



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR – CIENCIAS SOCIALES

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

CIENCIAS SOCIALES

**PROGRAMA DE TUTORÍAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN
ADOLESCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DEL CCH.**

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:

MAESTRA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

PRESENTA:

JESSICA LUCÍA CALLADO FRANCISCO

TUTOR PRINCIPAL:

DR. JOSE REFUGIO ARELLANO SÁNCHEZ

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX., JUNIO, 2024



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.

CONTENIDO

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	5
I. Formulación del problema	6
II. Planteamiento del problema.....	7
III. Objetivo e hipótesis.	11
IV. Justificación.....	12
CAPITULO I. LA ESTIGMATIZADA ADOLESCENCIA	17
1.1. ¿Qué es la adolescencia?	17
1.1.1. Cambios físicos: mi cuerpo está cambiando.....	18
1.1.2. Cambios psicológicos: torbellino de emociones, camino al autoconocimiento.....	26
1.1.3. Cambios sociales y entorno: obligaciones, responsabilidades, exigencias.	35
1.2. El entorno: ¿construye o destruye al adolescente?	36
1.2.1. Familia, escuela, amigos, comunidad: todo alrededor del adolescente.....	36
1.2.2. Relación con las normas morales: hacer lo que “está bien” y lo que “está bien visto”.	38
1.2.3. Normas formales o jurídicas ante el adolescente: cumplirlas para cubrir expectativas.....	39
1.3. Factores socio cognitivos que influyen en el aprendizaje de los adolescentes	41
1.3.1. ¿Qué es y quiénes son las “figuras de transferencia”?	42
1.3.2. Métodos y formas de aprendizaje: cada uno es diferente.	42
1.3.3. Formación y/o adaptación de hábitos de estudio.	45
CAPITULO II. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA	48
2.1. Inteligencia emocional, habilidades socioemocionales y educación socioemocional, no son lo mismo pero suena similar	49
2.1.1. La Inteligencia emocional: ¿todos la tenemos?.....	52
2.1.2. ¿Habilidades socioemocionales o Habilidades para la Vida?	54
2.1.3. Educación socioemocional: ¿de dónde viene, quién la brinda y quién la aprende?	56
2.2. Autoconocimiento	60
2.2.1. ¿Qué es autoconocimiento?	60
2.2.2. Relación entre autoconocimiento y aprendizaje en los adolescentes.	65
2.2.3. Relación entre autoconocimiento y autorregulación.	67
2.2.4. Relación entre autoconocimiento y toma de decisiones.	68

2.3. Autorregulación.....	69
2.3.1. ¿Qué es autorregulación?.....	69
2.3.2. Relación entre autorregulación y aprendizaje en los adolescentes.	74
2.3.3. Relación entre autorregulación y toma de decisiones.	75
2.4. Toma de decisiones.	76
2.4.1. ¿Qué es y en qué consiste la toma de decisiones?	76
2.4.2. Relación entre la toma de decisiones y aprendizaje.....	80
2.4.3. Toma de decisiones y autorregulación: la importancia de autodefinir límites. .	81
2.5. ¿Qué papel desempeñan las HPV en la elección de área de estudio y carrera profesional?.....	82
CAPITULO III. TUTOR Y TUTORÍA: PIEZAS CLAVE PARA EL DESARROLLO DE LAS HPV EN EL ADOLESCENTE.....	84
3.1. ¿Qué es tutoría? ¿Qué es un tutor?.....	84
3.2. El tutor-docente: clave, mediante el acompañamiento, para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el adolescente.	87
3.3. Tutoría, orientación vocacional y Habilidades para la Vida.	91
CAPITULO IV. ESTRATEGIA DIDÁCTICA MEDIADA POR EL TUTOR-DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE LAS HPV EN ADOLESCENTES.	94
4.1. Estructura de la Práctica Docente.....	95
4.1.1 Primer momento – Exploración del grupo.	96
4.1.2. Segundo momento – Intervención	103
4.1.3. Tercer momento – Medición.....	106
4.2. Práctica Docente - ¿Sabes qué son las HPV?.....	108
4.3. Práctica Docente – ¿Qué tanto me conozco? – Conócete a ti mismo.....	110
4.4. Práctica Docente – ¿Autorregularse o no autorregularse? Esa es la cuestión.	120
4.5. Práctica Docente – ¿Cómo decido? Las voces fuera de mi cabeza.	127
4.6. Práctica Docente – ¿Quién es el tutor? “¿A poco teníamos tutor?”	132
4.7. De los resultados alternos derivados de la comunicación y confianza con los adolescentes.	135
CONCLUSIONES.	141
FUENTES DE INFORMACIÓN	144
ANEXOS	149

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis es principalmente por y para los adolescentes. Gracias a aquellos que han dejado incontables y gratos recuerdos, así como innumerables aprendizajes, porque yo también soy alumna a su lado. Gracias por la confianza, cariño y agradecimiento, por permitirme dejar huella en su saber.

A mis padres y hermanos, por creer que puedo cumplir todo lo que me proponga y apoyarme siempre en el camino.

A mi compañero, amigo y esposo, muchas gracias por toda tu confianza, comprensión, apoyo, ánimo y ayuda. Gracias por toda la paciencia y amor.

A los doctores José Arellano y Margarita Santoyo, por tan valioso acompañamiento y guía, por ser ejemplo e inspirarme y motivarme a siempre seguir a pesar de los obstáculos, por permitirme conocerlos más allá del ámbito académico, por tantas charlas y cafés que llegaron al alma.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, mi *alma mater*, al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, que fue parte de mi adolescencia como estudiante y que me permitió regresar a sus aulas como profesionista para realizar las prácticas que sustentan esta tesis; a la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, mi segundo hogar, que me brindó una nueva forma de vida, desde la Sociología; y a la MADEMS, por esta experiencia tan enriquecedora para mi hacer docente.

A Larita†, su ausencia refleja la vulnerabilidad en los adolescentes, para usted hasta las estrellas.

RESUMEN

La adolescencia es una etapa que cultural y socialmente, que se ha estigmatizado, principalmente por los padres y los adultos en general, pues es dicha etapa los adolescentes se tornan “rebeldes”, ya que comienzan a cuestionar lo ya establecido, esto lleva –en ocasiones- a que se presente cierto distanciamiento entre adolescentes y adultos, pues los últimos, reproducen una perspectiva adultocentrista, en la que la figura adulta es igual a la razón y la adolescente, es igual a incertidumbre, incluso, a ignorancia. De dicha separación o distancia, se deriva el problema que se aborda en ésta tesis, el cual se relaciona con el aprendizaje y desarrollo de habilidades socioemocionales, puesto se consideran necesarias para su desarrollo académico, profesional y social.

Siendo la escuela el segundo grupo de referencia del individuo, se toma a la Educación Media Superior como ambiente crucial para el desarrollo de las mismas, ya que son los docentes quienes pueden crear ese puente de confianza y afectividad con los jóvenes, de aquí que el docente –particularmente, el tutor-docente-, se vea como figura de acompañamiento, no sólo académico sino también afectivo y emocional. Con la intención de reforzar la figura del tutor-docente, se propone que la realización del ejercicio de enseñanza-aprendizaje de dichas habilidades, sea mediante ésta misma figura a través del Programa de Tutorías Institucional. Es por ello, que –primeramente- se plantea la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales para los ámbitos personal, académico y profesional; en segundo, se presenta la estrategia didáctica diseñada para la enseñanza-aprendizaje de las mismas; por último, se propone la implementación de dicha estrategia a manera de Taller dentro del Programa mencionado.

La estrategia didáctica que se presenta, se implementó en un grupo de adolescentes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, durante la asignatura optativa de Ciencias Políticas y Sociales, en la que se abordaron las habilidades de autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones, y se realizó un enlace entre el aprendizaje de las habilidades y su aplicación en situaciones

reales del entorno, pues al ser seres sociales, es indispensable que exista conocimiento del 'YO interior' para así fortalecer el 'YO exterior'.

La visión objetiva y analítica que concede el estudio de las Ciencias Sociales, permite el reconocimiento de las situaciones reales y cotidianas, en las que se requiere el desarrollo de las habilidades socioemocionales, particularmente el autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones.

Palabras clave: *adolescentes, habilidades socioemocionales, autoconocimiento, autorregulación, toma de decisiones, tutor-docente, tutoría, Educación Media Superior, orientación vocacional, elección de carrera profesional.*

ABSTRACT

Adolescence is a stage that has been culturally and socially stigmatized, mainly by parents and adults in general, because in this stage, adolescents become “rebellious” as they begin to question what is already established. This sometimes leads to a certain distance between adolescents and adults, as the latter reproduce an adult-centered perspective in which the adult figure is equated with reason and the adolescent with uncertainty, or even ignorance. From this separation or distance arises the problem addressed in this thesis, which relates to the learning and development of socio-emotional skills, considered necessary for their academic, professional, and social development.

Since the school is the second reference group for the individual, upper secondary education is taken as a crucial environment for the development of these skills. Teachers can create this bridge of trust and affection with young people. Therefore, the teacher—particularly the tutor-teacher—is seen as a figure of both academic and emotional support. To reinforce the role of the tutor-teacher, it is proposed that the teaching-learning exercise of these skills be carried out through this same figure within the Institutional Tutoring Program. Hence, first, the importance of developing socio-emotional skills for personal, academic, and professional fields is highlighted; second, the didactic strategy designed for teaching these skills is presented; finally, the implementation of this strategy as a Workshop within the mentioned Program is proposed.

The presented didactic strategy was implemented with a group of adolescents from the Naucalpan Campus of the College of Sciences and Humanities, during the elective subject of Political and Social Sciences. It addressed the skills of self-awareness, self-regulation, and decision-making, linking the learning of these skills to their application in real-life situations. Being social beings, it is essential to have knowledge of the 'inner self' to strengthen the 'outer self.'

The objective and analytical vision granted by the study of Social Sciences allows the recognition of real and everyday situations where the development of socio-emotional skills, particularly self-awareness, self-regulation, and decision-making, is required.

Keywords: *adolescents, socio-emotional skills, self-awareness, self-regulation, decision-making, tutor-teacher, tutoring, upper secondary education, vocational guidance, career choice.*

INTRODUCCIÓN.

Durante la adolescencia se viven múltiples situaciones que pueden conflictuar al adolescente, tanto con su interior como con su exterior, pues su entorno se transforma de una manera inmediata y abrupta. La dinámica familiar, su rol como integrante de la familia, sus necesidades, gustos, deseos, intereses, cambian; se enfrenta a un torbellino de cambios y transformaciones, en el mejor de los casos, los padres –o los adultos en general- fungen como guías y acompañantes, pero en la sociedad mexicana –al menos- los adultos toman una postura de evasión, toman distancia para con el adolescente, pues se considera que al cumplir cierta edad o ingresar a cierto nivel escolar, el individuo debe de ocuparse de una manera efectiva de sus –ahora- múltiples responsabilidades.

En la actualidad, los adolescentes han vivido reconfiguraciones sociales en cuanto a dicha etapa derivadas de la presencia de la pandemia: muchos adolescentes dejaron de vivir plenamente su adolescencia en el entorno físico para trasladarla al entorno virtual con apoyo de las redes sociales; otros más pasaron de la infancia a la adolescencia en pleno confinamiento, también con apoyo de las redes sociales; algunos miles más, han vivido rupturas, separaciones, muertes, que no han podido asimilar, ni mucho menos sanar.

La pandemia ha dejado a individuos heridos emocionalmente, pero ha golpeado con mayor fuerza a los adolescentes, pues si cotidianamente no tenían alguna guía u orientación de parte de los adultos, con la llegada, la presencia y el cese de la misma, fue cada vez menor ese contacto y acercamiento de parte de los adultos. Los múltiples casos de depresión, estrés, ansiedad, de conductas de riesgo –que en el peor de los casos derivan en suicidios o muertes- son la muestra de la desolación de los adolescentes.

Lo anterior ha permitido identificar la necesidad e importancia del conocimiento y desarrollo de las habilidades emocionales, sociales y cognitivas, en primer lugar, con la intención de que logren identificar sus emociones y la importancia de

saberlas manejar y lidiar con ellas, y en segundo lugar, para que conozcan y desarrollen las habilidades que les permitan desarrollarse individualmente – personal- y con el entorno –social y profesional.

¿Cuál es el entorno propicio –más allá de la familia- para el desarrollo de habilidades socioemocionales? Como respuesta se identifica al entorno escolar, pues es el medio en donde el adolescente se desenvuelve desde SU¹ personalidad e identidad, además de que desarrolla las mismas en dicho entorno. ¿Cómo presentar la información sobre habilidades socioemocionales al alumno para que pueda desarrollarlas en sí mismo? La opción más viable identificada es mediante los tutores y el Programa de Tutorías –con el apoyo del Departamento de Psicopedagogía-presente en la Educación Media Superior, hacerlo efectivo desde el acompañamiento, guía, apoyo y orientación socioemocional, y no limitar sus funciones a la mera orientación administrativa.

I. Formulación del problema.

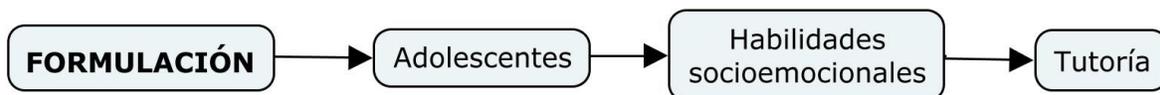
Son diversas circunstancias y problemas en el ámbito familiar² –principalmente- los que han reforzado la idea de la importancia de la educación socioemocional en la adolescencia, pues se considera que en esta etapa de formación de la personalidad, es cuando el adolescente más requiere de habilidades que le permitan desarrollarse individual y socialmente.

¹ El uso de mayúsculas responde a la definición de personalidad desde el adolescente, es decir, desde el sí mismo.

² Circunstancias y problemas como: la reconfiguración familiar, desde la crianza individual que en ocasiones impide que la educación desde casa la brinden los padres y corre a cargo de familiares o de estancias infantiles, guarderías o niñeras; la crianza conjunta, pero con una dinámica en la que ambos padres trabajan y la educación en casa también queda a cargo de familiares, estancias, etc.; la separación de padres, que significa una crianza multiforme con –en algunos casos- más de dos panoramas (mamá-pareja de mamá, papá-pareja de papá, hijos de mamá, hijos de papá), esto también puede presentarse en una crianza individual; las nuevas formas de pensamiento en las que los padres son amigos de los hijos y se pierde la autoridad de los mismos; la existencia de la compensación a la falta de tiempo o afectividad, brindando premios, recompensas o presentes a los hijos. Se ha identificado lo anterior como situaciones que afectan al adolescente en lo emocional y en lo social.

A continuación se muestra el mapa de la formulación del problema que se atiende en la presente tesis:

MAPA I. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la observación y experiencia como docente.

La formulación consiste en la identificación de tres conceptos fundamentales: adolescentes, habilidades socioemocionales, tutoría. Para poder puntualizar la importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales, es necesario reconocer a la adolescencia como la etapa llena de cambios que presenta todo individuo, lo que significa para el entorno social, y cómo los adultos ‘lidian’ con dicha etapa. Dentro de las habilidades socioemocionales, se reconocen el autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones, como cruciales para definir la personalidad e identidad, así como para plantearse objetivos de vida para su desarrollo académico, social y profesional. A su vez, se reconoce a la tutoría como el ejercicio basado en el acompañamiento para la enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales, además que, mediante el Programa de Tutorías institucional, se tiene el espacio propicio dentro del ámbito educativo para impulsar el conocimiento y desarrollo de las mismas, en consecuencia, la figura de acompañamiento, guía y orientación, es el tutor-docente.

II. Planteamiento del problema.

Como se ha mencionado anteriormente, la adolescencia es una etapa en la que se viven múltiples cambios en diversos ámbitos, además de que las responsabilidades, obligaciones y expectativas sobre sus acciones, se tornan más difíciles de satisfacer pues el adolescente comienza a identificar y visualizar sus gustos, deseos, preferencias, intereses, metas y objetivos.

El cambio de nivel educativo –educación básica (secundaria) a educación media superior (preparatoria)- requiere de todo un proceso de adaptación durante el cual muchos adolescentes pueden sentirse como ‘barco en altamar’ al salir de su zona de confort (la secundaria) a un mundo nuevo en donde tienen que hacerse responsables de sí mismos, ya no habrá padres que vigilen sus acciones o que justifiquen y consecuenten las mismas, ya no habrá profesores que figuren como padres y consientan actitudes (positivas o negativas), ahora el adolescente deberá crecer y madurar porque es lo que se le exige. Este cambio implica una adaptación desde el quehacer escolar, la dinámica social y la identificación y desarrollo de la personalidad, lo que implica ser consciente y responsabilizarse de sus acciones y de sus decisiones pero, en este sentido, una gran cantidad de adolescentes no tiene desarrolladas las habilidades que les permitan orientar sus acciones de manera positiva tanto para sí mismos como para su entorno.

En cuanto a las habilidades socioemocionales que se consideran fundamentales para este proceso adaptativo, se puntualizan tres: autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones; el desarrollo del autoconocimiento y la autorregulación, llevará a los adolescentes a realizar una toma de decisiones efectiva basada en sus ideales, necesidades y gustos, evitando que sus decisiones estén influenciadas por terceros o sean realizadas por imitación o por coerción familiar. Dichas habilidades no sólo tendrán un impacto en su desarrollo personal sino también en su desarrollo académico, profesional y laboral, por ejemplo, en la toma de decisiones correspondiente a la elección de área de estudio y de carrera profesional. Respecto de lo anterior, se considera que la figura principal para apoyar y guiar el desarrollo de dichas habilidades, es el tutor-docente, ya que se trata de un referente profesional y personal para los estudiantes, es por ello que se identifica como la figura que puede tener un acercamiento con los adolescentes -tanto académico como personal-, quien puede realizar ese acompañamiento racional y emocional desde el ya implementado programa de tutorías.

El problema anterior se identifica en adolescentes estudiantes de Educación Media Superior, quizás –con riesgo a errar- de manera general, es decir, se presenta tanto en el sector público como en el sector privado, aunque con mayor presencia en el sector público, principalmente por el número de alumnos que se encuentran en las aulas y que dificulta la cercanía y la comunicación en la relación docente-alumno.

