultura, por ejemplo, en Latinoamérica, África o Asia el sexo femenino sufre más restricciones que el sexo masculino (Papalia, et al., 2012) hoy la influencia de los medios ha globalizado en cierta manera el actuar de los adolescentes.

Otros cambios que enfrenta el adolescente según la OMS son los psicológicos y los cambios de identidad. En México el 20% de la población son adolescentes, este hecho representa un compromiso tanto del gobierno como de la sociedad para brindarles atención,

ya que en esta etapa a pesar de que en general se goza de una buena salud es muy posible exponerse a conductas de riesgo que puedan tener como consecuencias la deserción escolar, un embarazo no deseado, la drogadicción, la violencia, la adquisición de una Enfermedad de Transmisión Sexual e incluso la muerte (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, 2019)

Pero en México el panorama es muy peculiar, en jóvenes que habitan en las zonas metropolitanas las oportunidades de asistir a la escuela son mayores (44.5%) a comparación de aquellos jóvenes que viven fuera de ellas (38.5%), aunque de toda la población de adolescentes solamente el 42.3% asiste a la escuela ya sea residente o no de zonas metropolitanas. Dichas cifras nos dejan ver que existe una gran cantidad de jóvenes que no asisten a la escuela, en algunos casos las familias no cuentan con los recursos para solventar los gastos escolares por lo que los adolescentes y jóvenes deben comenzar a trabajar y por dicha situación abandonar los estudios, los porcentajes de adolescentes y jóvenes que trabajan se incrementan conforme a la edad y a la zona donde habitan, por ejemplo los adolescentes de entre 12 y 17 años que viven en zonas metropolitanas que trabajan es del 9.9% (1.3 millones) mientras que aquellos que viven fuera de estas es del 12.5% y en aquellos jóvenes de entre 25 a 29 años se incrementa significativamente con un 67.7% (INEGI, 2023).

1.3 Función del Psicólogo en la orientación

En la adolescencia se presentan cambios importantes tanto a nivel físico como a nivel cognitivo, dichos cambios impactan en los adolescentes tanto en su sentir como en su interacción social (Papalia et al., 2012), lo que actualmente ocurre en el mundo tiene una influencia cercana debido a la interacción que se tiene con redes sociales o con las tecnologías de la información, esto les permite también tener información al alcance de un click, sin embargo los constantes problemas que aquejan a nuestros jóvenes bloquean el buen uso de estos medios. Uno de los ámbitos en los que este se desenvuelve el adolescente es el educativo, dentro de ese contexto existen otras personas que guían su formación académica y de paso los guían en el ámbito personal y social. Hoy la forma en que se accede a la educación es distinta, las demandas para los estudiantes de bachillerato

son mayores puesto que se aproximan a la toma de decisiones importantes en su vida como lo es la educación superior o la búsqueda de una fuente de empleo el psicólogo puede ser un agente de orientación para los adolescentes.

Por lo anterior el trabajo y la intervención del psicólogo depende de las modificaciones que se hagan en la sociedad, para el psicólogo los distintos paradigmas en la actualidad marcan la práctica en la Orientación Vocacional Savickas (2012), esto significa que el psicólogo debe de estar familiarizado con las problemáticas que enfrentan los jóvenes tanto como estar informado acerca de las nuevas ofertas educativas y demandas laborales para así poder orientar correctamente además de adaptarse a la nueva forma de recibir información de las nuevas generaciones con tal de hacer más atractiva su intervención en la práctica de orientación vocacional.

Otro aspecto importante que el orientador debe tomar en cuenta son las habilidades e intereses de los jóvenes, lo cual significa que en dicho proceso lo más importante a tomar en cuenta es lo que al participante le interesa más que lo que el psicólogo orientador considere lo más adecuado, por lo que se debe actuar de manera objetiva. Lo anterior implica que el orientador sea dinámico y flexible, que haga uso de habilidades de observación, de escucha activa, de imparcialidad ante la disyuntiva para evitar sesgos en las decisiones de los participantes, de investigación para el conocimiento de los contextos, del adecuado manejo de la información (Ruiz, 2021).

Todo ser humano como parte de su personalidad tiene características que lo definen como una persona única, dentro de dichas características podemos considerar las aptitudes, estas se refieren a todo aquello que alguien logra con buen desempeño por que se cuenta con habilidades que pueden ser innatas o adquiridas, cuando una persona adquiere una habilidad es porque se ha preparado para ello por medio de la práctica o de la educación. Los intereses también forman parte de las características personales, cuando una persona se siente atraída por algo, le dedica mayor atención por el hecho de causar en la persona satisfacción y de alguna manera motivación para continuar en ello (Ramos y González 2020).

Para la orientación vocacional estos dos aspectos son importantes de tomar en cuenta, ya que por una parte cuando alguien que tiene plena conciencia de sus aptitudes tiene la oportunidad de direccionarse hacia lo que mejor hace para alcanzar un mayor

potencial, utilizarlas a su favor para un mejor desempeño en el ámbito escolar, profesional y laboral. Así mismo cuando se consideran los gustos en la elección de carrera, de profesión u oficio la persona se desenvuelve mejor al sentirse satisfecha por el hecho de disfrutar lo que hace además de los beneficios que tanto el hecho del buen desempeño como la satisfacción por lo que se hace impactan en beneficio de la salud mental.

2. Inteligencia Emocional

2.1 Aplicaciones de la Inteligencia Emocional

En la actualidad la información se encuentra al alcance de la mano, se puede saber lo que ocurre a nuestro alrededor y conocer lo que el medio puede ofrecer en diferentes ámbitos, de este modo se tiene mayores posibilidades de elegir lo que sea más conveniente en materia laboral, no sin antes haber concluido estudios profesionales, para lo cual se requiere haber desarrollado competencias relacionadas con la inteligencia emocional, es lo que ayudará en gran medida en la orientación vocacional a tomar la decisión que sea más conveniente para un proyecto de vida.

Por lo cual López (2013) refiere que la noción de inteligencia está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución y está relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada. Así mismo menciona, que la emoción es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psico -fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones).

Una definición de inteligencia emocional menciona que es una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (García y Giménez, 2010).

El concepto más popular y que quizá más influencia ha tenido inclusive sobre otros investigadores acerca del tema, es la del psicólogo Daniel Goleman, en su libro llamado precisamente “Inteligencia emocional” donde menciona que:

“El cociente intelectual y las habilidades técnicas son importantes, pero la inteligencia emocional es la condición del liderazgo”.

En el mismo libro se menciona que la inteligencia emocional se basa en los siguientes principios o competencias:

- ❖ *Autoconocimiento*. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- ❖ *Autocontrol*. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- ❖ *Automotivación*. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- ❖ *Empatía*. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- ❖ *Asertividad*. Saber defender las propias ideas, pero a su vez respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- ❖ *Proactividad*. Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- ❖ *Creatividad*. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.
- ❖ *Habilidades sociales*. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.

Con el desarrollo en conjunto de los anteriores principios se puede determinar si un estudiante cuenta en mayor o menor medida con una estabilidad que le permita tomar decisiones, es decir, que pueda tomar decisiones con inteligencia emocional ya que se trata precisamente de tener dominio sobre las emociones y poder responder de buena manera con conductas apropiadas ante diversas circunstancias.