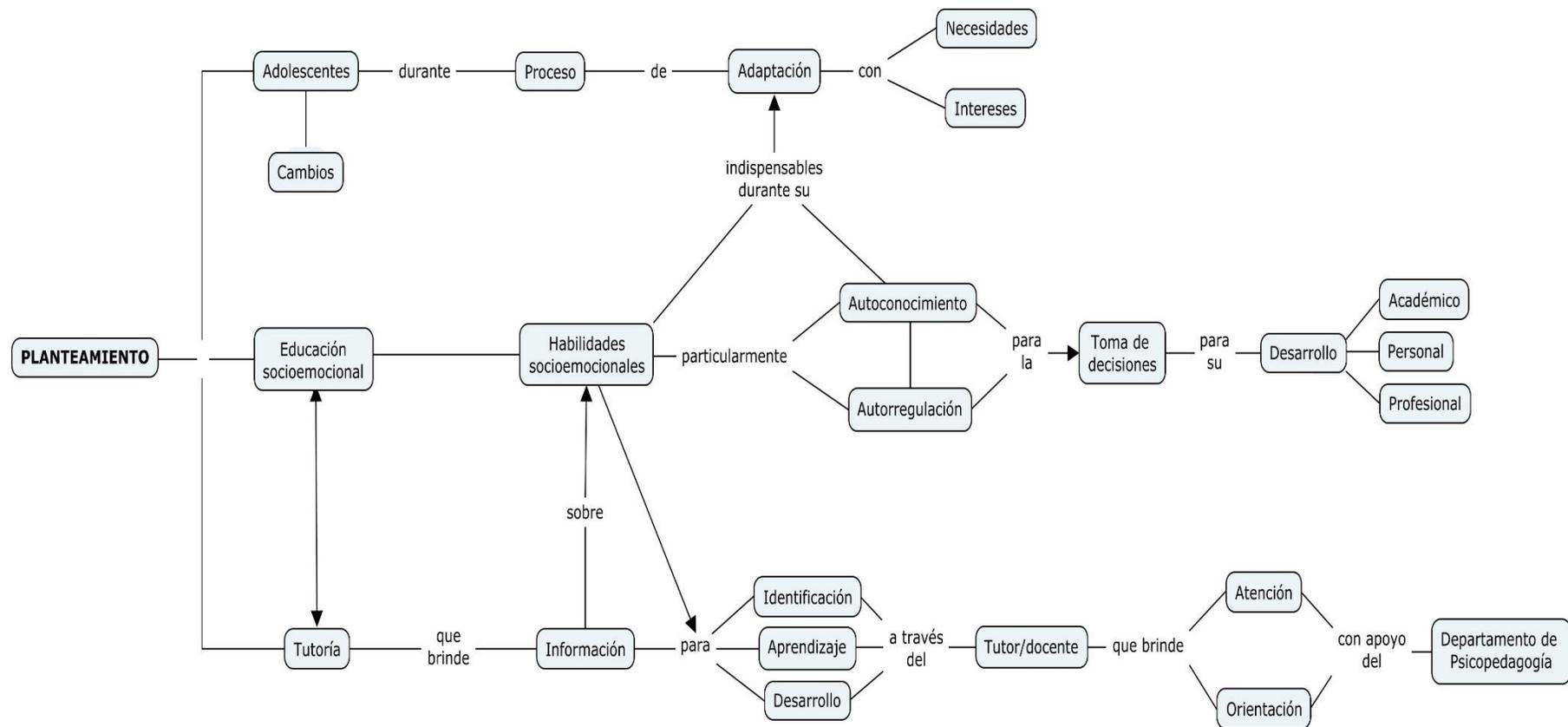
Para el desarrollo de la presente tesis, se concentra la observación y el análisis en estudiantes de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades en su Plantel Naucalpan (CCH-N), pertenecientes al turno matutino, cursando el quinto y sexto semestre de su bachillerato, quienes ya han tenido la experiencia de la adaptación, así como del contacto o ausencia del Tutor-docente asignado, permitiendo –deseablemente- validar y confirmar los supuestos que impulsan este trabajo.

Una vez planteado problema, cabe realizarse las siguientes preguntas para guiar la investigación:

- ¿Qué información tienen los adolescentes de primer y segundo semestre de CCH sobre las habilidades socioemocionales (autoconocimiento, autorregulación, toma de decisiones)?
- ¿Cómo influye el desarrollo de habilidades como el autoconocimiento y la autorregulación en la toma de decisiones de los adolescentes de CCH-N?
- ¿Cuál es la importancia del acompañamiento del tutor-docente para el desarrollo académico, social y profesional del adolescente durante el proceso adaptativo inicial y a lo largo de su estancia y preparación académica?
- ¿Cuál es el impacto que tiene el desarrollo del autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones sobre el desempeño y rendimiento académico de los adolescentes?

Enseguida se muestra un mapa en el que se presenta de manera dinámica la relación de los conceptos y preguntas anteriormente planteados:

MAPA II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la observación, la experiencia como docente y la revisión del estado del arte.

III. Objetivo e hipótesis.

Con base en las preguntas anteriores, se plantea el objetivo principal de esta tesis, el cual consiste en identificar la información sobre autoconocimiento y autorregulación que tienen los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, así como proporcionar la información sobre dichas habilidades mediante el Programa de Tutorías institucional a través del tutor-docente para que logren realizar una toma de decisiones efectiva para su desarrollo académico, profesional y social.

A su vez, la hipótesis que sustenta el desarrollo de este trabajo es la siguiente:

Si los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, tienen la información de autoconocimiento y autorregulación a través de la tutoría-docente, entonces podrán realizar una toma de decisiones efectiva que contribuya a su desarrollo académico, profesional y social.

Lo anterior radica en que –en su mayoría- los adolescentes a lo largo de su Educación Media Superior, se dejan llevar por la influencia de su entorno, por ello resulta crucial el desarrollo de las habilidades de autoconocimiento y autorregulación, para que logren identificar sus propios intereses, gustos, preferencias, así como el planteamiento y logro de metas de vida, por lo que se identifican la siguientes hipótesis:

Si los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, desarrollan la habilidad de autoconocimiento, podrán identificar sus propios intereses, gustos, preferencias para diseñar metas de vida y orientar sus acciones al logro de las mismas.

Si los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, desarrollan la habilidad de autorregulación, podrán orientar sus acciones al logro de sus metas de vida, pues identificarán sus capacidades y su potenciación, así como lo que puede ser positivo o negativo para el

cumplimiento de las mimas, evitando las acciones que pueden atentar a su logro.

Asimismo, se ha observado que los adolescentes dirigen su toma de decisiones –mayormente- a lo que el entorno demanda de ellos o espera de ellos, ya sea la familia, la pareja, los amigos, llevándolos a realizar acciones negativas que pueden atentar a su integridad y pueden tener efectos en su desempeño y rendimiento académico. De lo anterior se deriva la siguiente hipótesis:

Si los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, desarrollan la habilidad de toma de decisiones, podrán decidir orientados al logro de sus metas de vida, evitando conducirse al cumplimiento de las expectativas del entorno.

Por último, se considera que el desarrollo de la tríada de habilidades anteriormente mencionadas, permita al adolescente tener un mejor rendimiento y/o desempeño escolar, pero también en su entorno personal y futuramente profesional, lo que da pie a la siguiente hipótesis:

Si los adolescentes estudiantes del CCH Naucalpan de la UNAM, desarrollan las habilidades de autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones, entonces podrán evitar realizar acciones influenciadas por su entorno, ya sea por imitación o por la necesidad de pertenencia, porque se guiarán por sus intereses, metas y objetivos propios.

IV. Justificación.

La atención a este tema se debe a que se considera que el proceso de adaptación de los adolescentes, que va de un sistema rígido (educación básica secundaria) a un sistema flexible de aprendizaje (CCH), el cual requiere de un acompañamiento tutorial centrado en las necesidades y habilidades socioemocionales, no ha sido visualizado como un proceso determinante para el desarrollo académico y personal de los adolescentes.

Con la elaboración de esta tesis, se pretende que los estudiantes³ desarrollen las habilidades socioemocionales (autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones) que se consideran importantes para una toma de decisiones efectiva, ya que permitirá mejorar y potenciar su rendimiento académico, teniendo un efecto en los índices de reprobación y deserción de los estudiantes -ya sea en los primeros semestres de EMS⁴ o en los primeros semestres de su educación universitaria-; además de permitirles visualizar y diseñar metas y proyecto de vida.

Asimismo, se pretende brindar información sobre la importancia de la tutoría que realizan los profesores de grupo como parte del programa de tutorías institucional, para que la tutoría incluya un acercamiento y acompañamiento afectivo y académico, no sólo administrativo, que permita identificar –en y por los adolescentes- las habilidades y necesidades, además de promover un aprendizaje autogestivo en materia de habilidades socioemocionales, tanto en los adolescentes como en los tutores-docentes.

De igual manera, los resultados de este estudio de caso en el CCH Naucalpan aportarán información para fortalecer la planeación del programa de tutorías, para reforzar la importancia de la identificación y desarrollo de las habilidades socioemocionales, para establecer parámetros de atención a los procesos de aprendizaje y mejora en el desempeño académico de los alumnos, y para impulsar la tutoría como acompañamiento afectivo-académico, más allá de la orientación administrativa.

El resultado de esta intervención permitirá brindarles a los profesores que fungen como tutor-docente, la información especializada y pertinente sobre las habilidades de autoconocimiento y autorregulación para presentarla con los estudiantes para el logro de mejores decisiones de vida de los mismos, así como

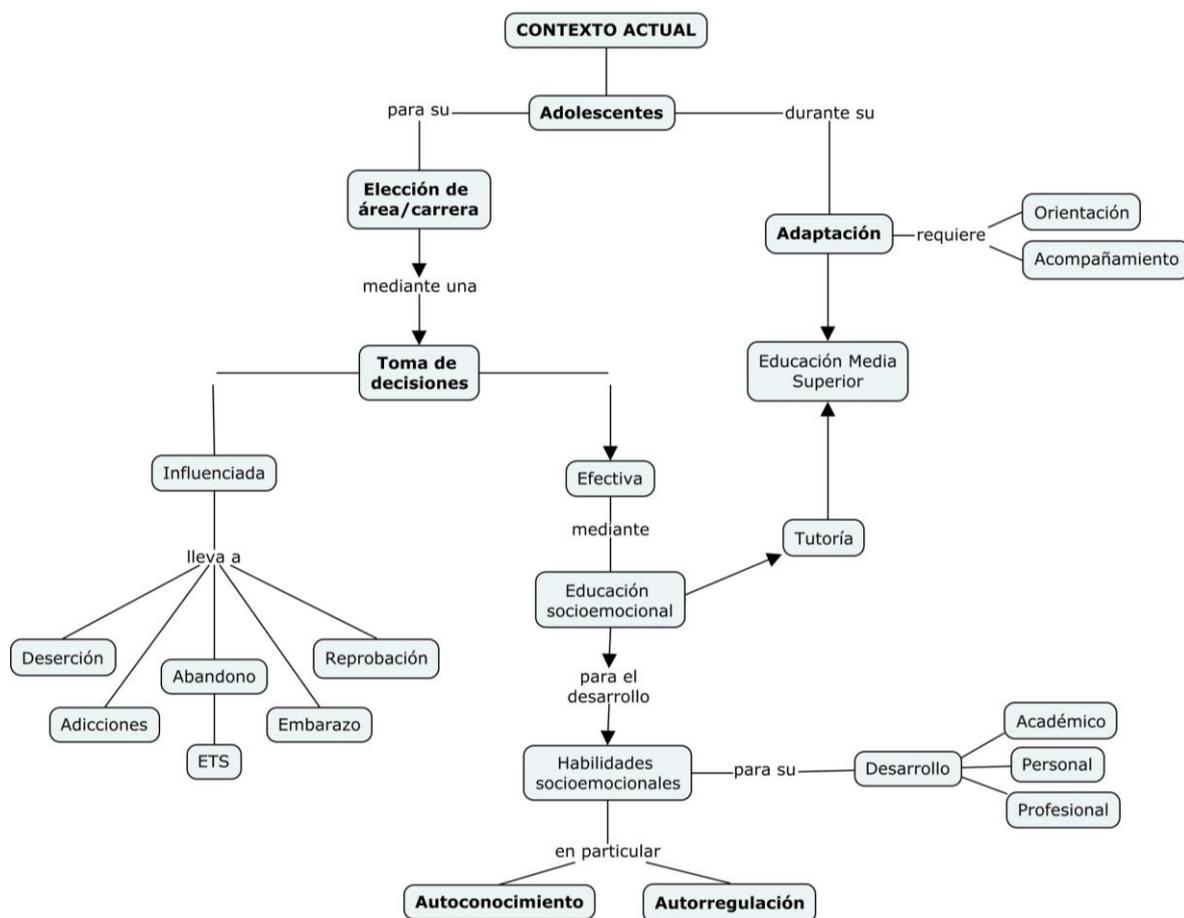
³ Para el desarrollo de esta tesis se trabajó con alumnos del quinto y sexto semestre del CCH Naucalpan, no obstante, se considera que la identificación y desarrollo de las habilidades planteadas, se trabajen con los alumnos desde su primer semestre, pues es cuando viven la adaptación a un nuevo entorno.

⁴ Educación Media Superior (EMS).

para reforzar su trabajo de orientación con un acompañamiento afectivo-académico durante el proceso adaptativo que viven los adolescentes.

A continuación se presenta a manera de diagrama, la justificación de la presente tesis:

MAPA III. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la observación, la experiencia como docente y la revisión del estado del arte.

Lo anteriormente planteado, es sólo la punta del iceberg de problemas que trae consigo la ausencia o falta de autoconocimiento y autorregulación, así como la falta de acompañamiento y guía en los adolescentes, problemas en el ámbito académico como: el ausentismo, la reprobación, el abandono, la deserción; y problemas en el ámbito personal como: los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión sexual, las adicciones a sustancias nocivas para la salud, el suicidio, los accidentes que pueden llevar a la muerte.

Es por ello que en este trabajo se realizó un acercamiento con los adolescentes, desde la sensibilidad y afectividad, desde la confianza y el respeto a sus opiniones y emociones, con dos intenciones principales: 1) salir de la figura adultocentrista que invalida su sentir y su pensar para dibujar una relación de confianza y respeto, abierta a la escucha de vivencias, dilemas y cuestionamientos que presenten los adolescentes así como brindar los consejos u opiniones que apoyen a los mismos, lo anterior para sustentar la importancia de una reconfiguración de la tutoría en cuanto al acompañamiento y el efecto que puede tener en el rendimiento y desempeño académico; y 2) validar las opiniones de los adolescentes para que crezca su autoconfianza, para que identifiquen sus intereses, definan sus metas y objetivos de vida, además de que se vean como capaces de tomar decisiones importantes en su vida.

Para obtener la información que refuerce las hipótesis aquí planteadas, se realizó trabajo documental y de campo, el trabajo documental aborda el significado de los conceptos básicos y el trabajo de campo cubre tres prácticas docentes que constaron de cinco sesiones de intervención de la maestrante presente. De dichos trabajos se derivan cuatro capítulos:

En el primer capítulo se define el concepto de adolescencia y se puntualizan los cambios que se presentan en ella, además de la manera en la que tradicionalmente se “lida” con ella, desde los adultos hasta los adolescentes mismos. Se define el concepto de castración desde la mutilación y separación emocional, así como la presencia del duelo derivado de dichas separaciones. Se identificará la relación de los adolescentes con su entorno: familia, escuela, amigos, comunidad, y su relación con las normas morales y jurídicas que le permitan la socialización. A su vez, se abordan los factores socio cognitivos que influyen en su aprendizaje académico, principalmente.

En el segundo capítulo, se definen qué es la inteligencia emocional, qué son las habilidades socioemocionales o Habilidades para la Vida, qué es la educación socioemocional, además de que se aborda la relación e impacto de las mismas con el aprendizaje de los adolescentes. También se definen las habilidades principales para esta tesis: autoconocimiento, autorregulación y toma de

decisiones, así como su relación entre sí y la importancia del desarrollo de las mismas para el desarrollo académico y personal.

El tercer capítulo define a la tutoría y su importancia como una estrategia de acompañamiento para el desarrollo de las habilidades socioemocionales y su impacto en el desempeño y rendimiento académico de los adolescentes, además de la función del tutor-docente como una figura guía, de acompañamiento y orientación.

El capítulo cuatro muestra la estrategia didáctica diseñada e implementada -a manera de taller- en los alumnos del quinto y sexto semestre del CCH Naucalpan, se muestra la información obtenida durante cada intervención (cinco intervenciones) y la interpretación cuantitativa y cualitativa de los datos recabados. El material didáctico diseñado se presenta en el anexo 3.

Por último, se presentan las conclusiones que permiten validar la hipótesis planteada, así como la propuesta de incluir el Taller dentro del Programa de Tutorías Institucional.

CAPITULO I. LA ESTIGMATIZADA ADOLESCENCIA.

“La juventud de hoy ama el lujo. Es mal educada, desprecia la autoridad, no respeta a sus mayores y chismea mientras debería trabajar. Los jóvenes ya no se ponen de pie cuando los mayores entran al cuarto. Contradicen a sus padres, fanfarronean en la sociedad, devoran en la mesa los postres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros.”
Sócrates (Atenas c. 469 – 399 a.C.)

En este capítulo se aborda el concepto de adolescencia, así como los cambios físicos y psicológicos que se le asocian. Asimismo, se presentan las crisis, las castraciones y duelos que se viven durante ésta pero que no precisamente son identificados por el adolescente ni por el adulto. Se presenta a la adolescencia como la etapa que más requiere de un acompañamiento y una guía, pues los individuos se enfrentan a un mundo de adultos para el cual no han sido preparados ni orientados.

1.1. ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es una de las principales etapas del desarrollo humano, pues implica una serie de cambios en los aspectos físico, psicológico y social, además de que en dicha etapa, se identifican una serie de transformaciones biológicas, emocionales-conductuales y sociales, que son clave para la formación de la personalidad, así como para la identificación y formación de propósitos y metas de vida.

Según la UNESCO (2011), *“la adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta y, por motivos de análisis, puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19).”*⁵ El pico más alto de la adolescencia se vive entre los 14-18 años, dicho rango es la edad promedio de los alumnos de preparatoria (desde su inicio

⁵ Para los fines de esta investigación se considera la etapa etaria de la adolescencia mediana y tardía, es decir, de los 14 a los 19 años, pues es el rango de edad en la que los adolescentes cursan la educación media superior.

hasta su culminación) y en donde se identifican de manera más notoria, los cambios físicos, psicológicos y sociales.

Pensar en la adolescencia implica pensar en la etapa en la que el individuo se encuentra en un caos tanto emocional como social y físico, pues se enfrenta a diferentes situaciones que le exigen asimilar y enfrentar de la mejor manera a los cambios en su cuerpo, a los cambios que requiere su entorno (familia, amigos, escuela, comunidad), además de los cambios emocionales internos y que son inevitables y necesarios para 'sobrevivir' a ella, además de lograr el cumplimiento de expectativas y la adaptación esperada por su entorno social para poder desarrollarse efectivamente en el mismo, ahora como un adulto.

Asimismo, se trata de una etapa de ruptura y reconstrucción, de desajustes tanto individuales como con su entorno, pues ya no se es un niño pero aún no se es un adulto, es un puente entre la inocencia, la tranquilidad, la pasividad, la protección, los cuidados y la despreocupación que se tiene de niño, y la responsabilidad, las obligaciones, el compromiso, la formalidad, la autosuficiencia y la madurez que se demanda la adultez.

El paso por la adolescencia implica un periodo de cambios que se clasifican en tres aspectos principales: físico, psicológico y social, para los cuales se reconocen una serie de creencias, reglas, normas, estereotipos y expectativas, que el individuo debe cumplir para evitar ser etiquetado como el "típico adolescente rebelde, indispuesto e inconforme".

1.1.1. Cambios físicos: mi cuerpo está cambiando, yo estoy cambiando.

Los cambios físicos y biológicos tienen un peso importante para la adaptación, pertenencia y aceptación de y entre los adolescentes, son los cambios más notorios y en su mayoría, son socialmente aceptados. Algunos de los cambios físico-biológicos que resultan evidentes para la sociedad son: *"crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales. Aumento de la masa y de la fuerza muscular, más marcadas en el varón"* (Silva, 2007), crecimiento de vello facial, corporal y

público, aumento de las mamas, engrosamiento de voz en los varones; algunos otros que si bien no son visibles, son notados por los demás debido a la divulgación de los mismos, pues son concebidos social y culturalmente como parte de un rito de paso de la infancia a la adolescencia, éstos son: la primera eyaculación en los hombres y la llegada de la menstruación o menarquia en las mujeres.

El rito de paso se refiere a las características del individuo y actitudes del entorno, que delimitan una fase o etapa y que son socialmente aceptados, pasar por dichos cambios provoca un impacto en los adolescentes -principalmente- emocional, lo cual tiene un efecto tanto positivo como negativo en su desarrollo académico, profesional y social.

Algunos de los ritos y cambios mayormente corresponden al desarrollo y transformación corporal como:

- El aumento o disminución de peso, del cual –principalmente-, la pérdida de peso es la socialmente aceptada, aunque también se presenta la pérdida de peso extrema para lograr cumplir con los estándares y estereotipos de belleza tradicionales.
- Estatura: al igual que el peso, la estatura también es importante para la aceptación. En este caso, el incremento de estatura es lo socialmente aceptado, principalmente en varones, si no se presenta este crecimiento corporal, pueden surgir burlas, apodos o sobrenombres. Caso contrario con las mujeres, pues si el aumento de estatura es muy notorio y más que el promedio, también se pueden presentar burlas, apodos o sobrenombres.
- Aumento de las mamas: al igual que la pérdida de peso o el aumento saludable del mismo, el crecimiento de las mamas es mejor aceptado socialmente que la ausencia, pero un incremento abrupto también puede ser motivo de burlas, además de generar inseguridades psicosociales.
- Ensanchamiento de caderas: las caderas anchas antropológica y socialmente se asocian con la fertilidad o la condición fisiológica adecuada para la reproducción, incluso es una idea o “determinación” racial, dicho

ensanchamiento es social y culturalmente aceptado y valorado, aunque en la actualidad, los estándares de belleza pueden no retomarlo como un aspecto positivo del cuerpo humano.

- Ensanchamiento de hombros: los hombros anchos o espalda ancha, antropológica y socialmente se asocia con la fuerza, un hombre de espalda ancha es un hombre fuerte, socioculturalmente, un buen protector y proveedor. En la actualidad, puede ya no considerarse un factor importante que se relacione con la virilidad o fuerza del varón, pues la sociedad actual ha abandonado algunos estereotipos.
- Engrosamiento de voz: una voz grave se asocia con el paso de la infancia a la adolescencia, se deja la voz aguda por una voz “fuerte”, en algunos casos no se presenta este cambio, socialmente es más aceptada una voz grave pues culturalmente se asocia con la virilidad del individuo.
- Crecimiento de vello facial: en los varones, el vello facial es socialmente aceptado y bien recibido, pues se asocia con la virilidad y el ser “varonil”, crecimiento de barba y/o bigote. En las mujeres, el vello facial es individual y socialmente rechazado, se empieza a retirar el exceso de vello en cejas, bocio e incluso patillas, se depila. En la sociedad actual, las nuevas generaciones presentan una aceptación del vello facial a modo de protesta en contra de los estereotipos de belleza tradicional y dejan presente el vello, principalmente en bocio y cejas.
- Crecimiento de vello corporal: en los varones, el vello corporal es socialmente aceptado, bien recibido y por algunos, hasta anhelado, pues al igual que el vello facial se asocia con la virilidad y el ser “varonil”. En las mujeres, el vello corporal socialmente rechazado, se empieza a retirar el exceso de vello en axilas, brazos y piernas, se depila. En la sociedad actual, las nuevas generaciones presentan una aceptación del vello corporal a modo de protesta en contra de los estereotipos de belleza tradicional y dejan presente el vello, principalmente en axilas y piernas.
- Crecimiento de vello púbico: el crecimiento de vello púbico define el desarrollo y cambio del cuerpo infantil, es uno de los eventos determinantes del fin de la infancia.

Al igual o quizás con más importancia que los cambios físicos visibles, hay dos momentos que determinan el fin de la infancia: la primera menstruación o menarquia y la presencia de los sueños húmedos. El rango de edad de aparición de la menarquia, es de los 13 a los 16 años, se considera social y culturalmente el paso de la infancia a la adolescencia, el cambio del cuerpo infantil al cuerpo adulto de una “mujer” que comienza a “madurar”. Este evento significa también un cambio en los roles y en la manera en cómo se ve a la persona, es decir, según los roles de género y los roles sociales, la niña se convierte en una mujer capaz de reproducirse, lo que acarrea más responsabilidades, expectativas y obligaciones, también derivadas de la dinámica familiar.

Los sueños húmedos tienden a aparecer entre los 12 y los 14 años. La primera erección con eyaculación durante la noche, significa la transformación del cuerpo infantil al cuerpo adulto, se puede presentar incomodidad o evasión de dicho evento. A diferencia de la menarquia, la eyaculación nocturna presenta menos o no presenta obligaciones o responsabilidades sociales, es decir, no hay una obligación de procreación, incluso, en muchos casos se promueve o se impulsa la experimentación de las relaciones sexuales.

En cuanto a esta transformación y desarrollo corporal y biológico, Françoise Dolto identifica diferentes tipos de castración, una castración que no es específica de la separación o mutilación corpórea, sino que se refiere a la mutilación, a la separación física y/o afectiva del individuo con la madre – principalmente-, con el padre o con la figura que representa una relación filial, la manera en cómo se procesen dichas castraciones desde los padres hacia los hijos, tendrá una repercusión en su vida adolescente y como consecuencia, en su vida adulta.

Según Françoise Dolto⁶, las castraciones se presentan en la infancia, desde el nacimiento hasta la “salida al mundo exterior”, es decir, hasta que el infante se

⁶ En su libro “La imagen inconsciente del cuerpo”, desarrolla la idea de vivir cinco castraciones, principalmente en la infancia y su paso a la adolescencia. Las castraciones son: castración simbólica, castración oral, castración anal, castración umbilical y castración genital. (Dolto, 1984)

relaciona con la dinámica con el entorno, como el ingreso a la guardería o al preescolar. Las etapas castrantes son:

- Nacimiento: la asimilación y el recibimiento de los padres determinarán la relación con el hijo, si es buena o mala, cercana o lejana, en la adolescencia cobra mayor importancia repercutiendo en el desarrollo y la toma de decisiones del individuo. Doltó habla de un “*conocimiento y separación madre e hijo*” (Doltó, 1984), tanto niño y madre son mutilados uno del otro, limitando la dependencia entre ellos, la madre ya no lo es todo para el niño pues debe de brindarle las herramientas para que comience a sobrevivir por sí mismo, cuando no se asimila esta separación por parte de la madre, se tiende a generar inutilidad en el niño perpetuando la dependencia hacia ella. Por el contrario, si ésta separación se da de tajo desde la infancia, la adolescencia tiende a ser una etapa de abandono y de separación madre-hijo(a).
- Destete: la relación con la madre es el mayor vínculo que puede fungir como rampa de lanzamiento o como ancla para el individuo, en la etapa adolescente se puede visualizar cualquiera de las dos orientaciones, pues se nota a un adolescente dependiente o independiente del lecho materno. El mismo autor habla sobre la “*separación física madre e hijo*” (Doltó, 1984) la cual se refiere al destete, según esto, un destete temprano puede repercutir en el estado de la nutrición del infante, aunque lo lleva al descubrimiento de la transmisión de necesidades por otros medios (lenguaje oral, corporal), además de un involucramiento mayor con el entorno y con los otros. Un destete tardío repercute en un acercamiento e involucramiento tardío con el entorno, además de un desarrollo del lenguaje posterior y una postergación de la dependencia con la madre, lo que se ve reflejado en años posteriores con un bajo desarrollo de habilidades sociales. Para Doltó, el momento del destete puede generar la dependencia o independencia de la persona con la figura materna.
- Control de esfínteres: se refiere a la independencia y autonomía propiciada por los padres al impulsar al niño a ser autosuficiente, lo que en la adolescencia genera que los jóvenes sean conscientes de sus acciones y las consecuencias de las mismas. Se trata del “*inicio de la*

autosuficiencia y la independencia del niño hacia los padres.” (Dolto, 1984) De la mano de la castración anal se tiene la inserción a la vida social, entre más tardía se haga esta separación, más complicada se vuelve la socialización, pues los niños siguen siendo dependientes de algún adulto, lo que no les permite desarrollarse con plenitud en actividades como el juego (máxime de la socialización en esta etapa). Por otro lado, si no se da una castración anal paulatina, llegará el momento en que el niño identifique que lo que hace está mal pero no identificará lo que está bien, lo que provoca una conducta de necesidad de complacencia a los otros, de validación de sus acciones, de aprobación. Si el niño no es acompañado en este proceso, se genera una incapacidad de adaptabilidad.

- Definición sexual: la definición sexual tiene que ver con el yo y el otro, el cómo me percibo y cómo percibo al otro, ¿qué identifico de mí en el otro?, ¿qué me agrada de mí?, ¿qué me agrada del otro?, es entonces cuando se presentan tendencias, inclinaciones y preferencias. Desafortunadamente, tanto los padres como la sociedad, reprimen dichas conductas en los niños debido a los estereotipos y roles de género, lo que puede llevar incluso a la necesidad de las mismas. Cuando hay información limitada sobre el ámbito sexual, el adolescente tiende a la experimentación o a la influencia de terceros, lo que puede llevarlo a una vida sexual activa a temprana edad, sin precaución ni cuidados. La *“autoimagen e identificación sexual del yo y del otro.”* (Dolto, 1984) están relacionadas con una mutilación social en la que la forma de convivencia comienza a separar a los sexos, principalmente en espacios y después en haceres, deberes y actividades, lo que corresponde a niños y a niñas por separado, se comienza a generar una barrera entre sexos fomentando y reproduciendo un papel extremadamente diferenciado entre ambos, la reproducción de los estereotipos y roles de género. Por ejemplo, dos primos, amigos o vecinos, uno niño y otro niña, que conviven, estudian, juegan y demuestran un vínculo emocional, son vistos por su entorno como amiguitos pero pueden existir los comentarios referentes a un noviazgo, alrededor de los 13 años, pueden alejarse o distanciarse un poco porque cada uno va a responder a actividades, intereses e incluso

estereotipos correspondientes a su sexo, los comentarios sociales refieren con mayor intensidad, la presencia de un noviazgo, lo que puede molestar o frustrar hasta llegar al punto de ya no hablarse. Es cuando se observa esa castración desde lo físico hasta lo emocional, cuando se tienen que dejar actividades, acciones, juegos, que ya no corresponden a la edad ni al sexo con quien se pueden realizar, niños que dormían o se bañaban juntos ahora lo deben hacer separados; esta castración debe ser acompañada -principalmente por los padres y la familia en general- para que el adolescente entienda el porqué de las separaciones, restricciones y límites.

Además de las castraciones, se observa la presencia del duelo, el cual se refiere a la pérdida, la cual, no siempre se asimila ni se vive de manera positiva, inclusive, hay algunos duelos que no se identifican como tal, es decir, no se consideran como momentos o circunstancias que ameriten dicho proceso. Se puede considerar que los principales procesos de duelo de un individuo, están relacionados directamente con las castraciones identificadas por Doltó, aunque -como se menciona anteriormente- no todo individuo identifica esa separación o castración como un duelo, lo que hace a que dicha ausencia sea más complicada de sobrellevar.

Aberastury y Knobel, en su libro *“La adolescencia normal”*, identifican los siguientes duelos: a) duelo por el cuerpo infantil, b) duelo por el rol y la identidad infantiles, c) duelo por los padres de la infancia (acerca del rol de protección y provisión), y d) duelo por la bisexualidad infantil (Aberastury y Knobel, 2010). Se considera que hay tres duelos que pueden tener mayor afectación en la vida adolescente, los cuales son:

- Duelo por el cuerpo Infantil: no todos los individuos tienen la información necesaria y en la mayoría de los casos, tampoco se tiene el acompañamiento para lidiar con la pérdida del cuerpo infantil, lo que genera baja autoestima, desaprobación, comparación y bullying entre pares, incluso de adultos a adolescentes.

- Duelo por la bisexualidad infantil: comienza la separación por sexos, ya no se permite el mismo involucramiento entre adolescentes como cuando eran niños, se presenta una restricción en conductas, acciones, actividades.
- Duelo con la relación parental: se presenta una separación entre la comunicación y actividades entre padres e hijos, pues se otorga más libertad y responsabilidad a los adolescentes, basándose en la sanción o castigo de lo que está mal, pero sin identificar ni impulsar lo que está bien. En el mejor de los casos, la relación se fortalece pues se da una relación de acompañamiento entre padres e hijos, se fortalece la comunicación, lo que permite un paso por la adolescencia menos doliente o frustrante.

Con base en lo anterior, se puede observar que la adolescencia en verdad es una etapa de crecimiento, como lo dicta su etimología⁷: adolescente deriva del verbo latino *adolescere* que significa crecer, desarrollarse, una etapa de grandes cambios determinantes para el futuro del individuo, una etapa en la que se llena de expectativas y necesidad de cumplir con los deseos del otro para ser aceptado.

Derivado de esto, existen diferentes modelos juveniles -modelos que la sociedad ha construido y aceptado sobre la adolescencia-, tanto positivos como negativos. *“La biología sólo plantea posibilidades o tendencias, algunas de las cuales son subrayadas por la cultura, que crea “modelos juveniles” así como crea “modelos de familia” u otros modelos.”* (Silva, 2007), la sociedad y la cultura han creado dichos modelos sobre lo que pasa o debería pasar en los cuerpos adolescentes, además del cómo debería ser y estar consigo mismo y con los otros.

Dentro de los modelos juveniles, se identifican las siguientes vertientes:

- Estereotipos: estereotipos que pueden entintar al adolescente como ‘inconforme, contradictorio, indeciso, inmaduro, “bipolar”’. Se tienen estereotipos físicos y conductuales del adolescente. En la actualidad

⁷ <https://etimologias.dechile.net/?adolescente> Consultado el 23 octubre 2021.

estos estereotipos son más presentes y tienen un impacto mayor debido a las redes sociales pues se han vuelto la primera meta de aprobación y pertenencia del adolescente.

- **Etiquetas:** socioculturalmente se etiqueta al adolescente como rebelde. *“El mundo está etiquetado pero en la adolescencia resaltan las etiquetas que nos ponen.”* (Cyrulnik, 2018). Los papás distinguen una conducta fuera de su normalidad y la interpretan como rebeldía, aunque para el adolescente es una forma para solicitar atención y/o ayuda. El adolescente interpreta la autoridad de los padres como una figura autoritaria, no como una figura orientadora, y el adulto en general, interpreta a la adolescencia como algo trágico e insufrible, pero ambas partes no se dan cuenta de que debe existir una relación recíproca de comunicación y negociación.
- **Expectativas:** se pretende que el adolescente sepa decidir, organizar, elegir, analizar, administrarse, por sí mismo. Cumplir con expectativas del entorno, en primer lugar, las expectativas familiares orientadas a la identificación y definición de su identidad y personalidad, que responda con un nivel de madurez equiparable a la madurez adulta, que defina su identidad sexual, que desarrolle capacidades y habilidades cognitivas, emocionales y sociales, e identifique y formule objetivos, metas y proyecto de vida, lo cual puede pasar a segundo plano pues para muchos la principal meta es la aceptación, el sentido de pertenencia, que va a estar ligado a los aspectos sociales debido a que la convivencia con el exterior, con el entorno social, se vuelve una prioridad para ellos.

1.1.2. Cambios psicológicos: torbellino de emociones, camino al autoconocimiento.

Los cambios psicológicos son más estigmatizados, evitados y/o desatendidos familiar y socialmente. *“Los adolescentes pueden presentar algunos cambios psicológicos como: crisis de oposición, desarreglo emotivo, narcisismo, sentimiento de inseguridad, sentimiento de angustia.”* (Prados, 2011) Surge la frase “nadie me entiende”, pues más allá de tener una orientación,

acompañamiento o guía, se tiene una figura autoritaria que critica, juzga y devalúa sus pensamientos, emociones, sentimientos, acciones.

Al igual que en los cambios físico-biológicos, en los cambios psicológicos se puede identificar la presencia del duelo, el cual –como se ha mencionado antes– no siempre se lidia de manera positiva con ese proceso, si no se tiene comunicación, atención, contención en este proceso, el adolescente no asimilará positivamente las nuevas obligaciones que se le adjudican socioculturalmente. *“Duelos, verdaderas pérdidas de personalidad.”* (Aberastury y Knobel, 2010), estos procesos de pérdida y duelo no corresponden únicamente a los adolescentes, la manera en como los padres lidien con ellos tendrá un efecto inmediato sobre el trato y acercamiento con el adolescente, respecto de ello, Aberastury y Knobel comentan que:

... también los padres viven los duelos por los hijos, necesitan hacer el duelo por el cuerpo del hijo pequeño, por su identidad de niño y por su relación de dependencia infantil. Ahora son juzgados por sus hijos, y la rebeldía y el enfrentamiento son más dolorosos si el adulto no tiene conscientes sus problemas frente al adolescente. (...) También los padres tienen que desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia una relación con el hijo adulto, lo que impone muchas renunciaciones de su parte.” (Aberastury y Knobel, 2010)

En cuanto al duelo por el rol y la identidad infantil, se encuentra en un momento en el que pierde la inocencia, la tranquilidad, la pasividad y la despreocupación que distingue a un niño, *“el duelo por el rol y la identidad infantiles, que lo obliga a una renuncia de la dependencia y a una aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce.”* (Aberastury y Knobel, 2010), es como si saltara sólo al precipicio sin paracaídas ni arnés.

El duelo que quizás es el menos reconocido y el que más afectación tiene sobre el adolescente, es el duelo por los padres de la infancia pues se pierde la protección, los cuidados, en algunos casos hasta las muestras de afecto que se tenía de los padres en la infancia.

... el duelo por los padres de la infancia a los que persistentemente trata de retener en su personalidad buscando el refugio y la protección que ellos significan, situación que se ve complicada por la propia actitud de los padres, que también tienen que aceptar su envejecimiento y el hecho de que sus hijos ya no son niños, y sí son adultos o están en vías de serlo. (Aberastury y Knobel, 2010).

En muchas ocasiones los padres se alejan del adolescente por el prejuicio de la “rebeldía”, pues la dinámica social exige del adolescente nuevas formas y roles del individuo para los cuales no está preparado e incluso consciente de sus nuevas responsabilidades, al no hacer lo que le corresponde o no cumplir con las expectativas, se juzga como rebelde o incapaz.

Aberastury y Knobel identifican en este proceso de cambios psicológicos, el llamado Síndrome normal de la adolescencia, el cual se refiere al proceso adaptativo que enfrentan tanto el adolescente como los padres -y los adultos en general- en dicha etapa, comúnmente los adultos evitan lidiar con la adolescencia de los jóvenes y tienden a alejarse cuando lo adecuado sería el acercamiento y la orientación.

Este síndrome, producto de la propia situación evolutiva, surge, por supuesto, de la interacción del individuo con su medio. El mundo de los adultos, como los padres, no acepta las fluctuaciones imprevistas del adolescente sin conmoverse, ya que reedita en los adultos ansiedades básicas que habían logrado controlarse hasta cierto punto. (Aberastury y Knobel, 2010)

Por su parte, las emociones también son un punto crucial de los cambios psicológicos, estos cambios afectan tanto al adolescente como a los padres. *“Las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento.”* (Casacuberta en Colom y Fernández, 2009) Hay ocasiones en que los padres no tienen un acercamiento o un interés con la educación de los hijos, o con su vida social y mucho menos con su vida amorosa y sexual, pareciera que en cuanto se presenta alguno de los cambios físicos ya mencionados, se formara una barrera o se polarizara la distancia entre padre-hijo, la comunicación se trunca y la afectividad se

fragmenta, como mencionan Colom y Fernández⁸: *“los estados afectivos (...) desempeñan un papel esencial en el desarrollo de las capacidades de relación, de la inteligencia, así como de la condición ética.”* (Asensio en Colom y Fernández, 2009), esta distancia entre la figura que debería fungir como guía y el adolescente, los lleva a no tener una comunicación efectiva incluso fuera de su contexto familiar, es mejor alejar al adolescente y “dotarlo” de independencia y libertad, que seguir escuchándolo, orientándolo y aceptándolo, ante ello, Boris Cyrulnik menciona: *“los padres no saben lidiar con las emociones del adolescente y lo culpan a él.”* (Cyrulnik, 2004)

De la misma manera que se puede llegar a evadir, evitar y no comprender las emociones de los adolescentes pretendiendo que ellos deben lidiar con éstas solos, las conductas -tradicionalmente- se cree que son conductas que desafían a la autoridad. Es entonces cuando se presenta la crisis de oposición, que se vincula con esa tendencia de llevar la contraria a la figura adulta, misma que se presenta cuando el adolescente cuestiona lo ya establecido, lo que promueve una inestabilidad en el orden familiar, en el escolar e incluso en el social, suscitando diferentes conflictos. A su vez, el desarreglo emotivo, se presenta como un torbellino de emociones que el adolescente, en algunos casos no logra identificar, y mucho menos, manejar.

Otra de las características o rasgos importantes dentro de los cambios psicológicos, es la presencia del narcisismo pues se tiene una necesidad de atención y admiración, se presenta en algunos casos la carencia de empatía, se buscan relaciones conflictivas y se tiene un sentido desmesurado de su propia importancia. El narcisismo puede llevar a los adolescentes a tener conductas de riesgo. *“Sufre crisis de susceptibilidad y de celos, exige y necesita vigilancia y dependencia, pero sin transición surge en él un rechazo al contacto con los padres y la necesidad de independencia y de huir de ellos.”* (Aberastury y Knobel, 2010)

⁸ En su trabajo de investigación de grado, Joana Colóm Bauzá y María del Carmen Fernández Bennassar, consideran que los estados afectivos son importantes para el desarrollo del adolescente, sustentando su idea con las percepciones de Ascencio, Acarín y Romero.