Conociendo estos principios se puede considerar lo siguiente:

- ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso?
- ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?

En este sentido la *personalidad mencionada en Ramos y Gonzales (2020)* es un compuesto de los intereses, habilidades, competencias o capacidades y otros atributos como valores, inteligencia, sentido del humor, educación, finalidad, etc. Donde los *intereses* son las cosas que nos gustan y que producen satisfacción; mientras que las *habilidades* son talentos naturales que permiten hacer actividades con facilidad y las *competencias* son los talentos adquiridos que mejoran con la práctica (Ramos & Gonzales, 2020)

Por este motivo, es necesario comprender cuales son las causas que influyen en la correcta toma de decisiones de los alumnos al elegir una carrera universitaria, no se trata únicamente de decidir que quieren ser, se trata de ver cuáles son las habilidades e intereses que pueden potencializar esa decisión.

2.2 Beneficios de la Inteligencia Emocional

La orientación vocacional es un proceso que, de llevarse a cabo de manera sistemática permitirá que el estudiante pueda descubrir las habilidades, pasiones, intereses, aspiraciones, lo que le causa entusiasmo y desarrolla hasta cierto punto de manera sencilla, que no le causa conflicto y mucho menos sienta pesar en desarrollarlo, por el contrario, puede que le cause una gran satisfacción por realizar lo que le gusta, aun sin ser consciente de ello. En este aspecto los profesores pueden facilitar este proceso, así como los familiares o los mismos estudiantes al observar las habilidades que sus compañeros presentan, es tratar de orientar y facilitar la búsqueda de un estado de bienestar, de satisfacción laboral y por supuesto la realización de un proyecto de vida.

El proceso de la elección de una profesión es determinante en la vida futura de los estudiantes puesto que parten del diseño del estilo de vida que el joven quiere alcanzar a través de su actividad profesional. En ese sentido, la *madurez e inteligencia emocional* es un proceso en donde la persona tiene disposición de realizar actividades con las que se siente comprometido y cumple metas que proveen satisfacción y felicidad tanto a la persona como también se satisfacen las demandas del mercado laboral. Siendo así la madurez vocacional un predictor de éxito profesional (González, 2020).

En los últimos años la inteligencia emocional ha sido considerada en la orientación vocacional y desarrollo de carrera, ya que se afirma que la acción no puede ser entendida sin la emoción, por lo que tomar en cuenta aspectos emocionales incluye la capacidad de ser estimulado en altos niveles de responsabilidad, en este sentido Young y Valach (1996) menciona porque la emoción es importante en la elección de la carrera:

1. La emoción sirve para proporcionar energía y motivar a la acción.
2. Las emociones sirven para regular y controlar las acciones.
3. La emoción proporciona la llave para la elaboración de proyectos y de la carrera.

Además, la inteligencia emocional previene riesgos como la violencia o consumo de drogas y alcohol en los niños y adolescentes. También incide en su crecimiento positivo y bienestar personal y social, haciendo que sean menos vulnerables (Soler, et. al., 2016).

2.3 La teoría de las inteligencias múltiples

En los años ochenta surge con auge la vigorosa tesis de las inteligencias múltiples. De acuerdo a Howard Gardner, esta teoría no se origina de un descubrimiento particular, sino de la confluencia de distintas ciencias como la psicología, la pedagogía, la sociología, la medicina y la zoología, entre otras. Esta teoría ha tenido gran impacto, ya que ha ampliado el entendimiento de las capacidades mentales a campos que van más allá de los tradicionales verbal y lógico y porque ofrece nuevos espacios de aplicación al área de la educación (López, 2013).

La inteligencia emocional integra en su concepción teórica una serie de principios y procesos psicológicos que se revisaron con anterioridad, los cuales pueden determinar el aprendizaje de nuevos conceptos, además de la utilización de estos conceptos aprendidos en la capacidad general de un individuo proporcionándole la capacidad para reconocer sus propios recursos.

Los estudios más recientes en el tema de inteligencia tienen como punto de partida el concepto de “mente modulada”, concepto que expone una mente dividida, que se interconecta, pero que de manera independiente realiza su labor. De la mano con este concepto, Howard Gardner en 1983 formula la teoría de las “inteligencias múltiples” (Lógico-matemática, Musical, Corporal Cinética, Lingüística, Espacial, Naturalista, Intrapersonal e Interpersonal), altamente conocidas al día de hoy y punto de referencia en muchos estudios. Gardner pone como factor de incidencia lo biológico, lo personal y lo cultural-histórico (Gallego, et. al, 2021).

John Mayer y Peter Salovey desarrollaron cinco capacidades integradoras de la competencia emocional; de acuerdo con Gallego et. al, (2021) se encuentran en:

- La capacidad para reconocer las propias emociones
- Saber manejar las propias emociones
- Utilizar el potencial existente
- Saber ponerse en el lugar de los demás, y
- Crear relaciones sociales.

Estas cualidades emocionales se desarrollan mediante la consciencia de las propias emociones y la de los demás.

2.4 Relación de la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales que permiten manejar el carácter y un estado emocional de colaboración con los demás, así como, saber lo que se está sintiendo, sensaciones y emociones, automotivación y empatía, que además son necesarias para el correcto desarrollo de un individuo tanto en la vida familiar, laboral o social, son aprendidas durante los primeros años, es cuando aprendemos a comunicarnos con las personas que nos rodean, además de nuestra propia familia, además de resolver problemas, estos recursos se fortalecerán al entrar a la adolescencia y pubertad, en donde se emplean dichos recursos para enfrentarse a la vida, tomando en cuenta que en la manera de asimilar los tropiezos y aprender de ellos regulará su inteligencia emocional. Mientras más estabilidad emocional tenga un individuo, su capacidad de respuesta ante situaciones difíciles será más asertiva, esto afianzará el rumbo que tomará su vida, ya que poseerá mejores opciones para elegir sanamente su futuro.

En cuanto a la labor docente, y su función como orientadores educativos, los profesores deberían tener una sólida formación en inteligencia emocional y, lo que es más importante, deberían poseer habilidades sociales y competencias emocionales. La nueva corriente psicopedagógica plantea que el profesorado se preocupe de que sus alumnos tengan buen rendimiento en las áreas instrumentales, y además posean habilidades sociales: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, independencia, capacidad de adaptación, cordialidad, amabilidad y respeto (Planas, 2023)

2. Planteamiento del problema

La Educación Media Superior es el nivel que un estudiante en México cursa antes de ingresar a un nivel superior, en la actualidad la EMS es considerada como parte del sistema de educación obligatoria para los mexicanos, así lo podemos leer en el informe que emitió el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2019), hasta ese año 5.2 millones de alumnos estaban inscritos en dicho nivel.