Contrariamente al narcisismo, se puede presentar un nivel de inseguridad, un sentimiento de vulnerabilidad e inestabilidad. La violencia o agresión de los adolescentes, en muchos casos es inseguridad e incertidumbre, por no querer enfrentarse a sus nuevos roles o por no saber cómo hacerlo. También la inseguridad se deriva de su percepción de 'yo' ante el 'otro', y del 'otro' al 'yo'. En el ámbito escolar se nota esta inseguridad cuando evitan el contacto con los otros, e incluso evitan la participación oral o la exposición frente a grupo. Ante esto, Aberastury y Knobel señalan:

Marcuse señala para lo social: "Si son violentos es porque están desesperados." A más presión parental, a más incompreensión frente al cambio, el adolescente reacciona con más violencia por desesperación y desgraciadamente es en este momento decisivo de la crisis adolescente cuando los padres recurren por lo general a dos medios de coacción: el dinero y la libertad. (Aberastury y Knobel, 2010)

¿Cómo no mostrar niveles de angustia ante su presente y en mayor intensidad hacia su futuro? Derivado de todos los cambios, las castraciones, los duelos, las crisis, es razonable que los adolescentes presenten angustia, que presenten intranquilidad o inquietud por algo desagradable o que puede provocar una desgracia. En la actualidad, la mayoría de los adolescentes ha presentado y experimentado un cuadro de ansiedad, de estrés, ataques de pánico, crisis emocionales y otros trastornos emocionales y cognitivos.

También en la adolescencia se forma la personalidad y la identidad, la personalidad se basa en los rasgos y cualidades que constituyen la manera de ser de una persona.

Como lo destaca J. A. Merlo (45), la personalidad bien integrada no es siempre la mejor adaptada, pero tiene, sí, la fuerza interior como para advertir el momento en que una aceptación temporaria del medio puede estar en conflicto con la realización de objetivos básicos, y puede también modificar su conducta de acuerdo con sus necesidades circunstanciales. (...) Personalidades

"marginales", en el sentido de la adaptación y la integración. (Aberastury y Knobel, 2010)

La definición de la personalidad, está estrechamente ligada a la pertenencia, la necesidad de formar parte de un conjunto o un grupo. En la etapa adolescente los intereses sociales tienen mayor peso que los intereses académicos o profesionales, esto es, porque la necesidad de aceptación y pertenencia se coloca como prioridad, puede ser más importante tener un grupo de amigos, tener pareja, ser el líder de ese grupo de amigos, lo que los lleva a realizar acciones que pueden ser negativas para su desempeño académico, por ejemplo: no entrar a clase, no entregar tareas, no presentar exámenes, salir de fiesta, estar en lugares de riesgo, ingerir bebidas alcohólicas o drogas, tener una vida sexual activa sin cuidados ni precaución, tener más de una pareja sexual sin cuidados ni precaución, lo que tiene como consecuencia, altos índices de reprobación, ausentismo, deserción, e incluso muerte.

La adolescencia marca un nuevo hito en las relaciones de amistad. A la anterior etapa marcada por la homosocialidad⁹ y la pertenencia a un grupo, le sucede ésta en la que priman los contactos entre grupos y la reorganización de los mismos, generándose grupos con miembros de distinto sexo. (Rodríguez, 2015)

En la actualidad, la pertenencia a grupos no sólo es física (contacto cara a cara) sino también virtual, la pertenencia a grupos virtuales se ha vuelto crucial para la definición de la personalidad, las preferencias, las metas, incluso para el desarrollo de habilidades, aptitudes y actitudes, pues presenta una amplia gama de personalidades las cuales tienen un grupo amplísimo de seguidores que llegan a formar comunidades que influyen en la definición de la personalidad y la identidad del individuo.

En cuanto a la definición de metas, se trata de un punto o un objetivo que uno mismo se plantea. El adolescente comienza a fijarse metas y objetivos que en

⁹ La homosocialidad hace referencia a la interacción o socialización preferentemente con un sexo específico, como la predilección por formar vínculos con alguien del mismo sexo, esto se observa, por ejemplo, en las pandillas de niños que rechazan la inclusión de una niña, o como el rechazo de las niñas a los niños en sus juegos o pijamadas.

algunos casos, están basados y formulados en expectativas y deseos familiares, en el mejor de ellos, están basados en intereses y gustos propios del adolescente, que aún son generados por su entorno, pero son de su convicción. Aberastury y Knobel plantean que *“su nuevo plan de vida le exige plantearse el problema de los valores éticos, intelectuales y problema de los valores éticos, intelectuales y afectivos; implica el nacimiento de nuevos ideales para conseguirlos.”* (Aberastury y Knobel, 2010)

Otro punto importante para la personalidad y la definición de la identidad, es la identidad sexual, se trata del despertar sexual y la concepción propia de su sexo, según Aberastury y Knobel, la identidad sexual está relacionada con los roles y estereotipos sociales de género:

La aceptación de la genitalidad surge con fuerza en aceptación de la genitalidad surge con fuerza en la adolescencia, impuesta por la presencia difícil de negar de la menstruación o de la aparición del semen. Ambas funciones fisiológicas que maduran en este período de la vida imponen al rol genital la procreación y la definición sexual correspondiente. (Aberastury y Knobel, 2010)

Comienza entonces la curiosidad sexual –ya sea por el sexo opuesto y/o por el mismo sexo-, *“curiosidad sexual, expresada en el interés por las revistas pornográficas, tan frecuentes entre los adolescentes. El exhibicionismo y el voyerismo se manifiestan en la vestimenta, el cabello, el tipo de bailes, etcétera.”* (Aberastury y Knobel, 2010) Está por demás decir que el acercamiento e inclinación por el mismo sexo se encuentra fuera del rol definido de procreación, lo que en algunas ocasiones lleva a un rechazo interno y externo, es decir, el adolescente en sí siente que no está correspondiendo a las expectativas del entorno y puede reprimir sus preferencias u ocultarlas a su entorno cercano. En otras ocasiones, no representa algún problema, se exterioriza y se acepta, tanto por el individuo como por el entorno en general. *“Cuando el adolescente adquiere una identidad, acepta su cuerpo, y decide habitarlo, se enfrenta con el mundo y lo usa de acuerdo con su sexo.”* (Aberastury y Knobel, 2010)

También los cambios psicológicos tienen un impacto en la identificación y desarrollo de las capacidades del adolescente, al igual que en las capacidades, dichos cambios tienen un impacto en las habilidades, principalmente cognitivas, sociales y emocionales. Las habilidades son propias de cada adolescente permitiéndoles la individualidad y la diferenciación entre ellos, se pueden desarrollar o potenciar y se distinguen tres tipos principales: cognitivas, emocionales y sociales, en el capítulo siguiente se abordará este tema.

Todos los puntos anteriormente mencionados son difíciles de sobrellevar por el adolescente, sobre todo cuando no se tiene un acompañamiento adecuado principalmente de los padres. El acompañamiento se refiere a las personas que pueden ir de la mano con el individuo en el proceso de cambios adolescentes, pretendiendo que dirija sus acciones positivamente evitando conductas y acciones de riesgo. El entorno escolar, se vuelve crucial para el desenvolvimiento y desarrollo del adolescente, se convierte en el lugar en donde buscará y de donde esperará encontrar el acompañamiento, la guía o la orientación que podría no tener en el hogar, la cual puede obtener de sus pares, y en el mejor de los casos, de los profesores o tutores.

Pero, ¿qué es y qué se espera de una figura orientadora? Una figura orientadora es aquella que trata de tutorar y guiar las acciones, decisiones e incluso metas de un individuo, en la adolescencia esta figura debería estar principalmente reflejada por los padres, pero también pueden ser los profesores, familiares, adultos en general, incluso amigos pares. Sobre todo, en esta etapa el acompañamiento y la orientación durante este proceso adaptativo es crucial, pues los jóvenes están viviendo diferentes pérdidas, separaciones y mutilaciones.

Como ya se ha mencionado, los padres son los principales acompañantes pero a veces son ausentes, ya sea porque consideran que el adolescente es autónomo y le otorgan demasiada libertad, ya sea por razones laborales o porque simplemente no quieren lidiar con dicha etapa; con base en lo anterior Boris Cyrulnik menciona que para los padres *“es mejor el abandono que el acompañamiento”* (Cyrulnik, 2004), es entonces cuando surgen los “niños llave”,

niños con abandono físico y emocional de los cuales derivan diferentes conductas, en algunos casos positivas en otras tantas negativas, el contacto personal, emocional y social con la familia y su entorno resulta mínimo, en consecuencia, no se desarrolla la capacidad y/o habilidad de comunicación de sus necesidades -como el pedir afecto o ayuda-, y en su lugar presentan conductas 'renuentes, retadoras, rebeldes', lo que lleva a etiquetar a este tipo de adolescentes como 'chicos problema'.

Los padres y los adultos de la familia en sí (hermanos mayores, tíos, primos, abuelos, etc), son principales orientadores, *“el adolescente provoca una verdadera revolución en su medio familiar y social y esto crea un problema generacional no siempre bien resuelto.”* (Aberatury y Knobel, 2010), es decir, habrá confrontaciones entre el sí o no de los padres y el sí o no de los adultos del entorno. Existen dos grupos sociales principales dentro de la vida social de todo individuo: la familia y la escuela. La familia es el primer grupo en que el individuo aprende las normas morales y sociales que le permitirán desenvolverse en la sociedad, el segundo –e igual de importante- es la escuela.

En ausencia de los padres y de los adultos de la familia, los adolescentes tienden a buscar apoyo y 'refugio' en los profesores o docentes, quienes parecen ser los segundos acompañantes durante la etapa adolescente, son guías, orientadores y ejemplo. Como menciona el Dr. Miguel Ángel Zabalza, *“se necesita un ejemplo, no un rechazo más”* (Zabalza, 2012). El profesor es una parte crucial para el desarrollo del adolescente, es una figura orientadora y de ejemplo, pero en muchos casos el docente sólo se limita al ejercicio de la enseñanza-aprendizaje. En la escuela, *“más allá de la evidente función académica (...), el desarrollo y maduración cognitiva así como la adquisición de habilidades socioemocionales, son inherentes a las actividades académicas y sociales que tienen lugar en los centros educativos.”* (Ortuño, 2014) El entorno escolar, se vuelve crucial para el desenvolvimiento y desarrollo del adolescente, se convierte en el lugar en donde buscará y de donde esperará encontrar el acompañamiento, la guía o la orientación que podría no tener en el hogar, la cual puede obtener de sus pares, y en el mejor de los casos, de los profesores o tutores. Ahora la escuela representa un nuevo reto, pues se enfrenta al proceso adaptativo de un nuevo

contexto escolar, el paso de un sistema académico más riguroso en la educación básica secundaria¹⁰, a un sistema académico de educación media superior que le brinda autonomía y le demanda autogestión.¹¹

Además de los padres y los profesores, los adultos del entorno también pueden fungir como acompañantes durante la etapa adolescente, son guías, orientadores y ejemplo. En su ánimo de evitar las conductas “rebeldes”, los padres –principalmente- y los adultos en general, optan por dos caminos: 1) el camino en el que otorgan una excesiva libertad con la finalidad de “hacerlos responsables” de sus acciones, pero que disfraza las ganas de deslindarse de toda culpa o reproche futuro, así tendrán argumentos para reprimirlo o juzgarlo; 2) el camino en el que extreman las sanciones, disminuyen la flexibilidad con la intención de mantenerlos en orden, cerca y vigilados para evitar todo comportamiento negativo. Con base en lo anterior, Paula Prados recomienda:

... deberían abandonar más los castigos, sermones o ridiculizaciones y centrarse más en la expresión de sus afectos y sentimientos (...); de esta forma, serían más comprensivos con los cambios de todo tipo, sobre todo los sociales, (...) y este cambio de actitud redundará en una comunicación más fluida y positiva... (Prados, 2011)

Entonces, se identifican diferentes figuras orientadoras y de acompañamiento: los padres, los adultos de la familia, los profesores, los adultos del entorno, los amigos incluso pueden fungir también como acompañantes y guías, la propia pareja también puede fungir como guía u orientador, pero se ahondará en esto en el siguiente capítulo.

1.1.3. Cambios sociales y entorno: obligaciones, responsabilidades, exigencias.

¹⁰ La educación básica secundaria pertenece al sistema académico de la Secretaría de Educación Pública, en el que se maneja un entorno escolar cerrado, que mantiene comunicación constante con los padres o tutores.

¹¹ Para fines de esta investigación, se retoma la educación media superior perteneciente al sistema académico de la Universidad Nacional Autónoma de México, mediante el Colegio de Ciencias y Humanidades, el cual promueve la autonomía y autogestión del estudiante y en el cual, el contacto con los padres disminuye enormemente.

Ya se han revisado los cambios físicos y psicológicos, ahora es el turno de los cambios sociales, aquellos cambios que son impulsados y requeridos por el exterior, que son parte del involucramiento con el entorno, del cumplimiento de responsabilidades y obligaciones morales y jurídicas. Si el adolescente no cuenta con el acompañamiento, la orientación o la guía, no comprenderá la importancia de sus nuevas responsabilidades y obligaciones, al no considerarlas importantes para él, no las realizará.

Las obligaciones del adolescente cambian dentro y fuera del hogar, sus labores y actividades de cooperación en la dinámica familiar pueden aumentar a la par del incremento de su edad, pues se considera culturalmente que su capacidad de solucionar problemas, así como su compromiso y responsabilidad han aumentado comparadas con las que tenía de niño; también se espera que incurriere en el mundo laboral, por lo que se ve obligado a responder a las necesidades familiares y a las necesidades laborales, comienza la satisfacción de necesidades de terceros, además de que el involucramiento de los padres en el ámbito académico es casi, si no es que, inexistente.

1.2. El entorno: ¿construye o destruye al adolescente?

Es importante identificar las instituciones que son cruciales para el desarrollo del individuo, es decir, los grupos sociales principales que se involucran y participan en dicho proceso, la familia, la escuela, la comunidad o entorno, pues mediante la socialización transmitirán al adolescente las normas morales, así como las costumbres, creencias, tradiciones, que fungen como base para su desenvolvimiento en el mundo.

1.2.1. Familia, escuela, amigos, comunidad: todo alrededor del adolescente.

El grupo principal que orienta o abandona al individuo, es la familia, ante esto, Bert Hellinger (2011) postula que *“el lugar que se ocupa, te define”*, esto se refiere a que todos los individuos tienen una posición o lugar de nacimiento (primer, segundo, tercer hijo) y ese lugar tiene un peso importante en cuanto al

acercamiento y contacto con los padres y con los hermanos. Existen personas que son el tercer hermano y que pueden no tener una relación cercana con los padres, la tienen con el hermano mayor pues al ser el de mayor edad, le pasan la responsabilidad de los menores, en consecuencia, puede tampoco tener una relación afectiva fuerte o estable con los progenitores. Éste lugar también tiene un peso importante para el desarrollo y el vínculo según el sexo, pues los roles de sexo¹² indican que el varón provee y la mujer cuida, es decir, cuando lleguen a determinada edad deberán actuar con base en éstos roles.

El grupo secundario que participa en el desarrollo adolescente, es la escuela, todos sus integrantes se involucran en la asignación de nuevas obligaciones y deberes para el mismo. *“La segunda casa es un refugio”* (Zabalza, 2012), la educación formal es la segunda fuente hacedora de la personalidad del individuo. Hay muchos alumnos que comienzan a seguir el ejemplo de los profesores, de directivos, de sus compañeros incluso, precisamente para la definición de su propia personalidad, es por ello, que la concientización y sensibilización de los docentes en cuanto al papel de tutor, guía y ejemplo, toma mayor importancia.

Otra parte del entorno que influye en la definición, desarrollo y crecimiento del adolescente es su comunidad, el entorno que cobija al individuo, del cual capta las normas morales y que también influye en la definición de su personalidad e identidad. Desafortunadamente, en la sociedad mexicana se tiene la idea de que la adolescencia es insufrible para aquellos que viven alrededor de ella, pero pocos se detienen a pensar, que la misma adolescencia es insufrible para el adolescente mismo, pues se trata de una reconfiguración total de su vida.

La familia, la escuela y la comunidad, son las encargadas de dotar al individuo de conocimiento sobre las normas morales que deberá seguir para una correcta socialización y conducirse de manera apropiada en su entorno, es decir, aprenderá y aprehenderá las conductas que son aprobadas socialmente, aquellas que determinan lo que está bien y lo que está mal. Surgen también las expectativas en cuanto a la retribución social, se vinculan al ejercicio de la

¹² En nuestra realidad actual siguen presentes dichos roles género, aunque de manera menos marcada y con algunas adaptaciones y cambios.

ciudadanía como: el servicio militar al cumplir la mayoría de edad, el ejercicio del derecho al voto, a la participación en actividades comunitarias, al cumplimiento de reglas, normas y leyes, obligaciones jurídicas que, de no ser realizadas, ameritan una sanción que marca negativamente la identidad jurídica.

1.2.2. Relación con las normas morales: hacer lo que “está bien” y lo que “está bien visto”.

Dichas normas morales, van a definir las conductas positivas que debe cumplir el adolescente y el individuo en general, estas conductas son lo que es aceptado socialmente como bueno, la reproducción de roles de sexo y género dependen de la entrada y salida del espejo, al verse a sí mismo, tratando de soltar los arquetipos, el individuo podrá romper con dichos patrones, comúnmente en la adolescencia es cuando se vive la confronta a dichos arquetipos, por eso la idea de que es la etapa de la “rebeldía”. No cumplir con dichas conductas o tener conductas negativas, amerita una sanción o castigo, ante esto, Aberastury y Knobel comparten:

La severidad y la violencia con que a veces se pretende reprimir a los jóvenes sólo engendran un distanciamiento mayor y una agravación de los conflictos, con el desarrollo de personalidades y grupos sociales más y más anormales, que en última instancia implican una autodestrucción suicida de la sociedad. Así vemos al adolescente, de uno y otro sexo, en conflicto, en lucha, en posición marginal frente a un mundo que coarta y reprime. (Aberastury y Knobel, 2010)

Dicho mundo de la severidad al que ingresan los adolescentes, puede ser contraproducente pues más allá de orientarlo a la realización de conductas positivas, lo puede llevar a la oposición, a la confronta, al quebranto de reglas y normas. En este mundo, se identifican múltiples expectativas que el adolescente debe cubrir, se trata de lo que espera la familia o el entorno sobre lo que haga o cómo actúe el adolescente. Es un sentimiento de “deber”, de dar reciprocidad. Los cambios sociales –al igual que los cambios físicos- presentan expectativas a cumplir por el adolescente, en dos tipos:

- Expectativa social: la cual pretende que el adolescente cumpla con sus responsabilidades de ciudadano y respete las normas jurídicas y morales, *“la inserción en el mundo social del adulto -con sus modificaciones internas y su plan de reformas- es lo que va definiendo su personalidad y su ideología.”* (Aberastury y Knobel, 2010), es decir, el adolescente pasa una serie de transformaciones que, tanto lo acercan como lo alejan del cumplimiento de las expectativas sociales y morales.
- Expectativa cultural: promueve que el adolescente tenga una retribución familiar y social, insertando y adjudicando al adolescente un sentimiento y obligación de: *“debo cumplir lo que mis padres esperan de mí.”* (Hellinger, 2011) Principalmente en los adolescentes de preparatoria y los adultos jóvenes de universidad, se puede dar éste caso de retribución, el individuo piensa que debe corresponder y retribuir a los cuidados, protección y provisión de los padres, lo ve como algo que debe “pagar” lo cual los lleva algunas veces, a realizar una toma de decisiones que complazca a los padres o familiares que lo han criado, lo hace a modo de retribución y esto lo lleva a que dicha toma no sea adecuada para él mismo.

La familia, la escuela y el entorno también le permitirán entender la manera en cómo debe dirigirse y actuar de forma positiva para la sociedad y para las instituciones, se trata de la comprensión de la ética. Otro punto que las instituciones anteriores fomentan e inculcan en los adolescentes, son los valores y las virtudes.

1.2.3. Normas formales o jurídicas ante el adolescente: cumplirlas para cubrir expectativas.

En cuanto a las normas jurídicas, se trata de aquellos reglamentos, leyes, normas que el individuo debe de respetar y obedecer, principalmente cuando pertenece a una institución oficial y cuando alcanza la mayoría de edad. Cuando el adolescente es formalmente un ciudadano adquiere una variedad de derechos y obligaciones, no cumplir con ello, amerita sanciones jurídicas que van más allá

de un regaño, existen consecuencias jurídicas impuestas por las autoridades, es decir, multas, restricción de la libertad, recargos, etc.

Hay diferentes figuras que se encargan de la vigilancia –el adulto pretende vigilar al adolescente para evitar las conductas negativas- y cumplimiento de las normas, reglas y expectativas que se tienen para el adolescente. Se ha mencionado que, al contrario de un acompañamiento, se tiene presencia de una figura autoritaria. Dicha figura autoritaria es representada –para los adolescentes- por los adultos en general, padres, hermanos, tíos, profesores, mismos que si bien pueden participar como figuras orientativas, olvidan su propio paso –quizás complicado y lleno de incertidumbre- por la adolescencia y tal pareciera que se trata de evitar todo contacto con ella: *“el adulto es igual a tirano, verdugo, jefe o juez”* (Cyrulnik, 2003). Sobre todo en la adolescencia, el acompañamiento y orientación en este proceso adaptativo es crucial, pues los jóvenes están sufriendo diferentes pérdidas, separaciones y mutilaciones. Los adultos:

... deberían abandonar más los castigos, sermones o ridiculizaciones y centrarse más en la expresión de sus afectos y sentimientos (...); de esta forma, serían más comprensivos con los cambios de todo tipo, sobre todo los sociales, (...) y este cambio de actitud redundará en una comunicación más fluida y positiva... (Prados, 2011)

Ante ello, cabe preguntarse ¿cuál es o cuáles son los beneficios de tener un acompañamiento en la adolescencia? El beneficio se puede identificar en el cumplimiento y respeto de las normas, reglas, expectativas, los hace acreedores de beneficios, ya sea en la familia, en la escuela, incluso con la pareja.

Todo lo anterior responde a una cuestión cultural determinada e identificada en la sociedad perteneciente. La adolescencia, es una etapa que acarrea múltiples cambios en el individuo, psicológicos, emocionales, sociales, físicos, biológicos. En este caso, el arquetipo determina a la adolescencia como un proceso insufrible para el adulto, pues es quien lidia con los cambios –socialmente aceptados y esperados- que presenta el individuo, es reconocido por los adultos

y los “nuevos adultos”, al parecer a los nuevos adultos a veces se les olvida que alguna vez fueron adolescentes y rechazan o huyen de la misma.

En la actualidad, la tecnología juega un papel importante también el desarrollo y crecimiento del adolescente en cuanto a la determinación de identidad y personalidad, además de la adquisición y aprehensión de las normas morales y sociales que debe conocer para su adecuada adaptación y socialización; un factor importante ligado al uso de la tecnología es el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y del internet, que ha derivado una socialización virtual, con nuevas normas o la omisión de ellas.

Hay personas que son elusivas en cuanto a las etapas de crecimiento, aquellos adolescentes que se quedan en la infancia, aquellos adultos que se quedan en la adolescencia, aquellos ancianos que se quedan en la adultez o en la adolescencia misma, no se acepta el crecimiento y no se viven los duelos de las diferentes etapas, es mejor perpetuarlas a dar el paso del cambio. Aquellos padres que pretenden ser “jóvenes” para “ganar” la confianza de los hijos y pierden autoridad, lo que afecta al desarrollo y crecimiento de los hijos también.

1.3. Factores socio cognitivos que influyen en el aprendizaje de los adolescentes.

Durante la adolescencia, los cambios físicos, así como los cambios sociales, se muestran como una prioridad en los individuos para su inclusión y aceptación con el entorno social, por lo que la educación formal –principalmente- pierde relevancia e importancia; pese a ello, es indispensable conocer los factores que permiten el aprendizaje en dicha etapa. *“Para la Psicología positiva, aspectos como la construcción del conocimiento (constructivismo), la importancia de la experiencia (teoría innatista) y las funciones cognitivas (cognitivismo), tienen un papel imperativo tanto en el aprendizaje del adolescente como en su desarrollo.”* (Barrios y Frías, 2016)

1.3.1. ¿Qué es y quiénes son las “figuras de transferencia”?

Se trata de algunos factores y actores que son cruciales para el aprendizaje formal e informal del conocimiento, tanto padres, familiares, amistades como profesores, son agentes de transferencia de conocimiento para los adolescentes, pero no se trata de un conocimiento transferido por la enseñanza activa¹³, es más bien como poner en una gran mesa todo lo que pueden ofrecer al individuo y que éste vaya apropiándose de lo que –en su poca experiencia y falta de autoconocimiento- considera adecuado para sí, como propone Jonnaert (2001) para el contexto educativo, se trata “*de poner en perspectiva los conocimientos para que el alumno pueda establecer los vínculos útiles entre los diferentes contextos en los cuáles esos conocimientos pueden ser pertinentes y viables.*”

Como figuras de transferencia, los padres son los principales encargados de la transmisión del conocimiento informal, incluyendo la educación moral; los familiares, principalmente los que son de mayor edad que el adolescente, son importantes para el aprendizaje de la moral y del conocimiento común; los profesores son los encargados de la transmisión y construcción del conocimiento formal, del conocimiento científico; los amigos también son importantes para la transmisión del conocimiento informal, principalmente; la pareja también es un actor importante en la construcción y transmisión del conocimiento informal y de la moral; la escuela es la institución principal que se encarga de la transmisión y construcción del conocimiento formal, todos los integrantes juegan un papel importante para el logro de dicha meta; y por último, la comunidad se encarga principalmente de la transmisión de la moral.

1.3.2. Métodos y formas de aprendizaje: cada uno es diferente.

Más allá de identificar y diseñar métodos, técnicas, didácticas, dinámicas, programas o proyectos de enseñanza-aprendizaje, es importante considerar

¹³ Para fines de este trabajo, se refiere al término *enseñanza activa* como el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que la figura que transmite sigue ciertos lineamientos para que la figura que aprende logre la absorción y apropiación del conocimiento, se trata de un proceso más instruido e institucionalizado.

que, principalmente en esta etapa, el individuo se vuelve incrédulo de lo que otros le presentan (particularmente de lo planteado por aquellos mayores que representan una figura de autoridad y que, como se plantea en apartados anteriores, son autoritarios más que orientadores) y adapta lo transmitido, lo que mejor convenga y de la forma que más concuerde con ellos. *“El sujeto trabaja sobre su representación de las situaciones, no sabe otra cosa. Así, es imposible predecir o desarrollar estrategias pedagógicas llamadas de transferencia refiriéndose únicamente a la estructura de las tareas que el profesor elabore.”* (Jonnaert, 2001) Lo anterior demuestra que todo aquello que tenga que ver con el aprendizaje, educación, formación y/o guía del adolescente, debe ser desde y para el mismo, es importante que la familia y el profesor, estén en el entendido de que el adolescente es la prioridad, y que su interpretación del mundo está permeada por la visión propia del mundo, es decir, ven lo que el mundo les ha dicho que vean, y cuando quieren ver más allá, viene una confronta pues se lucha por la individualidad de pensamiento, como si quisieran salir de la caverna de Platón.

Asimismo, hay que considerar que para el aprendizaje del adolescente no sólo es importante el ámbito individual –refiriéndose a la adaptación y socialización– también es relevante y crucial el ámbito social –no sólo viendo a la escuela como parte importante de dicha socialización y adaptación, sino como el lugar en donde se dotará de conocimientos verídicos y certeros, es decir, de conocimiento científico.

Los métodos se refieren a las formas en las que se realiza el proceso enseñanza-aprendizaje, además de algunas competencias que se pretende el alumno desarrolle como: la construcción, la cual pretende que el individuo construya el conocimiento, evitando la memorización; la selección, dentro de la construcción se promueve que el individuo aprenda a seleccionar lo que es funcional para sí mismo o para determinada situación; la comprensión que se refiere a la capacidad que desarrolla el individuo para entender cierto tema, problema o situación; el análisis, es la habilidad y capacidad de examinar alguna cosa, problema, situación para emitir conclusiones, separando y considerando todas sus partes; la crítica que se refiere a la capacidad de realizar una opinión que

puede ser contraria o a favor de algo o alguien, se pretende que la crítica sea constructiva, es decir, libre de prejuicios; la clasificación, es la capacidad de clasificar los aprendizajes y conocimiento según la importancia para cada uno; la aplicación, la cual se trata del aprendizaje significativo, aquel se aprende, se aprehende y se concreta en situaciones reales de la vida cotidiana; la experiencia, que se refiere a la forma de aprendizaje mediante la experiencia propia o de otros.

Para el logro de lo anterior, en el área de la Pedagogía, surge el cognitismo el cual atiende el área de las ideas, pensamientos, resolución de problemas, toma de decisiones, aquellas habilidades que el adolescente va desarrollando poco a poco y que –hasta cierto punto- hace por sí mismo, basándose en la experiencia propia como de externos. Es por ello que para esta investigación, la atención a las competencias cognitivas es central, entendiendo que *“la competencia cognitiva es la capacidad para utilizar el pensamiento de forma eficaz y constructiva. Incluye los procesos mentales de comprensión, razonamiento, abstracción, resolución de problemas, aprendizaje de la experiencia y adaptación al entorno.”* (Contreras, 2011)

Esta área cognitiva representa transformaciones y cambios que no son directamente observables -como los físicos- o que no son tradicionalmente aceptados por el entorno –como algunos psicosociales, refiriéndonos a la etiqueta “la edad de la rebeldía”- más bien son mediana o minoritariamente detectados y en la mayoría de los casos son juzgados más que direccionados. Dentro de ésta área, se tiene a las competencias emocionales, las cuales requieren de un proceso de enseñanza aprendizaje y que se sabe:

... es en este periodo de la adolescencia donde más se debe ayudar a desarrollarlas, tanto desde las familias, como en la educación formal con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que la competencia emocional es “la capacidad que tiene la persona de actuar eficazmente en un tipo definido de situaciones” (Soriano en Colom, 2009)

Atender las competencias emocionales, implica desarrollar las habilidades sociales y emocionales que permitan una mejor participación e involucramiento del adolescente con su entorno social. Por lo anterior, en los siguientes apartados se abordarán las habilidades de autoconocimiento y autorregulación particularmente, así como la educación socioemocional.

1.3.3. Formación y/o adaptación de hábitos de estudio.

Primero hay que identificar ¿qué es un hábito? Para poder entender la importancia de los hábitos de estudio en el aprendizaje de los adolescentes y de cualquier individuo en general. Los hábitos son las conductas que se practican con regularidad y que permiten obtener conocimiento y logro de objetivos, contar con dichos hábitos permitirá que el alumno tenga un buen rendimiento y desempeño académico, además de asegurar el aprendizaje.

El avance tecnológico ha hecho relucir el gran impacto que tienen las nuevas dinámicas de convivencia (así como las deficiencias que pueden presentar) dentro de la familia, pues el que no haya comunicación, apego, interés, acompañamiento, se refleja en la poca o nula capacidad de los adolescentes para desarrollar hábitos; cuentan con habilidades tecnológicas desarrolladas, pero sus habilidades individuales y sociales son deficientes pues no cuentan con ese contacto socio-afectivo. Cada vez la tecnología va cubriendo más áreas en la vida social e individual, como menciona Boris Cyrulnik (2018): *“la tecnología mimetiza a los adolescentes con el entorno, sólo se vive una vida virtual”*, lo ideal de esta vida real-virtual, es que los individuos pudieran usar la tecnología como herramienta para desarrollarse y crecer en la vida física, y no como sustituto o reemplazo de la misma.

Para la formación de hábitos de estudio, se requiere de lo siguiente:

- Organización: es la forma de distribuir, coordinar y administrar actividades y tiempo para el logro de objetivos y metas, para ello se necesita que el adolescente identifique metas, objetivos y proyectos.
- Tiempo: se trata del tiempo que se dedica al estudio fuera del horario escolar, principalmente.

- Definición de horarios: refiriéndose al horario escolar y al horario que se plantea para actividades de estudio.
- Espacio/lugar: destinado para la toma de clases virtuales, para la realización de tareas o actividades de estudio individuales o en equipos virtuales, aquí es importante la forma en cómo el adolescente define y adecúa su entorno para su óptima concentración.
- Recursos: destinados para el aprendizaje, para la toma de clases físicas o virtuales, para la realización de tareas, para la socialización escolar (trabajos con equipo, cumplimiento de deberes, lidiar con la presión, estrés y/o ansiedad), como: libros físicos o digitales, libretas o cuadernos, accesorios de papelería, dispositivos digitales, red inalámbrica, telefonía, etc.
- Administración: tiene que ver con la administración del tiempo, de recursos materiales, de recursos humanos (compañeros, amigos, pareja, familia).
- Objetivos: para lo que se realiza cierta actividad.
- Metas: aquello que se pretende lograr al terminar el curso o al concluir y entregar alguna tarea.
- Recursos digitales: dispositivos, aplicaciones, plataformas, navegadores.
- Ambiente de aprendizaje – desde el entorno del alumno (casa, condiciones, ruidos externos) hasta el entorno de los otros (profesor, compañeros)
- Concentración – se busca eliminar o aminorar los distractores digitales y físicos.

Si se logra la formación y desarrollo de hábitos de estudio, se espera la eficacia y la eficiencia en la vida académica, al menos en un grado que sea positivo para su rendimiento y desempeño escolar.

Todo individuo afronta la 'difícil e incomprendida' etapa de la adolescencia, pero no todos la viven de la misma manera, para algunos es un periodo que atesoran y recuerdan con nostalgia, incluso hay quienes declaran y añoran querer vivirla de nuevo; para otros, es un periodo en su vida que preferirían borrar y, si bien no pueden hacerlo, se esfuerzan por omitirlo y olvidarlo lo más posible.

Sea atesorada o repudiada, la adolescencia deja una marca permanente en la vida de cada individuo, y esto deriva de las relaciones con su entorno; si hay amigos, pareja, buena relación con los padres, con los profesores, con la familia, con los adultos en general, la orientación del recuerdo será positiva, incluso si alguna de estas relaciones no fuera considerada como buena, pues se “compensa” con la estabilidad o existencia de la o las otras; pero si es al contrario, y no se presenta una relación buena o estable entre iguales ni con adultos en general, el recuerdo será efímero, fugaz, con tendencia de ser inexistente y repudiado.

Pero, ¿existe algo que pueda ayudar a los adolescentes a tener un paso más llevadero por la tan estigmatizada adolescencia? No es que exista una fórmula mágica o un medicamento capaz de programarlos de un día a otro bajo los estándares de madurez requeridos por la sociedad, o una conferencia o ponencia eminente que pueda hacerlos comprender la necesidad y la importancia de adaptarse a un sistema social determinado y establecido, pero sí existen algunas habilidades que los adolescentes pueden desarrollar con la orientación y el acompañamiento adecuados.

CAPITULO II. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA.

“La adolescencia no es sólo una etapa de la vida, es un estado de ánimo que nunca debe abandonarse.”

Robert Baden-Powell

En el capítulo anterior, se plantea a la adolescencia como una etapa de la vida del individuo, la cual requiere de adaptación a diversas circunstancias para lograr un desarrollo favorable, para esto, el adolescente necesita de una guía, un acompañamiento, que les permita identificarse e identificar como lograr dicha adaptación; pero lo que se presenta en su mayoría -por parte de algunos adultos- es un rechazo, una evasión, un alejamiento, una invalidación, principalmente por parte de las figuras que deberían fungir como orientadoras y acompañantes, tratan de evitar la tan estigmatizada adolescencia. En este capítulo, se definen los siguientes términos: inteligencia emocional, habilidades socioemocionales y educación socioemocional. En seguida, se definen y desarrollan las habilidades que son más relevantes para este trabajo: autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones, así como la relación entre sí y su relación con el aprendizaje de los adolescentes.

Hay una serie de habilidades, que se consideran cruciales para el adolescente, tanto para la fijación de metas y objetivos, para la comunicación asertiva en la socialización, para la concentración y priorización del ámbito académico y del equilibrio adecuado entre vida académica y vida social, para identificar y trabajar en los diferentes trastornos o padecimientos que se pueden presentar por la necesidad de aceptación y del cumplimiento de expectativas, para la toma de decisiones adecuada para el logro de objetivos desde y para el adolescente.

Tanto las ciencias naturales como las ciencias sociales y humanas han abordado el concepto de habilidades socioemocionales (HSE), disciplinas como las Neurociencias –Neurobiología, Neuropsicología-, la Pedagogía, la Psicología – Psicopedagogía, Psicología Cognitivo-conductual, Psicoanálisis- e incluso la Filosofía –Filosofía de la Educación-, han retomado el concepto para tratar de dar respuesta al comportamiento de los jóvenes durante la etapa adolescente. Con explicaciones que van desde la segregación de toxinas y sustancias

químicas hasta la necesidad de pertenencia y aceptación, se ha pretendido responder la pregunta: ¿por qué los adolescentes hacen lo que hacen? Ésta investigación no trata de dar respuesta a dicha pregunta, pero sí se pretende plantear la necesidad e importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales que permitan al joven, lidiar de una mejor manera con la adolescencia y todo lo que implica y demanda el “ser adolescente”, así como tener una mejor adaptación, integración y desarrollo con su entorno.

2.1. Inteligencia emocional, habilidades socioemocionales y educación socioemocional, no son lo mismo pero suena similar.

Para poder visibilizar la importancia y la relevancia de las HSE en el desarrollo académico, profesional y social, primero es importante entender el significado de habilidad, el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española lo define como la *“capacidad y disposición para algo... Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza”*¹⁴, desde este significado de fácil comprensión, se puede destacar la visión de pertenencia individual, es decir, las habilidades son propias de cada adolescente permitiéndoles la individualidad y la diferenciación entre ellos. Pero, si las habilidades son independientes e individuales ¿por qué se abordan las habilidades socioemocionales como una generalidad? El que las habilidades sean propias de cada adolescente y diferentes en cada uno, no significa que no tengan las capacidades para desarrollarlas, por ejemplo: el que un niño tenga la habilidad para dibujar, no significa que otro niño no pueda aprender y desarrollar la misma habilidad, desde esta lógica, se considera a las HSE como algo que se puede adquirir y potenciar.

Una habilidad es entonces un conjunto de destrezas cognitivas, emocionales y sociales que ayudarán al adolescente con su involucramiento con el entorno familiar y social, pretendiendo evitar acciones y conductas de riesgo que afecten los ámbitos personal, familiar, académico, profesional y social. *“Se han identificado diferentes tipos: habilidades cognitivas, pragmáticas, sociales,*

¹⁴ <https://dle.rae.es/habilidad> Revisado el 25 de marzo de 2021.

emocionales, interpersonales, todas ellas necesarias para el desarrollo óptimo del adolescente y del individuo en general.” (Ysern, 2016)

En este proceso formativo, el desarrollo de habilidades que permitan a las personas enfrentar ética y adecuadamente los retos de la vida diaria se torna en un elemento indispensable, postulándose que no basta el desarrollo cognitivo, intelectual para el éxito personal y que es necesaria la educación de la voluntad y el carácter desde una perspectiva práctica y de interacción en sociedad y de integración colectiva. (Gutiérrez, 2006)

El entorno escolar, se vuelve crucial para el desenvolvimiento y desarrollo del adolescente, se convierte en el lugar en donde buscará y de donde esperará encontrar el acompañamiento, la guía o la orientación que podría no tener en el hogar, la cual puede obtener de sus pares, y en el mejor de los casos, de los profesores o tutores.