Para que la permanencia de los alumnos en la EMS sea la óptima es necesario que las escuelas desarrollen actividades que permitan que los alumnos tengan un desarrollo académico y personal adecuado que les permita el logro de sus objetivos. El Departamento de Orientación Educativa para Escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México cuenta con programas y actividades que brindan orientación psicosocial, vocacional, escolar e institucional, sin embargo los alcances de esta orientación se limitan a los alumnos que por sí mismos pueden gestionar dicha información, aunque existan en las escuelas orientadores, las distintas problemáticas que aquejan a la población estudiantil hacen que se deje de lado este importante proceso y los alumnos avancen a la toma de decisiones en el último momento y se vean influenciados por sus pares, por sus familiares, por sus maestros o por los medios de comunicación sin hacerlo de manera informada y bajo la lupa de sus propios intereses y aptitudes.

Los alumnos de Preparatorias oficiales cursan el Bachillerato general con un total de 58 materias curriculares, asisten a la escuela un total de 37 horas a la semana en promedio, el plan de estudios se basa en un enfoque constructivista desde el cual el alumno se encuentra al centro de la educación, el docente funge como guía, dentro del modelo educativo de las preparatorias oficiales del Estado de México se fomenta el trabajo colaborativo y autónomo de los estudiantes. La función de los orientadores de las preparatorias oficiales se basa en la inducción, el seguimiento, registro y apoyo al desempeño académico de los estudiantes. Para el proceso de orientación vocacional se involucran distintas partes como son las autoridades educativas, docentes y padres de familia.

Dicho proceso tiene una importancia individual pero también social puesto que al tomar una decisión consciente sobre lo que sigue después de la EMS las probabilidades de

continuar y terminar una formación superior se incrementan, es necesario conocer la oferta educativa tan amplia que las instituciones de nivel superior ofrecen, generalmente los alumnos eligen las carreras de mayor demanda o las más conocidas y las probabilidades de admisión se reducen, mientras existen múltiples opciones que bien pueden ser aprovechadas y de las que poco conocimiento se tiene. Los alumnos que avanzan hacia tan importante decisión también deben desarrollar su inteligencia emocional, tanto para el conocimiento de sí mismos como para la interacción con el exterior, recordemos que van a otro nivel en el que se requiere fortalecer su autoestima para la toma de decisiones.

El municipio de Chiconcuac cuya principal fuente de empleo es el comercio informal y la industria textil tiene una población que según datos del Gobierno de México tomados del Censo de Población y Vivienda 2020 Cuestionario Básico en dicho año era de 27,692 habitantes, de los cuales los jóvenes de entre 15 y 19 años forman una parte importante de la misma con un total de 2,457 habitantes. De la población total el 29,5 % ha terminado de estudiar el bachillerato general y solamente un 17% tiene estudios de licenciatura. Según las autoridades escolares de la Escuela Preparatoria Oficial 334 los alumnos antes de concluir el bachillerato tienen pensado dedicarse al comercio y no continuar sus estudios por lo que resulta importante ampliar la visión de los jóvenes por medio de distintas estrategias para motivarlos a seguir estudiando y estar mejor preparados para enfrentar las demandas de su propio contexto.

2.1 Objetivo General

- Elaborar una propuesta de Intervención de Orientación Vocacional que permita el desarrollo de la Inteligencia Emocional y la Construcción de un Proyecto de Vida en alumnos de bachillerato.

2.2 Objetivos Específicos

- Utilizar la inteligencia emocional para la identificación de los intereses y aptitudes de los estudiantes de bachillerato.

- Identificar las fortalezas y las debilidades en los estudiantes de bachillerato para avanzar a la toma de decisiones.
- Elaborar un proyecto de vida que integre aspectos del pasado, presente y futuro de los estudiantes de bachillerato para la toma de decisiones.

Pregunta de investigación:

¿Cómo la Orientación Vocacional y la inteligencia emocional permiten el desarrollo de un proyecto de vida en adolescentes?

3. Metodología

Existen diferentes interpretaciones, así como el uso de diversas técnicas de recolección y análisis de la información las cuales se fundamentan en corrientes teóricas de la sociología, la psicología, la antropología, la lingüística, etc., que muestran de forma objetiva o subjetiva la realidad social, y que además están íntimamente relacionadas con las conductas y acciones humanas.

Por lo tanto, en la revisión de diversos métodos se eligió el que más se apega a lo que se desarrolla en el presente estudio, Alvares & Jurgenson, (2003) mencionan que el constructivismo social, originado por Kenneth Gergen [1985], está abocado al conocimiento, la mirada del constructivismo social trasciende la comprensión de la mente y de los procesos cognitivos individuales, y se enfoca en el mundo del significado y el conocimiento compartido intersubjetivamente, es decir, en la construcción social. Considera que el mundo se entiende como un conjunto de artefactos sociales resultantes de intercambios históricos entre personas. La preocupación de este paradigma se centra en la generación colectiva del significado, matizada por el lenguaje y otros procesos sociales.

Se delimitó una posible población de estudio, los criterios utilizados consistieron en que fueran adolescentes, entre 17 y 19 años de edad y que estuvieran cursando a partir del tercer semestre de bachillerato, para aplicarles un instrumento de identificación de intereses vocacionales y profesionales, que les permitiera conocer el área de interés en la

que se encuentran, más allá de que una licenciatura o ingeniería se encuentre de moda o, la que más demanda tiene, es saber con qué habilidades e intereses se cuenta y que durante el curso de la licenciatura estas se potencialicen y el proyecto de vida no se trunque.

4. Crítica a la literatura

a) Problema teórico

Según la Real Academia Española orientar significa dar a alguien información o consejo en relación con un determinado fin y la vocación es la inclinación a un estado, una profesión o una carrera. Por lo tanto, la Orientación Vocacional se enfoca en dirigir oportunamente a quien se encuentra en la fase de elección académica, laboral o profesional. Para comprender de manera integral este concepto se presentan definiciones de distintos autores.

Entonces la orientación vocacional es un proceso que puede darse de forma individual o grupal mediante el cual se pretende no únicamente proveer información sobre la oferta académica o las competencias necesarias para los oficios o profesiones, sino también de buscar el desarrollo de conocimientos, competencias y actitudes que ayuden a los estudiantes en aspectos diversos como son el autoconocimiento, la permanencia escolar, el mejor enfrentamiento de situaciones escolares, la construcción de un plan de vida, el entendimiento y análisis de su realidad, (Salas, Jane y Orue, 2020).

Para orientar se deben tomar en cuenta aspectos importantes de una persona como lo son los intereses, los gustos y las habilidades, es también necesario conocer el contexto de la persona, tanto en lo familiar, como en lo cultural y social. Se trata de un proceso que puede darse de forma continua en la vida de una persona, aunque resulta esencial ante un cambio como lo es de un nivel escolar a otro, ya que es el momento en el que se presenta la oportunidad de elegir, en este sentido uno de los principales objetivos de la Orientación Vocacional es la toma de decisiones asertiva, (Reyes y Novoa 2014).

En Cruz y Pérez (2021), se habla de la necesidad de crear programas de orientación que resulten atractivos para los estudiantes, ya que de ello depende el interés que se le

pueda prestar al mismo además del éxito o fracaso escolar, porque sobre todo se trata de guiarlos hacia lo que será su futuro, cuando los alumnos son bien orientados entonces pueden utilizar sus habilidades para tomar decisiones, tomando en cuenta su personalidad, sus vivencias y la realidad de su contexto.