Hay otro concepto que va de la mano de las habilidades, son las competencias, este concepto se ha retomado en los programas de estudio desde la educación básica hasta la educación media superior, con la intención de identificar y determinar lo que un individuo debe tener para ser óptimo su desempeño. Una competencia es *“la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.”* (Bisquerra, 2009)

Para Bisquerra, las competencias se dividen en dos tipos principales: 1) competencias específicas técnico-profesionales, que son las que *“se circunscriben alrededor de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional o especialización”* (Bisquerra, 2009), y 2) competencias genéricas o transversales, dentro de las cuales se consideran los aspectos emocional y social, *“incluyen aspectos generales como dominio de idiomas, conocimientos informáticos a nivel de usuario y un amplio bloque de competencias sociopersonales.”* (Bisquerra, 2009)

Existen diferentes términos para referirse a las competencias y habilidades que se derivan de las competencias genéricas o transversales identificadas por Bisquerra: *“Éstas últimas competencias reciben denominaciones diversas (...) que pueden considerarse casi como sinónimos: competencias genéricas, transversales, básicas, clave, participativas, personales, transferibles, relacionales, interpersonales, sociales, emocionales, socioemocionales, habilidades de vida¹⁵, etc.”* (Bisquerra, 2009)

En las competencias específicas técnico-profesionales, se identifican las competencias cognitivas, el cognitivismo atiende el área de las ideas, es decir, aquellas habilidades que el adolescente va desarrollando poco a poco y que – hasta cierto punto- hace por sí mismo, basándose en la experiencia propia como de externos. Esta área cognitiva representa transformaciones y cambios que no son directamente observables -como los físicos- o que no son tradicionalmente aceptados por el entorno –como algunos psicosociales, refiriéndonos a la etiqueta “la edad de la rebeldía”- más bien son mediana o minoritariamente detectados y en la mayoría de los casos son juzgados más que direccionados.

En las competencias que Bisquerra identifica como genéricas o transversales, se tiene a las competencias emocionales, las cuales requieren de un proceso de enseñanza-aprendizaje y que se sabe:

Es en este periodo de la adolescencia donde más se debe ayudar a desarrollarlas, tanto desde las familias, como en la educación formal con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que la competencia emocional es “la capacidad que tiene la persona de actuar eficazmente en un tipo definido de situaciones” (Soriano y Osorio, 2008: 130).
(Colom, 2009)

¹⁵ A pesar de que Bisquerra considera que el término “Habilidades para la vida” puede considerarse sinónimo del término “competencias”, para los fines de ésta investigación se verán a las habilidades como parte de las competencias para diferenciarlas del Modelo pedagógico basado en competencias.

Atender las competencias emocionales, implica desarrollar las habilidades sociales y emocionales que permitan una mejor participación e involucramiento del adolescente con su entorno social. *“Por definición, competencia es un concepto amplio e integrador. Si además se habla de competencias (en plural), todavía debe ser más amplio.”* (Bisquerra, 2009) En los siguientes apartados se abordarán las habilidades de autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones particularmente, así como la educación socioemocional.

2.1.1. La Inteligencia emocional: ¿todos la tenemos?

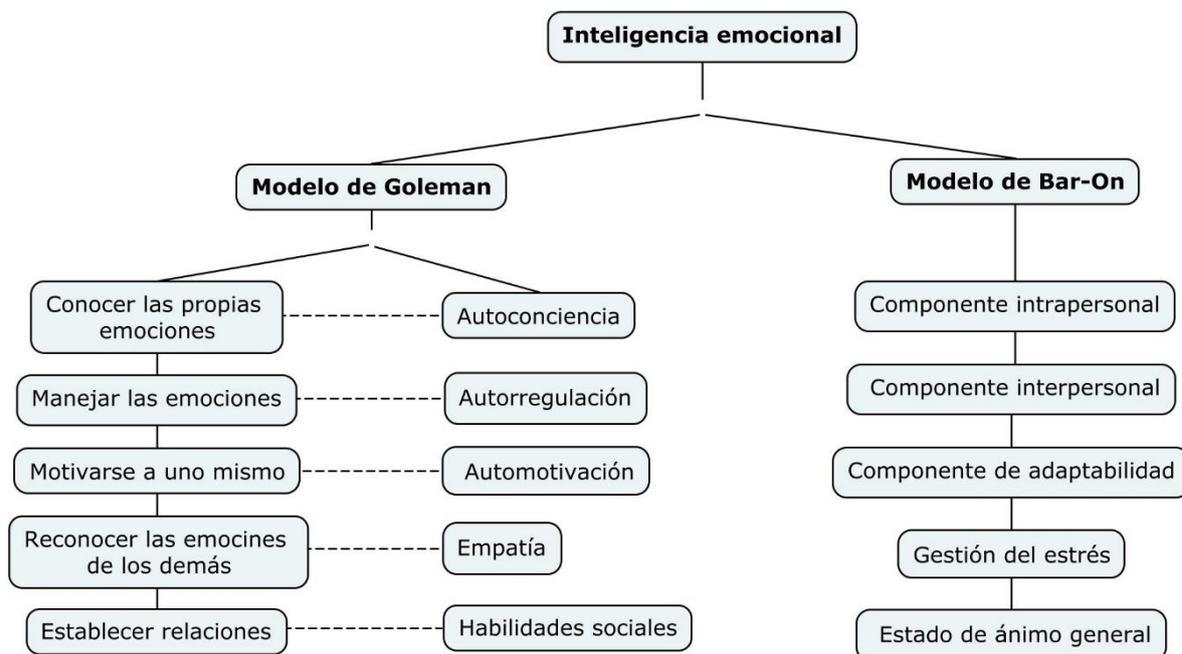
Para la Psicopedagogía, el estudio de la Inteligencia se ha llevado al punto de concretar una teoría llamada de las “Inteligencias Múltiples” popularizada por Howard Gardner (2001), de la cual derivan la inteligencia interpersonal e intrapersonal. La inteligencia interpersonal es *“una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social”* (Gardner, 2001); en cuanto a la inteligencia intrapersonal se refiere a *“la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida”* (Gardner, 2001).

Estas dos inteligencias, también son llamadas o referidas como Inteligencia Social e Inteligencia Emocional, las cuales impulsan el desarrollo de las competencias sociales y emocionales de la mano de otras habilidades correspondientes a los mismos aspectos –habilidades socioemocionales-. *“Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio), etc.”* (Bisquerra, 2009)

Tanto el modelo de Goleman como el modelo de Bar-On (Bisquerra, 2009), consideran a la inteligencia emocional y social como una de las habilidades

necesarias para la vida, requiriendo su fomento y desarrollo mediante una educación socioemocional¹⁶ desde las aulas.

Mapa 1.1. Modelos Goleman y Bar-On



Fuente: elaboración propia con información obtenida de Bisquerra, 2009.

Con base en lo anterior, se retoma a la Inteligencia Emocional como una habilidad que engloba el conocer, identificar, regular y manejar la parte emocional del individuo, separada de la Inteligencia Académica y la Inteligencia Social, pero que trabajan en conjunto para potenciar las Habilidades para la vida (HPV). En palabras de Bisquerra: *“La inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo.”* (Bisquerra, 2009)

Bisquerra hace una acotación sobre la comprensión y el uso de los conceptos de Inteligencia emocional y de Competencias emocionales, pues son conceptos con orientaciones un tanto separadas pero que convergen en una misma intención, el desarrollo del adolescente. La acotación de Bisquerra postula:

¹⁶ El concepto de Educación Socioemocional se abordará en apartados subsecuentes.

Se trata de distinguir entre conceptos psicológicos (inteligencia emocional) y conceptos educativos (competencias emocionales). Los primeros deben ser restrictivos, concretos y específicos para contribuir al desarrollo teórico y a la ciencia básica. Mientras que los segundos pueden ser más comprensivos, amplios e integradores, de cara a las aplicaciones prácticas. Por tanto, en un concepto educativo se pueden integrar varios conceptos psicológicos. (Bisquerra, 2009)

A pesar de las diferentes áreas a las que corresponden los conceptos desarrollados, lo importante es que se pueden alinear y complementar entre sí para poder trabajarlos y desarrollarlos con los adolescentes en el ámbito escolar.

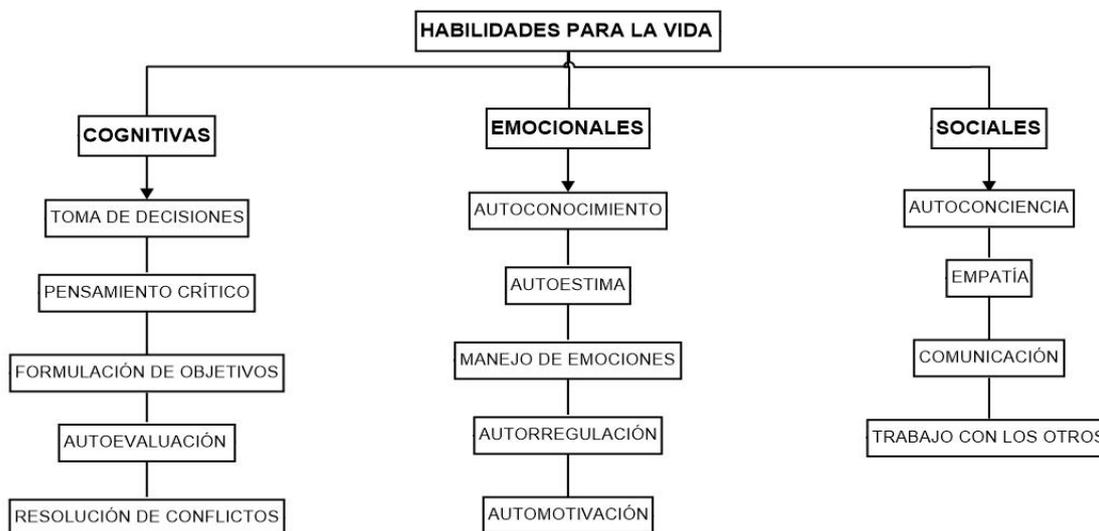
2.1.2. ¿Habilidades socioemocionales o Habilidades para la Vida?

Las Habilidades para la Vida (HPV) son el conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, esto derivado de teorías pedagógicas y psicológicas. Manuel Zabalza señala que existe una *“discrepancia entre los conceptos y su significado”* (Zabalza, 2012), la complicación principal para abordar el tema es que existen algunos problemas de interpretación conceptual, por ejemplo: se consideran a las habilidades y a las competencias como sinónimos, en algunos autores se consideran las habilidades como una parte que en conjunto forman las competencias. Esto lleva a no lograr concretar la importancia de unas ni otras.

En lo referente a las habilidades, se han identificado diferentes tipos: habilidades cognitivas, pragmáticas, sociales, emocionales, interpersonales (Ysern, 2016), todas ellas necesarias para el desarrollo óptimo del adolescente y del individuo en general. Las habilidades sociales y emocionales sumadas a las habilidades cognitivas, son las que forman las llamadas Habilidades para la vida, las cuales ayudarán al adolescente con su involucramiento con el entorno familiar y social, pretendiendo evitar acciones y conductas de riesgo que afecten los ámbitos mencionados.

A continuación se presenta un diagrama en el que se puntualizan los tipos y las habilidades que –para fines de este trabajo- conforman las Habilidades para la vida:

Mapa 1.2. Habilidades para la vida.



Fuente: Elaboración propia con información tomada de Bisquerra (2009) y OPS (2001).

En el mapa anterior se puede observar que el desarrollo e impulso de las habilidades emocionales y cognitivas tienen un fuerte peso e impacto para el desarrollo de las habilidades sociales.

Al desarrollar ésta triada de habilidades el adolescente tiene más posibilidades de mostrar mejores resultados en los contextos familiar, académico, laboral y social, pues desarrollan las capacidades que les permitirán alcanzar objetivos, trabajar con otros y manejar sus emociones, factores importantes para impulsar el éxito en la vida, ya sea en lo académico, en lo profesional y en lo personal. Las habilidades socioemocionales permiten a las personas enfrentar adecuadamente los retos de la vida diaria.

Como se menciona anteriormente, las HPV se componen de tres tipos de habilidades: habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Las habilidades cognitivas son las aptitudes relacionadas con el procesamiento de la información. Implican el uso de la memoria, la atención, la percepción, la creatividad y el

pensamiento abstracto o analógico. Las habilidades sociales son las conductas imprescindibles para relacionarse con los demás de manera satisfactoria en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (en familia, en el trabajo, en la calle, etc.). Las habilidades emocionales son las aptitudes que permiten el manejo, procesamiento, expresión y regulación de emociones y sentimientos; el manejo de emociones se refiere al control, regulación y comunicación de emociones. Lo anterior permite identificar la importancia del desarrollo de dichas habilidades para lograr la estabilidad, la adaptación y el crecimiento esperado en la adolescencia, como menciona Ortuño:

Más allá de la evidente función académica (...) el desarrollo y maduración cognitiva así como la adquisición de habilidades socioemocionales son inherentes a las actividades académicas y sociales que tienen lugar en los centros educativos. (Ortuño, 2014)

Para poder considerar la enseñanza-aprendizaje de las HPV como una necesidad es importante distinguir el impacto o los efectos que tienen su desarrollo en el adolescente y en la sociedad, así se podrá exigir su introducción e implementación en los programas educativos, para ello, se requieren diferentes investigaciones y en primer lugar, la visibilidad del problema.

2.1.3. Educación socioemocional: ¿de dónde viene, quién la brinda y quién la aprende?

La educación socioemocional principalmente se enfoca en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las competencias, habilidades y destrezas desde el sistema educativo formal, es decir, desde las aulas:

Según Bisquerra, el trabajo educativo para desarrollar las habilidades emocionales ha de ser un proceso educativo, continuo y permanente y que busca potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana (Caballero, 2007).

La educación formal tradicional en nuestro país –y en otros de América Latina, principalmente- se ha preocupado por el impulso de la Inteligencia Académica, es decir, la preparación del individuo para su funcionamiento en el entorno laboral pretendiendo brindarle los conocimientos técnicos que le permitan adquirir un empleo que le dé acceso a una vida “decorosa”¹⁷, pero poco se ha preocupado por incluir el desarrollo de la Inteligencia Emocional y Social.

Hasta hace algunos años –y bajo el cumplimiento de tratados y acuerdos internacionales, pre y derivados de la pandemia- se ha insertado en el currículo de la Educación Básica, el cuidado del individuo desde la salud física y emocional, y muy recientemente –derivado de la pandemia- se han implementado y reforzado dichas estrategias también en la Educación Media Superior.

En su texto llamado “*Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales*”, la OCDE se encarga de mostrar los beneficios, ventajas y desventajas que se presentan ante el desarrollo o la carencia del mismo, de las HPV. El impulso principal radica en formar a un individuo capaz de tener un mejor involucramiento social que repercuta en un incremento de la eficiencia, eficacia y efectividad en los ámbitos académico y laboral, principalmente.

Se ha demostrado que las habilidades cognitivas, incluyendo las medidas a través de pruebas de aptitud y calificaciones académicas, influyen en la posibilidad del éxito educativo y laboral de las personas. También predicen resultados más amplios como la salud percibida y la participación social y política, así como la confianza. A su vez, las habilidades sociales y emocionales, como la perseverancia, la sociabilidad y la autoestima, han demostrado tener influencia sobre numerosas mediciones de logros sociales, incluyendo una mejor salud, un mejor bienestar subjetivo y menores posibilidades de tener problemas de conducta. Las habilidades cognitivas y socioemocionales interactúan, se estimulan unas a otras y dan a los niños la capacidad de tener éxito dentro y fuera de la escuela. (UIS, 2016)

¹⁷ Se entrecomilla la palabra decorosa, pues en la realidad actual la mayoría de los trabajos que contratan con una escolaridad media superior brindan un sueldo insuficiente, que no permite cubrir del todo las necesidades básicas.

Asimismo, en dicho texto se plantea que es durante la niñez y la adolescencia cuando estas habilidades se tornan más maleables, es decir, se trata de las etapas idóneas para su potenciación, principalmente en la niñez:

... es durante la niñez y la adolescencia cuando estas habilidades se tornan más maleables, es decir, se trata de las etapas idóneas para su potenciación, principalmente en la niñez. Pero es la adolescencia, la etapa que presenta mayores 'desajustes' en la formación de la personalidad y grandes complicaciones en las relaciones con el entorno, por ello es importante que se atienda el desarrollo de las HPV. (UIS, 2016)

Pero es la adolescencia, la etapa que presenta mayores 'desajustes' en la formación de la personalidad y grandes complicaciones en las relaciones con el entorno, por ello es importante que se atienda el desarrollo de las HPV. Como bien lo plantea la OCDE y pensando que las HPV son algo adquirible y potenciabile en el adolescente, el aprendizaje de las mismas involucra a diferentes actores e implica consecuencias –tentativamente positivas- en diferentes ámbitos, principalmente:

- Personal: conocimiento, aceptación, regulación, planeación de objetivos.
- Académico: mejora en el rendimiento y desempeño escolar, término de estudios, curso de educación universitaria.
- Laboral: acceso a mejores puestos y salarios, mayor eficiencia, productividad y logro de objetivos.
- Social: relaciones estables y de respeto con los otros.

Se pretende lograr lo anterior mediante políticas educativas con la finalidad de *“desarrollar “un niño completo”, dotado de una serie equilibrada de habilidades cognitivas, sociales y emocionales que le permitan enfrentar mejor los desafíos del siglo XXI”* (UIS, 2016). Aunado a esto, la OCDE se ha encargado de diseñar evaluaciones psicosociales para medir el nivel de desarrollo y el impacto que tienen dichas habilidades –principalmente en los alumnos- para que sea desde

y en la educación formal, el aprendizaje, desarrollo e impacto de las mismas, pues los resultados del informe anteriormente mencionado, postulan lo siguiente:

Las evidencias obtenidas de estudios longitudinales en nueve países de la OCDE muestran que las habilidades cognitivas, sociales y emocionales tienen un papel significativo en la mejora de los resultados económicos y sociales. El aumento de los niveles de habilidades cognitivas de los niños según lo miden: la lectoescritura, las pruebas de aptitud académica y las notas académicas puede tener un efecto especialmente fuerte en la realización de estudios terciarios y los resultados laborales. El incremento de los niveles de habilidades sociales y emocionales (como por ejemplo la perseverancia, la autoestima y la sociabilidad) puede a su vez tener un efecto especialmente significativo en la mejora de los resultados relacionados con la salud y el bienestar subjetivo, así como en la reducción de los comportamientos antisociales. (UIS, 2016)

Lo anterior demuestra la importancia de la identificación, aprendizaje y desarrollo del abanico de habilidades para el mejor desarrollo académico, profesional y personal del individuo, basado en esto, Gutiérrez plantea lo siguiente:

En este proceso formativo, el desarrollo de habilidades que permitan a las personas enfrentar ética y adecuadamente los retos de la vida diaria se torna en un elemento indispensable, postulándose que no basta el desarrollo cognitivo, intelectual para el éxito personal y que es necesaria la educación de la voluntad y el carácter desde una perspectiva práctica y de interacción en sociedad y de integración colectiva. (Gutiérrez, 2006)

Pese a que la OCDE y sus informes dan información cuantitativa sobre los efectos y la importancia del desarrollo de las HPV, en nuestro país, la inclusión de las mismas al programa educativo es un tanto al vapor, pues no hay un acercamiento, sensibilización ni capacitación adecuada, tanto para profesores como para padres de familia.

Es entonces cuando los intentos por trabajar las HPV en las aulas, no presentan ni el avance ni los resultados propuestos por los organismos internacionales; la incredulidad, los estigmas, los prejuicios que la sociedad tiene en cuanto al

acompañamiento psicológico, son factores que también influyen en el diseño, implementación y desarrollo inadecuado de dicho tema.

Con la llegada de la pandemia, muchos pre adolescentes y adolescentes experimentaron y vivieron un abandono físico y emocional, tanto familiar como individual¹⁸, lo que llevó a que muchas de las habilidades que en el “deber ser” tendrían que tener desarrolladas, ni siquiera las identifiquen y mucho menos las ejerzan, de allí la importancia de la enseñanza-aprendizaje de las HPV desde el acompañamiento del adulto, del docente.

En los siguientes apartados se desarrollan tres habilidades que se consideran principales para el desarrollo del individuo: el autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones.

2.2. Autoconocimiento.

Como se ha mencionado anteriormente, es durante la adolescencia que el individuo define su personalidad y delimita su individualidad, pues esto le abrirá las puertas de las relaciones socioafectivas con el entorno, de aquí la importancia de las habilidades socioemocionales, en particular las tres que defendemos en esta investigación. En este apartado, se identifica a la habilidad de autoconocimiento, la cual se considera más propensa a ser influenciada por el exterior, ya sea por el entorno físico o el entorno virtual, pues los adolescente – algunos de ellos, quizás la mayoría- comienzan a adoptar y a apropiarse de características de los otros, características que quizás no los definen, sólo les otorgan pertenencia, aceptación y validación con y por los otros.