El Consejo Académico del Bachillerato de la UNAM (2019), señala la necesidad de mantener comunicación entre la Educación Media Superior y la Educación Superior para tener un pleno conocimiento de las competencias y necesidades presentes de un nivel a otro. Así como también implementar programas de orientación que amplíen el panorama muchas veces reducido de los estudiantes para conocer las opciones que tienen a partir del cuarto y quinto semestre con las materias que se vinculan con sus intereses y aptitudes vocacionales, los cuales son importantes de tomar en cuenta para posteriormente tener una elección informada y bien dirigida de una carrera profesional.

Valls (2007), hace referencia a que el problema radica en las teorías o enfoques explicativos de la conducta vocacional (centrados en la elección y desarrollo de la carrera) el papel de la afectividad, de las emociones y de los sentimientos que ha sido muy poco valorado y casi ignorado. Las teorías de la elección vocacional y del desarrollo de la carrera se han guiado por la suposición de la racionalidad de la conducta en el trabajo. Por eso los roles de las emociones y sentimientos tales como la ira, la preocupación, el entusiasmo, la pena, etc., raramente han sido analizados en las teorías de la carrera, en la psicología organizacional y en la psicología del trabajo y ocupacional.

b) Problema metodológico

En el ámbito de la Orientación Vocacional existen un sin número de test para conocer la vocación de una persona, es muy común encontrar también personas que se dedican a la aplicación de pruebas sin contar con una formación profesional apta para hacerlo, o peor aún para darles una buena interpretación ni para ayudar al interesado a encontrar su verdadera vocación, ya que un simple test sería un elemento obsoleto para guiar en la toma de decisiones sin tomar en cuenta otros aspectos personales que acompañan a la construcción de un proyecto de vida, ya que se debe tener una visión contextualizada e histórica del sujeto, Ochoa (2018)

En la Universidad de Nuevo León se realizaron una serie de talleres de orientación vocacional en los que se aplica una escala valorativa (Klimov 1974) de 30 ítems que se adaptaron al contexto de los participantes, dicha evaluación se realiza con el objetivo de conocer las aspiraciones vocacionales de los participantes. Dicha escala se compone de cinco categorías que integran las diferentes carreras según su objeto de trabajo N: naturaleza, T: técnica, S: sistema de signos, A: arte y H: hombre, que tiene relación con el objeto de trabajo para una carrera, para su respuesta el participante marca una casilla sombreada sólo si su respuesta es afirmativa y se suman las respuestas de cada columna para auxiliar en la elección de carrera, se justifica el uso de dicho instrumento para ampliar las opciones de elección Álvarez, Colunga y Castillo (2020).

En el artículo “La orientación vocacional en la Enseñanza Media Superior vista desde un sistema informático experto”, de Salas, Alonso y Orue (2019) se lleva a cabo la investigación en estudiantes cubanos que están próximos a entrar a la universidad por medio de herramientas como la entrevista y la observación a los participantes así como también la aplicación del Test de identificación de intereses vocacionales y profesionales elaborado por los psicólogos Malca de Goldenberg y Magali Merchán que se integra por 80 reactivos que clasifican sus respuestas en 5 áreas de interés profesional: arte y creatividad, ciencias sociales, económico administrativo y financiero ciencia y tecnología y ciencias ecológicas, con el objetivo de hacer un diagnóstico de los intereses de los participantes y como parte del proceso de orientación vocacional.

c) Problema aplicado

La separación de la emoción y la cognición en la psicología y asesoramiento vocacional es la causa de este tratamiento sesgado. La caracterización de la emoción como algo pasivo y como algo que limita la capacidad de actuar es una pesada losa que ha distorsionado las explicaciones de la conducta y, más concretamente, de la conducta vocacional (Averill & More, 1993) por lo que es importante una visión global en dicho proceso.

En Ochoa (2018) se mencionan las Historias Juveniles en la elección de carrera, situaciones que han llevado a alumnos del Instituto Politécnico Nacional que se encuentran

estudiando los primeros semestres del bachillerato, una de las actividades mencionadas consiste en la visita a las especialidades para que ellos se motiven a elegir sus opciones de Especialidad Técnica, este tipo de actividades combinadas con la implementación de cuestionarios, cuadros comparativos de ventajas y desventajas que implican las carreras así como el tomar en cuenta los intereses y habilidades de los estudiantes son en conjunto herramientas internas y externas de gran utilidad para dicho proceso. En algunos de los relatos los alumnos mencionan que también han buscado empleos de medio tiempo que se relacionan con sus intereses, por ejemplo, una alumna trabajó en un taller mecánico para saber si continuar con lo que estaba estudiando, además de tener otros empleos que le ayudaron a darse cuenta de las habilidades que necesitaba trabajar y de las oportunidades que tendría en los campos distintos laborales.

En el Instituto Renacimiento, ubicado en Tepatitlán de Morelos, Jalisco. se implementó un Taller de Orientación Vocacional que se basó en la metodología activa del rompecabezas o puzzle, la cual consiste en el trabajo en equipo o cooperativo entre los alumnos, para dicho trabajo se les asigna una parte del trabajo a cada uno de los integrantes para el cumplimiento de un objetivo en común que se logra con el trabajo de todos los integrantes, lo cual promueve en los alumnos un trabajo interdependiente, así como el desarrollo de habilidades sociales. Además del taller también se implementó una entrevista a los alumnos para conocer sus experiencias dentro del taller, así como sus creencias y expectativas en la elección de carrera, el resultado se reflejó en las respuestas de los estudiantes que hicieron un cambio en sus expectativas, ya que por ejemplo un alumno cuya idea era irse a Estados Unidos a trabajar después del taller decidió seguir estudiando, (Cruz, Pérez y Caldera, 2020).

5. Procedimiento

El taller que se presenta como propuesta de intervención para la orientación vocacional (Anexo 1) de los alumnos de la Escuela Preparatoria Oficial 334 de Chiconcuac Estado de México se divide en 4 sesiones de 60 minutos cada una las cuales tienen previstas las siguientes actividades para el logro de los objetivos previamente planteados.

Sesión 1: En esta sesión se comienza con una actividad de integración mediante la cual los participantes se presentan y exponen de forma muy breve lo que les gustaría estudiar después del bachillerato. La siguiente actividad trata de evaluar brevemente el conocimiento de los conceptos de aptitudes e intereses, después se exponen brevemente y puntualmente los conceptos de aptitudes e intereses para que los participantes comparen sus respuestas. Como siguiente actividad se divide a los participantes en 4 equipos (por área de estudio), se les hace entrega de las características de cada área, así como del perfil por área, para que participen en una feria del empleo y puedan establecer un role playing en el que elaboran un curriculum y apliquen a un empleo presumiendo sus aptitudes. Finalmente se hace una breve reflexión para saber si después de conocer las características por área han cambiado de opinión.