2.2.1. ¿Qué es autoconocimiento?

El autoconocimiento es una de las habilidades emocionales principales que el adolescente debe de conocer, reconocer y desarrollar tanto para la definición de

¹⁸ Algunos adolescentes optaron por negar sus emociones para evitar la vulnerabilidad y se refugiaron en las redes sociales, con la intención de vivir otra realidad.

su personalidad e identidad como para la visualización de su proyecto de vida en los aspectos académico, profesional y social; permitirá al mismo identificarse, reconocerse y aceptarse, para ello, también se considera la visión que tienen terceros de él, al autoconocerse refuerza su propia visión y criterio de sí mismo. Desde la infancia, ésta habilidad se va reforzando mediante la socialización con el entorno –principalmente con la familia-, se va identificando la percepción desde afuera para poder identificar y construir la percepción propia.

El autoconocimiento -según el modelo de Salovey y Mayer referente a la Inteligencia Emocional- es considerado como parte de la ‘autoconciencia del yo’ que deriva a la ‘conciencia social’ con los otros, es decir, de lo interno a lo externo:

Cuadro 1.1

La inteligencia emocional: modelo de Salovey y Mayer

	<i>Yo</i>	<i>Otros</i>
	AUTOCONCIENCIA	CONCIENCIA SOCIAL
<i>Conciencia emocional</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Conciencia emocional – Autoconocimiento – Autoconfianza 	<ul style="list-style-type: none"> – Empatía – Conciencia organizacional – Orientación al servicio

Fuente: tomado de Bisquerra, 2009.

Con base en lo anterior, se ubica al autoconocimiento en el área emocional al igual que como se muestra en el mapa 1.2¹⁹, ya que promueve el conocimiento de las emociones, pensamientos, recursos, capacidades, necesidades, intereses, limitaciones; al mismo tiempo permite el desarrollo de otras habilidades cognitivas, emocionales y sociales, como la autoestima, la autorregulación, la automotivación, la autoconciencia, la autoevaluación.

¹⁹ Apartado 2.1.2 Habilidades para la vida.

Como parte de las Habilidades para la vida, el autoconocimiento permite al individuo:

- Conocer, regular, controlar y expresar las emociones.
- Iniciar, mantener y perpetuar relaciones sanas y efectivas con los otros.
- Concientización, aceptación de sí mismos, expresar ideas, diseñar metas y objetivos, identificar intereses.

El autoconocimiento *“ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás.”* (Navarro, 2009)

Principalmente se relaciona el autoconocimiento con la definición de personalidad y de la identidad, lo que puede representar un conflicto para el adolescente, por lo que su sombra se vuelve una carga cuando no quiere que los otros vean esa oscuridad. En la actualidad, el adolescente configura diferentes personalidades fuera del yo, personalidades que presenta a los otros mediante las redes sociales, pero cuando se ve al espejo –de manera literal y metafórica- se da cuenta que la realidad es diferente. El otro punto importante para su reconocimiento -tanto de sí para sí y para los otros- es la identidad, esto puede llevar a los adolescentes a realizar acciones o actividades que en realidad no estén relacionadas con sus intereses, gustos o deseos, solamente por ‘encajar’ o pertenecer, entonces, existe la falta de reconocimiento de sí mismos.

Otros factores que ayudarán a definir tanto la personalidad como la identidad y que están basados en el autoconocimiento, son:

- Autoaceptación: Para el adolescente, el encuentro consigo mismo es casi inimaginable, pues se deja llevar y guiar por lo que los otros perciben de él, lo que los otros ven es prioridad para sí mismo, evitando conocerse. Sumado a esto, tenemos que la familia y la escuela, no priorizan el desarrollo de habilidades emocionales como el autoconocimiento y la autoestima, haciendo más viable el que imite la personalidad o gustos o intereses de alguien más.

- Autoestima: se trata de la aceptación, aprecio y cariño propios:

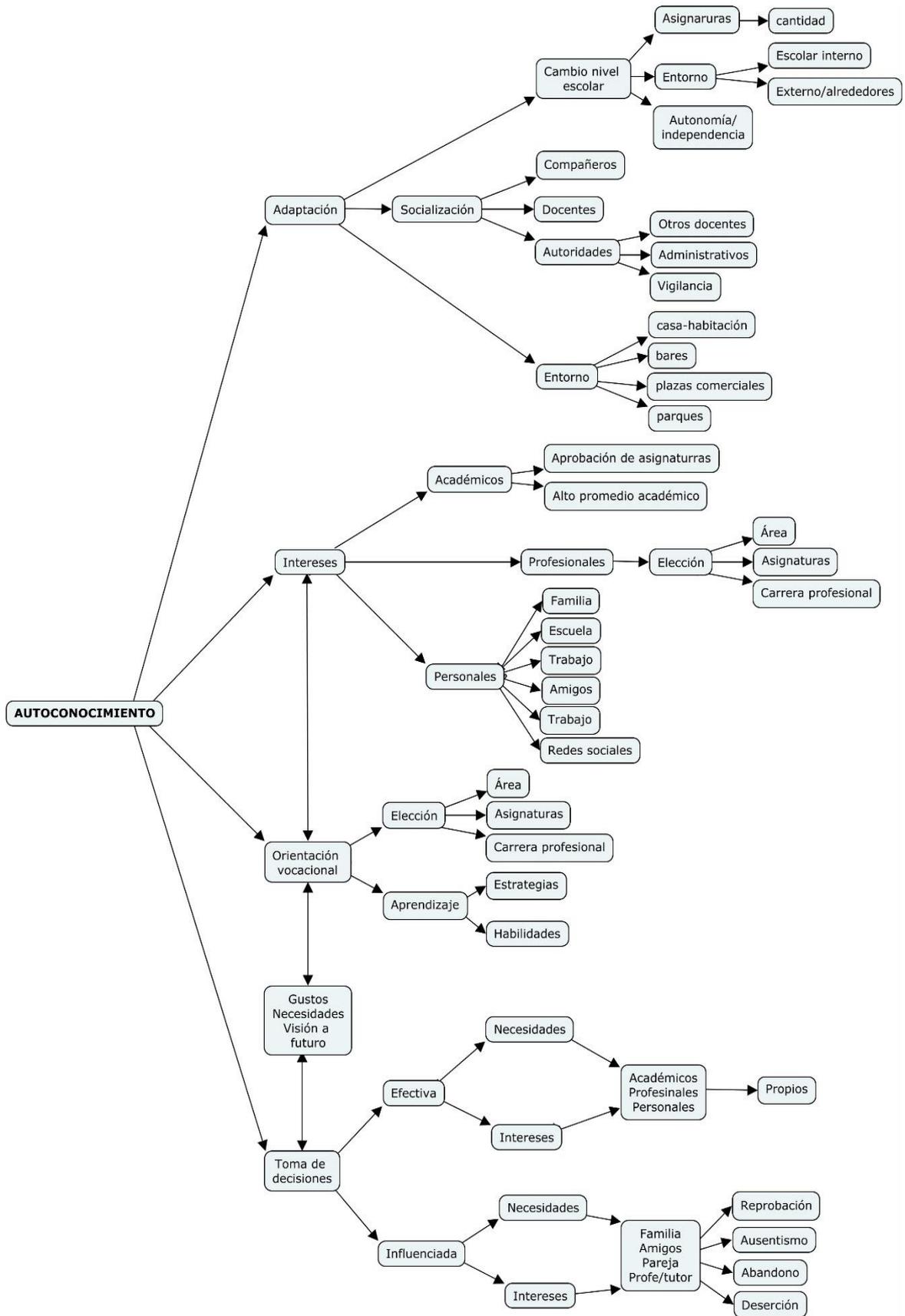
Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal. (Navarro, 2009)

El bajo nivel de autoestima de muchas personas adultas proviene, en ocasiones, de esas presiones psicológicas intimidatorias que sufrieron en su infancia y que hoy, al parecer, se agudizan. (De la Herrán, 2003)
- Conciencia: es la capacidad del individuo de reconocer la realidad, es decir, identifica la mejor manera de guiar sus acciones.

La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. (Bisquerra, 2012)
- Confianza: es el valor principal que se debe depositar en los adolescentes para que se vean y sientan capaces de lograr sus objetivos y metas. También los adolescentes deben de tenerlo para sí mismos.
- Reconocimiento de emociones: es importante reconocer las emociones en sí y cómo se viven y se lidia con ellas, esto tendrá un efecto en el carácter.

Como se ha mencionado anteriormente, el autoconocimiento es crucial para la identificación, definición y logro de metas, objetivos y proyectos de vida pues, al estar basados en los intereses, deseos y gustos del individuo, esto asegurará que sean llevados al éxito. En el siguiente mapa se pueden observar los ámbitos en los que se considera más importante el autoconocimiento –adaptación, intereses, orientación vocacional, toma de decisiones-:

Mapa 2.1 – Autoconocimiento



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte.

El autoconocimiento durante la adolescencia, permite que el individuo lleve un proceso adaptivo de una manera más efectiva debido al cambio de nivel escolar – desde el lidiar con las nuevas asignaturas, el entorno, así como la autonomía escolar que demanda el nuevo nivel-; también puede facilitar la socialización con docentes y compañeros, y a su vez con el entorno dentro y fuera del contexto escolar. Por otra parte, dicha habilidad tiene una repercusión importante en la elección tanto de asignaturas en los últimos semestres de su educación media superior como en la elección de carrera profesional. Es crucial para la identificación y cumplimiento de objetivos e intereses de tres tipos principales: académicos, para la identificación de habilidades y estrategias de estudio para la aprobación de asignaturas; profesionales, para la elección de asignaturas por área académica y elección de carrera profesional; y personales, para la identificación de objetivos y metas tanto individuales como involucrados por la familia, amigos, profesores, trabajo o pareja.

La habilidad emocional de autoconocimiento está relacionada con la habilidad de toma de decisiones, pues para la realización de una toma de decisiones efectiva, se requiere que el adolescente identifique y distinga sus necesidades e intereses propios, a diferencia de los que van ligados a la familia, amigos, profesores, pareja, con la intención de evitar que las elecciones y decisiones que tomen sean influenciadas o basadas –ya sea total o parcialmente- en la opinión, ejemplo o decisión de los otros, pues lo anterior puede llevar, en el ámbito académico como ejemplo, a la reprobación, ausentismo, abandono o deserción de sus estudios.

2.2.2. Relación entre autoconocimiento y aprendizaje en los adolescentes.

El autoconocimiento es crucial para el aprendizaje del individuo²⁰ pues *“influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud, así como al equilibrio psíquico”* (Navarro, 2009). También se relaciona con el

²⁰ De cualquier edad, en cualquier etapa de desarrollo, pero para los fines de esta investigación nos centramos en el adolescente.

aprendizaje porque permite a los adolescentes identificar la forma en la que aprenden mejor -kinestésica, visual, auditiva- y que más se ajusta a sus capacidades y necesidades; regulan sus actitudes y aptitudes, lo que lleva a mejorar la eficacia en el trabajo con los otros, como dice Immanuel Kant en “Crítica de la Razón pura”, se trata de *“la más difícil de todas sus tareas, a saber, la del autoconocimiento”* (De la Herrán, 2013)

En el sistema educativo mexicano, se ha tratado de abordar el autoconocimiento, principalmente en nivel básico (preescolar, primaria y secundaria), desde un el reconocimiento del cuerpo, sexo y roles sociales, es decir, conocer las capacidades motoras, las características correspondientes a cada sexo y el papel que se ocupa tanto en la familia como en la escuela, pero poco se ha orientado al reconocimiento y desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

La importancia en el rendimiento ya sea académico, laboral o social, está ligada a las siguientes preguntas realizadas por el individuo a sí mismo: ¿qué me gusta? ¿qué no me gusta? ¿para qué soy bueno? ¿qué cosas me resulta difícil hacer? ¿cómo aprendo mejor? ¿por qué y para qué lo quiero o lo estoy haciendo? ¿cómo reacciono ante tal o cual situación? ¿qué hago cuando me siento triste, enojado, temeroso, alegre, inconforme? Dichas preguntas van orientando poco a poco al individuo a conocerse y ese conocimiento, que en la actualidad se ha minusvalorado, es lo que debemos considerar en el día a día y de manera crucial, cuando nos enfrentamos a la toma de decisiones, como menciona Agustín de la Herrán en su investigación *“Autoconocimiento y formación: Más allá de la Educación en Valores”*:

El autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo. ¿Acaso no es previa la *cámara* a la *fotografía*, el *molde* al *adobe*, el *pintor* al *mural*? (De la Herrán, 2003)

Si el adolescente se conoce, entonces podrá controlar y regular sus emociones, acciones y tomará decisiones que estarán basadas en sí mismo, no en la influencia y expectativas de otros.

2.2.3. Relación entre autoconocimiento y autorregulación.

El autoconocimiento tiene una estrecha relación con la autorregulación, misma que es importante para que el adolescente pueda realizar las actividades necesarias y requeridas por el ámbito escolar, además de controlar, modificar y limitar sus conductas, para que permanezcan en lo correcto y evitar las conductas negativas, lo que se traduce a un desempeño y rendimiento académico adecuado.

Para la neurociencia existen diferentes funciones ejecutivas que son requeridas para el aprendizaje y cumplimiento de tareas escolares, tales como *“la habilidad de planificar el tiempo, organizar y priorizar información, revisar la ejecución, etc.”* (Meltzer en Pardos, 2018) para las cuales la autorregulación es indispensable. Si no se tiene desarrollada la habilidad de autorregulación, dichas funciones no podrán desempeñarse, *“mientras más pronto pueda un niño autorregularse, más pronto estará preparado para la escuela, en donde el éxito académico y social requiere pensar por sí mismo y satisfacer las expectativas de los demás.”* (Barrios, 2016) Con base en lo anterior, en cuanto al cumplimiento de expectativas, se pretende que el autoconocimiento permita alinear los intereses propios del adolescente con los intereses de su entorno, aunque se trata de una tarea un tanto complicada, principalmente porque aún depende de los adultos –económica, psicológica y moralmente-. Entonces, *“la autorregulación pues incluye procesos de planificación, organización, auto-instrucción, auto-monitorización y auto-evaluación (Boekaerts, 1999; Corno, 1986; Zimmerman, 2001; Zimmerman & Schunk, 2001), dichos procesos van a potenciar el autoconocimiento.”* (Sáiz-Manzanares, 2016), lo anterior relaciona y evidencia la relación entre dichas habilidades, además de reforzar su importancia.

2.2.4. Relación entre autoconocimiento y toma de decisiones.

El autoconocimiento está relacionado con la toma de decisiones pues para que sea efectiva, ésta debe estar basada en los intereses, gustos y objetivos propios del adolescente. En la infancia, los niños se enfrentan a la toma de decisiones²¹ con un impacto menor para su futuro, para su vida en sí; los preadolescentes, ya comienzan a enfrentar una toma de decisiones que quizás no representa mayor impacto para su futuro; en cambio, los adolescentes todos los días viven una constante toma de decisiones que para ellos -aunque para los adultos pueden ser irrelevantes- impacta enormemente su vida, ya sea para bien o para mal.

¿Cómo puede el adolescente realizar una toma de decisiones efectiva, ya sea en el ámbito académico, profesional o social, que repercuta de manera positiva en su futuro? Para responder esta pregunta, es importante retomar al autoconocimiento, pues como se menciona anteriormente, es la habilidad que permite al individuo – valga la redundancia- conocerse y a su vez, identificar lo que mejor se ajusta a sus intereses, metas y objetivos de vida.

Es en la adolescencia -con mayor impacto en la época actual-, que la toma de decisiones se ve influenciada por factores externos como: la familia, los amigos, los profesores, entrenadores, tutores, los medios de comunicación y las redes sociales.

Uno de los aspectos fundamentales para la toma de decisiones es el autoconocimiento que la persona tenga de sí, lo cual no es tarea fácil especialmente cuando se vive en una sociedad llena de factores que tienden a alejar a las personas de su verdadero yo para tener un sentido de pertenencia o cumplir con expectativas familiares o sociales. (Jiménez, 2019)

Realizar una toma de decisiones influenciada puede tener como consecuencia elegir lo que no corresponde a los intereses, objetivos, ideales y metas del

²¹ Véase Mapa 1.2

adolescente sino de los otros, teniendo un gran impacto en su futuro académico, profesional y social, pues se ve enfrentado a elecciones que le permitirán formar su identidad y personalidad, así como metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Asimismo, el autoconocimiento *“ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás.”* (Navarro, 2009)

Por ello es importante el desarrollo del autoconocimiento en los adolescentes, para que realicen una toma de decisiones efectiva basadas en sus intereses y tratando de evitar la influencia del exterior, en los apartados siguientes se profundizará en dicha habilidad. A continuación, se abordará la habilidad de autorregulación.

2.3. Autorregulación.

Se ha definido y contextualizado al autoconocimiento como una de las habilidades que permite el desarrollo personal, académico y profesional de los adolescentes, del individuo en sí, pero existen otras habilidades que le permitirán desarrollarse en los diferentes ámbitos y esferas de su vida. La autorregulación es una de esas habilidades, la cual es fundante –de la mano del autoconocimiento y de la toma de decisiones- para el desenvolvimiento y desarrollo del individuo. En seguida, se define y se puntualiza la importancia de la autorregulación, como habilidad para la vida, en el individuo.

2.3.1. ¿Qué es autorregulación?

Se trata de una habilidad emocional que tiene un impacto desde lo personal hacia lo social, desde lo interno a lo externo, es ésta habilidad la que permite relacionarse de una mejor manera con los otros en cualquier entorno. Para la Organización Panamericana de la Salud, la autorregulación es el *“establecimiento de metas, evaluación del desempeño propio y ajuste de la conducta de uno mismo en forma*

flexible, para lograr estas metas en el contexto de una retroalimentación permanente” (OPS, 2001).