Sesión 2: Como actividad de inicio se les coloca en la espalda un número del 1-4 que corresponde a cada área de estudio, después de una pausa se reúnen por áreas (4 equipos) para recuperar información de la sesión anterior y se comentan las características del área así como el perfil de la misma. Como segunda actividad los alumnos hacen una breve reflexión sobre el antes y después de sus intereses ¿Qué quería ser de niño y ahora? además de proyectarse a 10 años y pensar en su sentir, se comentan los resultados en colectivo. Posteriormente realizan un balance del estado en el que se encuentran por medio de un análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas, se les dan dos papelitos en los que van a escribir dos fortalezas, las van a colocar en una cajita para que sean mezcladas, cada participante toma 2 papelitos de la caja y los lee en privado, esa persona elige a alguien más en quien encuentre esa fortaleza y se la da, para terminar se hace lo mismo con 1 debilidad para finalizar se habla de la importancia de reconocer ambas.

Sesión 3: Para comenzar se hace una breve reflexión de qué tanto asumimos nuestras decisiones y cuanto cedemos a otras personas por medio de la parábola de fichas, se divide el grupo en equipos de 10 personas, cada equipo asigna un rol cercano a cada persona (padre, madre, hermano, novio, amistades, etc) del equipo y un personaje principal a quien se le darán 10 fichas, se pensará en 3 etapas de la vida para la dinámica, año cero

(en el vientre materno, a los 8 años) y a los 18 años para que se repartan las fichas entre los miembros de su equipo, las cuales representan la capacidad de decidir en la vida de cada quién. Se realiza una breve reflexión de por qué y quién cedemos las decisiones en nuestra vida. La siguiente actividad es la creación de un proyecto de vida, el cual se llama “La película de mi vida” consiste en responder a las siguientes preguntas de forma creativa para crear una especie de cinta de película antigua con 4 capítulos ¿Cómo me ha ido?, ¿Quién soy?, ¿Qué quiero lograr y ¡MI Yo del Futuro! Para finalizar se realiza una actividad de cierre en la que los participantes escuchan una afirmación y corren a un extremo del salón en caso de que coincidan con la misma o al otro extremo en caso de que no coincidan.

Sesión 4: Para cerrar el taller se realiza un rally para recuperar la información, se divide el grupo en 4 equipos (por áreas), posteriormente se toma alternadamente un alumno de cada área hasta integrar 4 equipos enriquecidos en cada estación se realizan preguntas sobre las distintas áreas de estudio, por cada pregunta resuelta correctamente se otorga una ficha, gana el equipo con mayor número de fichas. Para la primera estación los alumnos juegan gato, tiene las oportunidades de responder el primero en ganar. En la segunda estación los participantes forman un rompecabezas para derecho a responder. En la tercera estación juegan fútbol de cangrejos y el primero en anotar tiene la oportunidad de responder. Para la cuarta estación los participantes deberán contestar una pregunta para poder avanzar, la persona que conteste llevará la pelota entre las piernas al otro extremo, si la pelota se cae vuelven a empezar. En la quinta estación se da un globo por equipo, los participantes que responden correctamente corren al otro extremo de la pista y se sientan en el globo hasta tronarlo. Para finalizar se premia al equipo ganador y se otorga un reconocimiento simbólico a uno de los participantes y a los demás se les hace llegar de forma digital, se les brindan ligas de interés por medio de la presentación y se dan los agradecimientos.

6. Discusión, Conclusiones y Propuesta

El proceso de orientación vocacional debe llevarse a cabo de forma sistemática, la destreza del orientador dentro del área requiere también que se mantenga al tanto de las

modificaciones en la información, así como de los contextos en los que se interviene, es necesaria la implementación de distintas herramientas no solamente de medición, sino que también generen reflexión en los estudiantes sobre las decisiones a futuro puesto que muchos de ellos toman decisiones sin estar informados, generalmente influenciados por los familiares, por las circunstancias de su contexto e inclusive por las tendencias en las redes sociales. Por lo tanto el Taller de orientación vocacional que se presenta como propuesta incluye primeramente un test vocacional cuyo objetivo principal de su aplicación fue no simplemente la medición sino la identificación de las aptitudes e intereses como parte medular y guía del mismo, partiendo de ello se pretende que los alumnos recuperen dicha información para trabajar en distintas reflexiones que los llevarán hacia la construcción de un proyecto de vida. Una de las tareas que se pretende cumplir durante el taller es el reconocimiento de todos los aspectos positivos y negativos por decirlo de alguna manera de los participantes para que hagan una valoración no solamente de sus fortalezas sino también de sus debilidades, oportunidades y amenazas, además de aquello que les ha causado problemas y satisfacciones hasta el momento, con el objetivo de que tengan claridad en lo que deben trabajar si se les dificulta, así mismo revisar las perspectivas que han tenido a lo largo de su vida, de lo que pensaban estudiar cuando eran pequeños, de lo que hoy piensan y enfrentan y de lo que les gustaría ser, lo que les gustaría tener y lo que les gustaría hacer buscando de alguna manera que se vean proyectados a futuro.

Otro aspecto a tomar en cuenta en la decisión de los adolescentes es precisamente en elegir la universidad de su preferencia, como es bien conocido la gran mayoría tienen preferencia por ingresar a la UNAM, lo que es difícil, más no imposible, por la cantidad de la demanda y los lugares ofertados en cada una de las licenciaturas, por lo que dentro de la propuesta de intervención también se tomó en cuenta este aspecto y se les podrá mostrar los sistemas de estudio que se encuentran disponibles, siendo una buena opción los sistemas de educación en línea, a distancia o abierto con los que varias universidades del país ya cuentan, además del presencial y que pueden ser excelentes alternativas para quienes viven en lugares alejados de la ciudad o para quienes ya tienen necesidad de trabajar.

Es por este motivo, que se tiene que atender la carencia de información en este aspecto, si bien es cierto que muchos planteles de bachillerato cuentan con este servicio, en muchos otros los toman a la ligera y los estudiantes no experimentan la posibilidad de una orientación vocacional adecuada, presentando problemas que repercuten en su deserción, rezago y bajos índices de término de una licenciatura, como puede ser el caso de los jóvenes que participaron en la muestra.

Es por estas razones que se hace necesario crear talleres de orientación vocacional dinámicos, como el que se muestra en la propuesta de intervención, en los que no solo se les muestre información relacionada con las áreas de estudio, también es necesario conocer sus aptitudes, e intereses, apoyándose en inteligencia emocional y habilidades sociales ya que como se revisó anteriormente la emoción sirve para proporcionar energía y motivar a la acción, además de regular y controlar las acciones y proporciona la llave para la elaboración de proyectos de vida y de la carrera.

7. Referencias

- ACENTO Escuela de Animadores. (21 de diciembre de 2022). Juego FUTBOL CANGREJO con globos [Archivo de Vídeo]. https://youtu.be/HaMjB2QwZ_g
- Álvarez, A. N. T., Castillo, E. J. A., Colunga, S. S. (2020). La orientación vocacional en alumnas de preparatoria. Exploración de las aspiraciones vocacionales y su relación con la carrera futura. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 8(Especial No. 1). <https://revistas.uh.cu/revflacso/article/view/5133>
- Averill, J. R. & More, T. A. (1993). Happiness. En M. Lewis & J. M. Havilan (Eds.), *Handbook of Emotion*. pp. 617-629. New York: Guilford.
- Arjona, L. S. E.(2019), Antecedentes históricos de la Orientación Educativa, *Revista de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (SENDA)*. N° 1, septiembre 2019. DOI: http://www.orienta.unam.mx/send/entrevista_4.html
- Borrego, R. B., & Diaz, V. J. (2000). *Orientación vocacional y profesional. Materiales de asesoramiento para ESO y Bachillerato*. Madrid: Editorial CCS.
- Bravo, C. G. T., Pin, G. L. A., Solis, P. S. C., Barcia, Z. A. S., Barcia, B. M. F. (2021). *La psicopedagogía y su relación con la Orientación Vocacional y*

Profesional de los estudiantes de bachillerato. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 658-676. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385883>

Cruz, F. C. J., Pérez, P. I. D., Caldera, M. J. F. C. (2020). *Método Puzzle para favorecer la orientación vocacional en el bachillerato, experiencias de los estudiantes* (Doctoral dissertation, Centro Universitario de Los Altos, Universidad de Guadalajara. Universidad Politécnica de Cataluña.). <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/1079/1/FTesis%20Carlos%20Cruz.pdf>

Consejo Académico Universitario (2019) Recomendaciones en apoyo a la Orientación Vocacional de alumnos del bachillerato de la UNAM [Archivo PDF]. <https://www.cab.unam.mx/normatividad/recomendaciones.pdf>

Gallego, T. Y., Polo, S.A., Londoño, H. C.D., & Osorno, M.J. (2021). Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales. *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible*. 1 (2). ISSN: 2711-3760. <https://doi.org/10.47185/27113760>

García, F. M., & Giménez, M.S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52. <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

Gobierno de México (23 de abril de 2019) ¿Qué es la Adolescencia? Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. <https://www.gob.mx/salud/censia/es/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?idiom=es>

Goleman, D. (s.f.). La inteligencia emocional. Porque es más importante que el coeficiente intelectual. <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Grupo RE. (15 de octubre de 2013) Teoría: 100% inPower (Yo decido con responsabilidad) [Archivo de Vídeo]. <https://youtu.be/nWkgzJgJ8wk>

INEGI (2023) Estadísticas a propósito del día de la juventud [Archivo PDF]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_JUV23.pdf

López, M. M. (2013). La Inteligencia Emocional y su aplicación en la Enseñanza. Educar la IE en el aula. Publicaciones Didácticas. <https://core.ac.uk/download/pdf/235863512.pdf>

Observatorio Iberoamericano de la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad (OCTS) de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). (2023). Panorama de la educación superior en Iberoamérica a través de los indicadores de la Red índices. https://oei.int/downloads/disk/eyJfcMfPbHMiOnsibWVzc2FnZSI6IkJBaDdDRG9JYTJWNVNTSWWhNemhwYm1kNWMzRnVhV0V4YVROb2VHdGpiWFpyZVdR_ek9EZG9jQVk2QmtWVU9oQmthWE53YjNOcGRHbHZia2tpWkdsdWJHbHVhVHNnWm1sc1pXNWhiV1U5SSWxCaGNHVnNaWE1nVDBOVVV5Qk9KVE5HSURJMUxuQmtaaUk3SUDacGJHVnVZVzFsS2oxVIZFWXRPO2NuVUdGd1pXeGxeVV5TUU5RFZGTWxNakJPSiVNeUpVSkJKVEI3TWpVdWNHUm1CanNHVkeRvUlkyOXVkr1Z1ZEY5MGVYQmxTU0lVWVhCd2JHbGpZWfJwYjI0dmNHUm1CanNHVke9PSIsImV4cCI6IjIwMjMtMDktMDdUMDU6MjE6MjQuNTM1WiIsInB1ciI6ImJsb2Jfa2V5In199ba72f3ce9a0d2351cb0c750c6a25b60b8fedafa/Papeles%20OCTS%20N%C2%BA%2025.pdf?content_type=application%2Fpdf&disposition=inline%3B+filename%3D%22Papeles+OCTS+N%253F+25.pdf%22%3B+filename%2A%3DUTF8%27%27Papeles%2520OCTS%2520N%25C2%25BA%252025.pdf

Observatorio Laboral OLA. (S.F.). Conócete OLA. Test Vocacional. <https://www.observatoriolaboral.gob.mx/#/test-vocacional>

Ochoa, A. S. (2018). Orientación vocacional. Entre el deseo, el contexto y la historia. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 9(1), 134-149. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/view/7590/8045>

Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill. 12ª ed. pp. 352

Planas, D. J. (2023). Éxito del 2º Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar. WTC Zaragoza. <https://congresointeligenciaemocional.com/exito-del-2o-congreso-de-inteligencia-emocional-y-bienestar/>

Ramos, M. C. & Gonzales, B. (2020). Orientación Vocacional, Aprendizaje Socioemocional y Sentido de Vida en la Educación Superior. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 8(5). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902020000800021

Ruíz, M. E. (2021). El rol del psicólogo en el diseño y dictado de talleres de orientación vocacional-ocupacional (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Córdoba). http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2938/1/TF_Ruiz.pdf

- Salas, M. I., Jane, J. C. M., & Orue, S. G. (2020). La orientación vocacional en la Enseñanza Media Superior vista desde un sistema informático experto. *EduSol*, 20(70), 41-56. <http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v20n70/1729-8091-eds-20-70-41.pdf>
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. España: Unión de editoriales Universitarias españolas. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/655308.pdf>
- Villanueva, Y. A., & Chávez, L. S. (2013). La orientación educativa en México: Su historia y perfil del orientador. *Pilquen-Sección Psicopedagogía*, (10), 12. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4690875.pdf>
- Valls, F. F. (2007). Inteligencia Emocional y asesoramiento vocacional y profesional: usos y abusos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 5 (1), 179-200. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121941010.pdf>
- Young, R. A. & Valach, L. (1996). Interpretation and action in career counseling. En M. L. Savickas & W.B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice*. Palo Alto, CA: Davies-Black.
- Watts, A. G. (1999). Orientación vocacional: una perspectiva internacional. *Orientación y sociedad*, 1, 197-216. <https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/view/8261/7413>

8. Anexos

8.1 Plan de acción

Taller de Orientación	
SESIÓN 1	Aplicación de prueba de Aptitudes e intereses Introducción del tema en Aptitudes e Intereses Simulación de Feria del empleo por áreas académicas para el desarrollo de habilidades sociales
SESIÓN 2	Inteligencia Emocional en la toma de decisiones después de identificar mis aptitudes e intereses ¿Cuáles son mis opciones? ¿Por qué me incliné por _____? Ventajas y Desventajas de mi elección
SESIÓN 3	Construyendo mi proyecto de vida d ¿Cómo soy? ¿Qué retos y logros he enfrentado? ¿Cuáles son mis metas? ¿Cómo me veo a futuro?
SESIÓN 4	Rally de retos y quiz de recuperación de la información del taller

Anexo 1. Planeación del Taller para adolescentes

Taller: “Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”				
SESIÓN 1 Habilidades sociales “Aptitudes e intereses”				
Lugar: EPO 334		Fecha: Por definir		
Responsables: Nelli Huerta Cerón y Blanca Estela Ponce Miranda de bachillerato		Horario: Por definir		
Objetivo de la sesión: Conocer las aptitudes e interés que son necesarias para una elección responsable e informada del futuro profesional de estudiantes		Perfil de los participantes: Estudiantes		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO ESTIMADO	
Inicio: Telaraña	Se sientan en círculo y se les pide que lancen la bola de estambre a un compañero que se encuentre del lado opuesto, tomando un extremo del estambre y diciendo: Mi nombre es: (nombre) y hoy quiero compartir lo que me gustaría estudiar (puede haber quien lo tenga definido y quienes aún no, se les explicará que de eso se trata el taller, que tomen la mejor decisión).	Bola de estambre	10 minutos	
Desarrollo: Conociendo mis aptitudes e intereses	Se colocan en la pared dos cartulinas, una con la palabra “Aptitudes” y otra con la palabra “Intereses” posteriormente se separa a los estudiantes en dos equipos, se les darán algunas frases que tienen que ver con ambos conceptos, tendrán que relacionar las frases con su respectivo concepto, ganará el equipo que logre acertar un mayor número de frases. Al final de la dinámica se da retroalimentación de los nuevos conceptos y se complementan los mismos.	Presentación de PowerPoint Copias con las definiciones por equipo y cartulina. (cartel)	15 minutos	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>APTITUDES</th> <th>INTERESES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - son habilidades - pueden ser innatas - pueden potenciarse por medio del esfuerzo y la educación - son cualidades - son ciertos conocimientos que se tienen </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - son los gustos de cada p - pueden ser de - tienen que ver con la im - se relacionan con aquell </td> </tr> </tbody> </table>			APTITUDES
APTITUDES	INTERESES			
<ul style="list-style-type: none"> - son habilidades - pueden ser innatas - pueden potenciarse por medio del esfuerzo y la educación - son cualidades - son ciertos conocimientos que se tienen 	<ul style="list-style-type: none"> - son los gustos de cada p - pueden ser de - tienen que ver con la im - se relacionan con aquell 			
Feria del empleo	Se publicarán las vacantes que se tienen para 4 organizaciones por medio de un cartel, una por área de estudio. Los asistentes que deseen postularse tendrán que llenar un formato de CV que se les proporcionará por parte de las talleristas. Los CV con mejores características (2 por área), es decir aptitudes e intereses, serán preseleccionados para competir entre sí por la vacante, para ello tendrán que responder las preguntas de la entrevista a la vista de todos los asistentes, ganará la vacante el candidato que responda mejor a las preguntas.		20 minutos	

Cierre: Compartir	Para cerrar la sesión el colectivo se sienta en media luna para compartir las inquietudes que tengan acerca del tema de la sesión y de su elección de licenciatura.	Ninguno	5 minutos
-----------------------------	---	---------	-----------

Taller: “Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”

SESIÓN 2 Inteligencia Emocional “Toma de decisiones”

Lugar: EPO 334 **Fecha:** Por definir **Horario:** Por definir
Responsables: Nelli Huerta Cerón y Blanca Estela Ponce Miranda **Perfil de los participantes:** Estudiantes de bachillerato
Objetivo de la sesión: Comparar la profesión u oficio a la que se querían dedicar cuando eran niños, con la que ahora es más compatible con sus habilidades e intereses para una correcta toma de decisiones.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO ESTIMADO								
Inicio: Conoce a tus compañeros de área de estudio	<p>La actividad de inicio de la segunda sesión consiste en pegar un número en la espalda a los asistentes al taller, puede ser el 1, 2, 3 o 4 correspondientes al área de estudio que tiene la UNAM. Durante la dinámica no podrán hablar, al decir tiempo tendrán que buscar a los compañeros que tengan el mismo número y formar equipo, tendrán que decir a qué área pertenece el número que les tocó, así como, habilidades e intereses de esa área (1 de cada una por lo menos).</p> <p>Áreas de estudio UNAM</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Área 1: Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías. ● Área 2: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud. ● Área 3: Ciencias Sociales. ● Área 4: Humanidades y de las Artes. 	Números impresos en hojas de colores. Cinta adhesiva	15 minutos								
Desarrollo: Actividad: toma de decisiones	<p>Se realizará una actividad de toma de decisiones, que consistirá en contrastar lo que querían ser cuando eran niños y lo que quieren ser ahora que han crecido y casi se convierten en adultos, destacando el desarrollo de su propia identidad, la aceptación de sí mismos y de las otras personas con características propias y diferenciadoras.</p> <p>Se les dará una hoja de papel con dos cuadros en el primero, tendrán que escribir lo que querían ser cuando eran niños y en el segundo, lo que les gustaría ser de adultos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">De niño quería ser:</td> <td style="width: 30%;">Nombre</td> </tr> <tr> <td>De adulto quiero ser:</td> <td>Nombre</td> </tr> <tr> <td>¿Cómo te ves en 10 años?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Cómo crees que te sentirás en lo que realices?</td> <td></td> </tr> </table> <p>Los participantes podrán compartir sus respuestas con los demás asistentes y ver de qué manera cambiaron sus intereses en comparación a cuando eran niños.</p>	De niño quería ser:	Nombre	De adulto quiero ser:	Nombre	¿Cómo te ves en 10 años?		¿Cómo crees que te sentirás en lo que realices?		Hoja impresa Plumas	15 minutos
De niño quería ser:	Nombre										
De adulto quiero ser:	Nombre										
¿Cómo te ves en 10 años?											
¿Cómo crees que te sentirás en lo que realices?											

	<p>Balance y análisis FODA: ¿Cuáles son mis opciones? ¿Por qué me incliné por _____? Ventajas y Desventajas de mi elección Se lleva a cabo el análisis FODA Se les dan 2 papelitos para escribir 2 fortalezas personales de manera individual se colocan los papelitos en una bandeja y se mezclan, posteriormente cada quien toma 2 y los entrega a una persona a la que considere que tiene dicha fortaleza. Se realiza la misma dinámica con las debilidades Se realiza una breve reflexión de la importancia de reconocer fortalezas y debilidades para mejorar.</p>		
<p>Cierre: El dibujo del futuro</p>	<p>Se realizará un dibujo en el que se visualicen cuando terminen de estudiar la licenciatura (vestimenta, aditamentos, etc.). En el que deberán escribir un pensamiento, se debe considerar que va dirigido para alguien muy especial, a su yo del futuro, decirle algo motivador, que, si en algún momento la situación académica se torna difícil, ellos puedan revisar ese dibujo y motivarse a seguir adelante.</p>	<p>Hojas blancas. Colores. Plumas.</p>	<p>15 minutos</p>

123

<p>Taller: “Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”</p> <p>SESIÓN 3 Inteligencia emocional “Proyecto de vida y toma de decisión”</p>			
<p>Lugar: EPO 334</p>		<p>Fecha: Por definir</p>	
<p>Responsables: Nelli Huerta Cerón y Blanca Estela Ponce Miranda bachillerato</p>		<p>Horario: Por definir</p>	
<p>Perfil de los participantes: Estudiantes de</p>			
<p>Objetivo de la sesión: Elaboración de un proyecto de vida y toma de decisiones</p>			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO ESTIMADO
<p>Inicio: Parábola de fichas</p>	<p>Darnos cuenta de la responsabilidad que asumimos en la toma de decisiones y la que cedemos a otras personas. Nos sentamos en equipos de 5 a 8 personas, en ese equipo elegimos a una persona con la que vamos a trabajar, la persona como todos tiene familia, amigos, novio, novia etcétera, por lo que las personas en cada equipo jugarán esos roles Comenzaremos por explicar que imaginemos que desde el momento en que fueron concebidos en el vientre de su madre, ustedes recibieron 10 fichas que representan la capacidad de decidir. Cuando se encuentran en el vientre materno quién toma las decisiones, ¿Puedes hacerlo tú?, ¿Alguien más lo hace por ti? ¿Quién o quiénes y cuántas fichas tiene cada uno? ¿Por qué? Ahora pensemos, en que irás creciendo, ¿qué tal a los 8 años? ¿Qué personas están en tu vida que van a tomar decisiones por ti?, ¿Reparte las fichas? Finalmente vamos a pensar en cuando ustedes cumplan la mayoría de edad (18 años) ¿Quién toma las decisiones? ¿Cómo repartes tus fichas? ¿REFLEXIÓN Es posible recuperar las fichas (SI, porque son tuyas) tienen la misma cantidad de fichas que cuando estaban en el vientre materno?, ¿Es</p>	<p>Fichas de colores</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>posible que alguien se quiera quedar con una de tus fichas? ¿Cómo las puedes recuperar? ¿Cómo necesitas actuar para recuperar tus fichas? ¿vas y se las quitas a golpes?</p> <p>Las fichas se recuperan cuando actuamos con responsabilidad, así que entre más responsabilidades tengo es mayor el número de fichas.</p> <p>¿Conocen a alguien que tenga muchas fichas? ¿Por qué tendrán muchas fichas?</p> <p>Cómo evito que ceder mis fichas a alguien que con sus decisiones afecta las mías</p> <p>Me hago responsable y consciente de ello.</p>		
Desarrollo: La película de mi vida	<p>La película de mi vida</p> <p>Los participantes construyen su proyecto de vida en cuatro etapas:</p> <p>Capítulo I: ¿Cómo soy? van a colocar sus características personales, todo aquello que son, pueden incluir sus cualidades, habilidades, intereses, aptitudes, defectos, temores, valores.</p> <p>Capítulo II. ¿Cómo me ha ido? van a plasmar las dificultades que están enfrentando como aquellas materias que se les dificultan y aquellas que les gustan, también podemos colocar lo que hacemos fuera de la escuela y nos gusta hacer, y aquello que no nos gusta, en qué has tenido éxito y en donde te has sentido muy orgulloso de ti.</p> <p>Capítulo III: ¿Qué quiero lograr? vas a colocar tus metas, tus objetivos tomando en cuenta lo que quieres ser, lo que quieres hacer y lo que quieres tener.</p> <p>Capítulo IV: ¡Yo en el futuro! Van a colocar cómo se ven a futuro, a corto plazo y a largo plazo, ¿qué va a cambiar en tu vida y cómo te vas a sentir?</p>	Hojas negras y blancas tijeras, lápiz, lápices marcadores y colores	20 minutos
Cierre: SI o No	<p>Se da la indicación de colocarse al centro de ambas opciones, por una parte, tienen la opción NO y por otra la opción SÍ, ellos eligen hacia donde moverse dependiendo de la respuesta que den a cada cuestionamiento.</p> <p>¿Le has ocultado algo importante a tu mejor amigo?</p> <p>¿Elegiste materias optativas para estar con un/a amigo/a?</p> <p>¿Te sientes feliz con tu actual novio/a?</p> <p>¿Has dicho muchas mentiras a tus padres?</p> <p>¿Trabajarías en un lugar donde pagan muy bien, aunque no te guste lo que haces?</p> <p>¿Has sido infiel?</p> <p>¿Has pensado en estudiar lo mismo que estudió tu papá o tu abuelo para darles gusto?</p> <p>¿Te has sentido atraído/a por alguien de tu salón?</p> <p>¿Has tomado alguna clase o taller obligado por tus padres o por alguien más?</p> <p>¿Te has ido de parranda con tus amigos en horas de clase?</p>	Lista de afirmaciones	20 minutos

Taller: “Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”

SESIÓN 4 Inteligencia emocional y Habilidades Sociales “Rally”

Lugar: EPO 334

Fecha: Por definir

Horario: Por definir

Responsables: Nelli Huerta Cerón y Blanca Estela Ponce Miranda bachillerato

Perfil de los participantes: Estudiantes de

Objetivo de la sesión: Participar de forma grupal en el rally que se llevará a cabo, atendiendo estrategias de inteligencia emocional y habilidades sociales para poder llegar a la meta.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO ESTIMADO
Inicio: Formación de equipos	Se da explicación de la dinámica y se forman los equipos al azar por medio de una tómbola en la cual se colocarán papelitos correspondientes al número de equipo	Caja forrada con los números de cada equipo	5 minutos
Desarrollo: Rally	<p>Se trata de formar 4 equipos integrado por alumnos de las distintas áreas, deberán contestar 4 preguntas por estación, una por área (Biológicas y de la Salud, Ciencias sociales, Físico-Matemáticas e Ingenierías y Humanidades y las Artes) para poder avanzar en cada reto y a la siguiente estación, por cada acierto se les otorgará una ficha, el equipo con mayor número de fichas será el ganador.</p> <p>Primera estación: En esta estación se enfrentan 2 equipos, un integrante de cada equipo jugará gato para poder ganar la oportunidad de responder una pregunta, si este no sabe la respuesta ni su equipo el otro equipo puede robar la respuesta.</p> <p>Segunda estación: En esta estación los alumnos tendrán que formar un rompecabezas, el primer equipo que forme el rompecabezas gana la oportunidad de contestar la pregunta y en adelante se alternarán para contestar.</p> <p>Tercera estación: En esta estación los alumnos jugarán fútbol de cangrejos con un globo, se trata de sentarse en el suelo y desplazarse sobre sus pies y brazos, solo pueden golpear el globo con las manos y el objetivo es no dejar que el globo llegue al lado opuesto de la cancha o del salón, si llega es anotación y el primer equipo en anotar tiene la oportunidad de responder</p> <p>Cuarta estación: En esta estación los participantes deberán contestar la pregunta que se les hará, si contestan bien deberán correr con una pelota entre las piernas, si a la mitad del camino se les cae, deben regresar al inicio y así sucesivamente hasta llegar a la siguiente estación y dejarla caer en un recipiente.</p> <p>Quinta estación: Un participante de cada equipo deberá estar preparado con dos globos en la mano, después de contestar la pregunta correrá hasta la silla que está en el otro extremo, al llegar inflará los globos y los romperá sentándose en ellos.</p> <p>El equipo que complete el rally con mayor número de fichas será el ganador.</p>	Material necesario para cada estación del rally.	40 minutos
Cierre	Presentación con ligas de interés y Agradecimientos		5 minutos