La autorregulación se identifica dentro de las habilidades emocionales²² la cual:

Zimmerman y Schunk (2001) la definen como el proceso empleado para activar y mantener nuestros pensamientos, conductas y emociones para alcanzar nuestras metas. En este sentido, la autorregulación parece ayudar a los niños a resolver problemas y a desarrollar estrategias de resistencia, habilidades de enfoque (i.e., habilidades de pensamiento que Marzano et al., 1988, describen como la operación cognitiva encaminada a referir problemas y establecer metas) y control de impulsos. (Barrios, 2016)

Con base en lo anterior vemos que la autorregulación, pese al identificarse en las habilidades emocionales, no responde únicamente a la regulación, al manejo y la expresión de las emociones, conductas, sentimientos, deseos, sino que también involucra la parte cognitiva con habilidades como la resistencia, la formulación de objetivos, la resolución de conflictos²³ y el enfoque para el desarrollo académico, profesional y social. Para Goleman, la autorregulación conlleva “*autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad, innovación.*” (Bisquerra, 2009). Dentro del modelo de Salovey y Mayer referente a la Inteligencia Emocional, la autorregulación se considera parte de la autogestión del yo de la cual derivan las competencias sociales –de lo interno a lo externo-:

²² Véase mapa 1.2

²³ Véase mapa 1.2

Cuadro 1.2

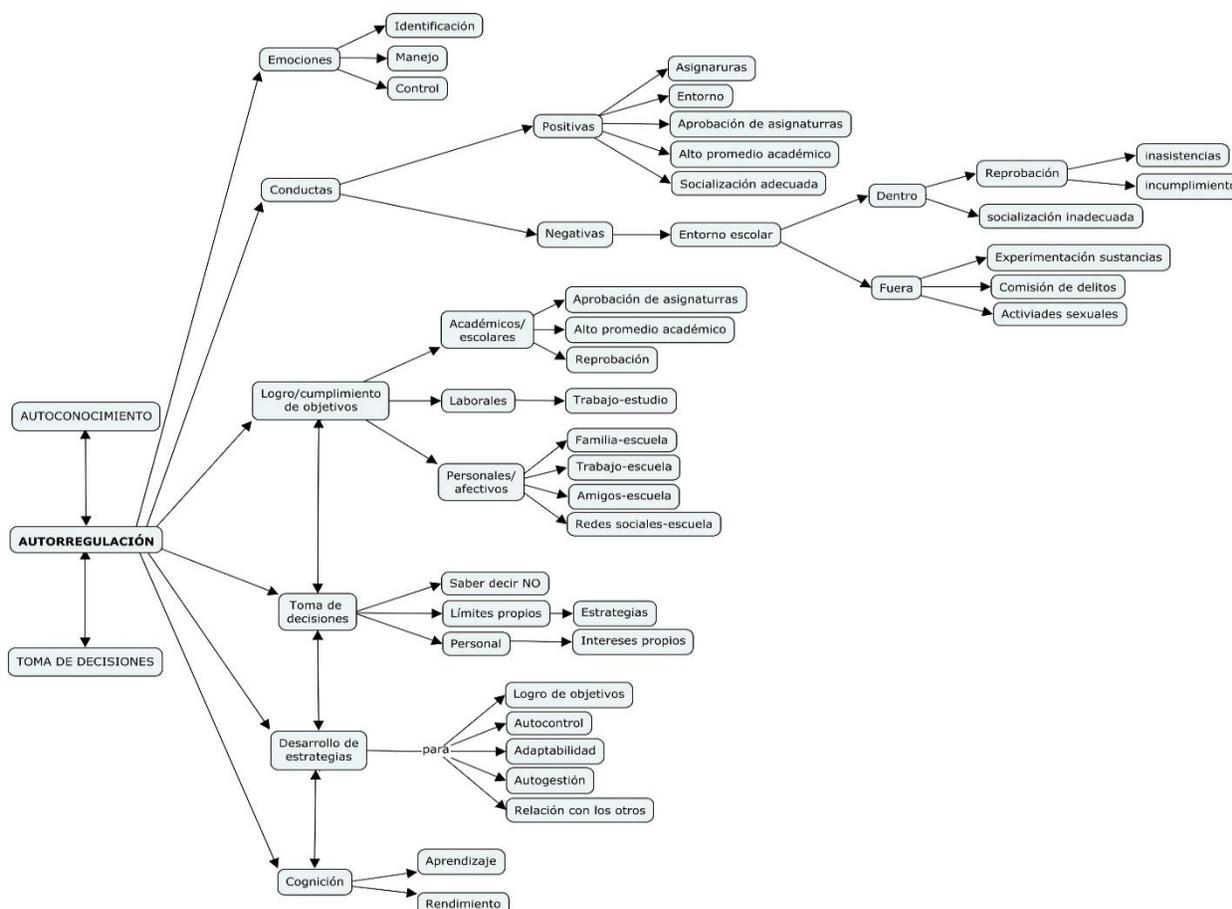
La inteligencia emocional: modelo de Salovey y Mayer

	<i>Yo</i>	<i>Otros</i>
<i>Gestión emocional</i>	AUTOGESTIÓN	COMPETENCIAS SOCIALES
	<ul style="list-style-type: none"> – Autorregulación – Adaptabilidad – Orientación al trabajo – Iniciativa 	<ul style="list-style-type: none"> – Desarrollo de los demás – Liderazgo – Influencia – Comunicación – Catalizador del cambio – Gestión de conflictos – Construcción de lazos – Trabajo en equipo – Colaboración

Fuente: tomado de Bisquerra, 2009.

En el siguiente mapa se presenta la relación de la autorregulación con los ámbitos en los que se considera imperativa su presencia:

Mapa 2.2



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte.

La autorregulación tiene una relación estrecha con el autoconocimiento pues para poder manejar, controlar y regular las emociones se necesita, primeramente, identificarlas, conocerlas, saber qué, cuándo, cómo, de su presencia, sólo así, el individuo podrá tener control sobre ellas. Al igual que las emociones, las conductas deben ser identificadas y conocidas por el individuo para regularlas. Las conductas tanto positivas como negativas demandan ser autorreguladas, algunas conductas positivas dentro del entorno escolar son: la asistencia a clases, la entrega de tareas/proyectos, el respeto al reglamento institucional; las conductas negativas son básicamente lo contrario, aunque se pueden presentar algunas más fuera del entorno escolar como: consumo de bebidas alcohólicas o drogas, exploración y ejercicio de la sexualidad sin protección y/o planificación, conductas delictivas (peleas, robos, agravios a propiedad privada).

La autorregulación también permite el logro de objetivos y metas académicas, personales y profesionales, tanto para el cumplimiento de tareas y deberes como para las relaciones personales positivas y una comunicación asertiva.

Schwinger (2014), exterioriza que la regulación emocional es parte fundamental de los estudiantes cuando se encuentra establecida en cada uno de ellos para sostener una estabilidad motivacional con esfuerzo y persistencia con el fin de alcanzar cada uno de sus objetivos planteados en cualquier contexto o situación que lo requiera. (Rivera, 2017)

De no desarrollar dicha habilidad para el manejo, control, regulación de las emociones, se presentarán diferentes problemas y circunstancias que impidan al adolescente involucrarse y desempeñar su rol de manera positiva:

Autorregulación o falta de inhibición: los niños con dificultades en esta área, tenderán a presentar comportamientos impulsivos y/o dispersos o excesiva inquietud motora ya que la falta de autorregulación puede darse a nivel conductual o cognitivo lo que resultara molesto en el ámbito académico y/o social y puede dificultar la adquisición de aprendizajes. Se trata de una habilidad especialmente

afectada en niños con dificultades atencionales y/o de auto-control, ya que suelen perder el hilo de la tarea cuando se producen distractores externos. (Pardos y González, 2018)

Ligada a la toma de decisiones, la autorregulación permite al individuo determinar límites propios, saber decir no –autocontrol-, además de tener la posibilidad de desarrollar estrategias para el logro de objetivos, para la adaptabilidad, la autogestión y la relación con los otros, así como estrategias para el aprendizaje y potenciar su rendimiento y desempeño académico.

La autorregulación emocional es vital para el involucramiento social, *“consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión.”* (Bisquerra, 2012), si las emociones no se controlan o regulan, el adolescente puede cometer acciones negativas, *“conlleva a la disciplina que aporta en la atención, pensamiento y memoria, e integra las sapiencias adquiridas con el nuevo conocimiento, para lograr el aprendizaje significativo y acrecentar las concepciones socio cognitivas de la motivación.”* (Rivera, 2017)

Como se ha planteado, en la etapa adolescente los intereses sociales tienen mayor peso que los intereses académicos o profesionales, esto es, porque la necesidad de aceptación y pertenencia se coloca como prioridad, puede ser más importante tener un grupo de amigos, tener pareja, ser el líder de ese grupo de amigos, lo que los lleva a realizar acciones que pueden ser negativas para su desarrollo académico, por ejemplo: no entrar a clase, salir de fiesta, ingerir bebidas alcohólicas o drogas, tener una vida sexual activa sin cuidados ni precaución, tener más de una pareja sexual sin cuidados ni precaución, lo que tiene como consecuencia, altos índices de reprobación, ausentismo, deserción.

La autorregulación, entonces, es una habilidad que permite tener el control de las emociones, reacciones, pensamientos y acciones, lo que significa que la relación con el entorno puede ser más favorable, es decir, se puede llegar a tener un mejor rendimiento académico, laboral y social.

2.3.2. Relación entre autorregulación y aprendizaje en los adolescentes.

La autorregulación para el aprendizaje, es *“la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje; este proceso lo consideró secundario a la metacognición.”* (Brown, 1987; Dinsmore, Alexander & Loughlin, 2008; Sáiz, Carbonero & Román, 2014). (Sáiz-Manzanares, 2016), además implica el desarrollar la autonomía, el control y el enfoque para el logro de metas, lo cual deriva del autoconocimiento, pues la autorregulación del aprendizaje consiste en tres aspectos principales:

- La auto-regulación de la conducta.- El tiempo que estudian, el ambiente donde lo hacen, uso de otros miembros del entorno para que les ayude.
- La auto-regulación de la motivación.- Hay que enseñar a controlar sus emociones y afectos.
- La auto-regulación de la cognición.- Es el control de diversas estrategias cognitivas que permitan un mejor aprendizaje y rendimiento. (Acero, 2015)

La autorregulación del aprendizaje depende de dos dimensiones, según Bandura, esas dimensiones son: *“la dimensión cognitiva y la dimensión motivacional. La primera tiene que ver con el tratamiento que se le da a la información y la segunda con el involucramiento personal frente al desarrollo de la tarea específica (Bandura, 1986).”* (López, 2012)

El aprendizaje autorregulado depende meramente del adolescente, del alumno, en suma de su autoconocimiento, pues es lo que puede diseñar y crear desde sí y para sí, lo que lo llevará a cumplir con sus metas, objetivos e intereses:

... una definición general del aprendizaje autorregulado como un proceso activo constructivo por el cual el aprendiz establece metas para su proceso, y entonces intenta monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y conducta, guiados y restringidos a sus metas en las formas contextuales de su ambiente. (Osés, 2011)

Es así como la autorregulación se distingue como una de las habilidades socioemocionales más importantes para el desarrollo académico, profesional y personal del adolescente, pues en esta era digital en la que la información, las oportunidades tanto buenas como malas y las influencias se encuentran a la orden del día, se vuelve cada vez más importante que el adolescente cuente con las habilidades que en esta investigación se consideran cruciales.

2.3.3. Relación entre autorregulación y toma de decisiones.

Como se ha presentado en el apartado anterior, la autorregulación permite el enfoque y el logro de objetivos, además de regular las conductas que puedan intervenir o atentar en el cumplimiento de los mismos, y controlar la influencia del exterior.

... Schwinger (2014), exterioriza que la regulación emocional es parte fundamental de los estudiantes cuando se encuentra establecida en cada uno de ellos para sostener una estabilidad motivacional con esfuerzo y persistencia con el fin de alcanzar cada uno de sus objetivos planteados en cualquier contexto o situación que lo requiera. (Rivera, 2017)

La toma de decisiones se realiza casi en automático en los adolescentes pues se trata de cumplir los deseos, las obligaciones y las expectativas del exterior, de allí que haya constante frustración, enojo, estrés, desinterés y/o abandono de lo que se realiza pues no cumple con los intereses y expectativas propias. Esto se ve con frecuencia, por ejemplo, en la elección de carrera profesional, institución, trabajo, incluso en decisiones que deberían ser personales y propias del individuo como la elección de amistades, pareja, matrimonio, tener o no tener hijos.

En la etapa adolescente los intereses sociales tienen mayor peso que los intereses académicos o profesionales, pues la necesidad de aceptación y pertenencia se coloca como prioridad, puede ser más importante tener un grupo de amigos, tener pareja, ser el líder de ese grupo de amigos, lo que los lleva a realizar acciones que

pueden ser negativas o acciones de riesgo tanto para su desarrollo académico como para su desarrollo personal y social, por ejemplo: no entrar a clase, salir de fiesta, ingerir bebidas alcohólicas o drogas, tener una vida sexual activa sin cuidados ni precaución, tener más de una pareja sexual sin cuidados ni precaución, lo que tiene como consecuencia, altos índices de reprobación, ausentismo, deserción.

La autorregulación y la toma de decisiones dependen entre sí pero también dependen del autoconocimiento, pero, ¿por qué es importante la autorregulación para la toma de decisiones? Leena Mangrulkar, en el informe llamado “Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes” (2001), plantea que hay que *“familiarizar a los niños con la comunicación, la negociación y las habilidades para la solución de problemas de forma temprana en su niñez constituye una importante estrategia de prevención”*. Así, el autoconocimiento y la autorregulación, permitirán una toma de decisiones en este sentido, preventiva y precavida, precisamente para no caer en conductas y acciones negativas.

2.4. Toma de decisiones.

En este capítulo ya se han definido y planteado la importancia de las habilidades de autoconocimiento y de autorregulación, las cuales forman -de la mano de la toma de decisiones-, la triada que para esta tesis es vital desarrollar en la etapa adolescente, las cuales repercuten en el desarrollo personal, académico y profesional de los mismos; ahora es turno de abordar la habilidad de toma de decisiones.

2.4.1. ¿Qué es y en qué consiste la toma de decisiones?

La vida en general está llena de momentos de toma de decisiones, pero la adolescencia, es la etapa en la que dicha toma puede ser catastrófica o beneficiosa para el futuro del individuo. Se trata de una habilidad cognitiva que requiere del

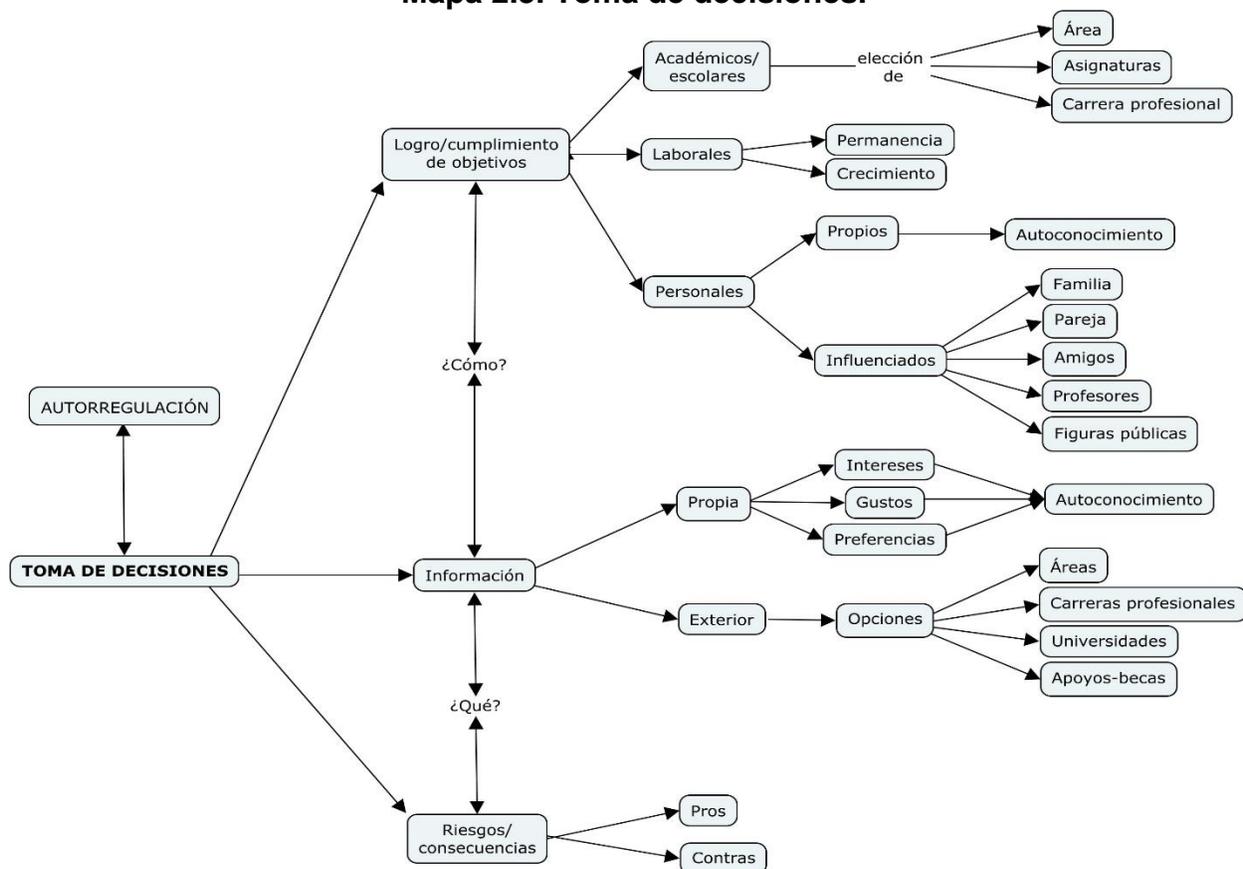
autoconocimiento y la autorregulación para que se pueda decir efectiva. Primero es importante conocer ¿qué se considera para la toma de decisiones?:

- a) Considera los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión.
 - b) Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.
 - c) Calcula los posibles resultados antes de realizar una acción.
 - d) Escucha atentamente diferentes opiniones.
 - e) Desarrolla una lista de prioridades que ayuden a reflexionar sobre el tema.
- (Gutiérrez, sin año)

Como se puede observar, la toma de decisiones y el autoconocimiento están ligados, y no sólo el autoconocimiento es importante, el conocimiento del entorno también lo es, *“la elección, la toma de decisiones, siempre tiene que ver con los conocimientos previos que tenemos. Cuanto más novato sea aquél que ha de decidir, menos precisas y correctas serán sus decisiones”* (Codina, 2016), esto significa que para el adolescente, quien se encuentra en proceso de desarrollo y de aprendizaje y en acumulación de experiencias, la toma de decisiones se puede tornar más complicada que para un adulto. *“¿Qué es necesario para la toma de decisiones? Es necesaria la información.”* (Acero, 2015)

El siguiente mapa muestra la importancia de la toma de decisiones para el logro y/o cumplimiento de objetivos, la información, así como la identificación de los riesgos o consecuencias derivadas de la misma.

Mapa 2.3. Toma de decisiones.



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte.

La toma de decisiones es la habilidad que permite al adolescente orientarse y enfocarse, primeramente, a la identificación y diseño de metas y objetivos – académicos, personales, profesionales-, así como al logro de los mismos. Para ello, es importante que identifique la información necesaria, saber ¿qué se debe hacer o dejar de hacer?, ¿cómo llegar a la meta?, ¿qué se necesita para lograr esos objetivos?, ¿qué puede poner en riesgo el logro de los mismos? Bert Hellinger (2011), pronuncia lo siguiente: *“la intuición y el interés van ligados, así se podrá identificar lo mejor para sí mismos”*, el desarrollo de la escucha de la intuición es crucial para un adolescente, pues es lo que le permitirá concentrarse en algo, pero si no hay interés, la intuición no existe, se centraran a cumplir y obedecer las expectativas y deseos de los padres, por lo que hacen las cosas sin un interés más

allá que el de cumplir, se presenta con mayor fuerza una toma de decisiones influenciada.

La toma de decisiones de los adolescentes en la mayoría de los casos está orientada al cumplimiento de los intereses y gustos de la familia, en cumplir las expectativas familiares, sociales y en último lugar, las personales. La familia, los amigos, la pareja, la sociedad en general, presentará al adolescente las múltiples expectativas que esperan que cumpla el adolescente.

Ya se ha mencionado que para una toma de decisiones apropiada o efectiva, se requiere de acceso a la información, primeramente para identificar las opciones o posibilidades y sus consecuencias –positivas o negativas-, y en segunda, la alineación de dichas consecuencias con los intereses y objetivos propios del individuo:

Desde un punto de vista socioeducativo, más allá del dato está la información, más allá de la información está el conocimiento, más allá, la toma de decisiones, posteriormente la comunicación, la acción social, la investigación, la innovación, la crítica social, la educación en valores y la transformación. (De la Herrán, 2003)

Para los fines de esta investigación, se distingue entre dos tipos de toma de decisiones, efectiva e influenciada, en seguida presentamos una conceptualización propia de ambas:

- a) Toma de decisiones efectiva: principalmente radica en que esté basada en los intereses, gusto, preferencias, deseos, objetivos, metas del propio individuo, para ello, son importantes las habilidades socioemocionales, puntualmente el autoconocimiento y al autorregulación, dichas habilidades permitirán que el adolescente realice una toma de decisiones efectiva, es decir, orientada al logro de sus objetivos con la menor influencia del exterior.

- b) Toma de decisiones influenciada: se presenta cuando se realiza una toma de decisiones basada en las proyecciones, gustos, intereses y acciones de los otros.

2.4.2. Relación entre la toma de decisiones y aprendizaje.

La toma de decisiones para el aprendizaje del individuo muestra su importancia cuando se desarrollan, especifican y diseñan estrategias, habilidades, aptitudes que tienen que ver con la planificación, la organización, la regulación, la resolución de conflictos, la identificación de límites, y otras funciones que permiten el aprendizaje, como plantea Pardos:

Planificación/organización y toma de decisiones: organización y planificación son procesos mentales relacionados; el primero va desde la elaboración de un plan hasta la puesta en marcha de los medios para llevarlo a cabo, y el segundo puede definirse como la disposición de las acciones y el material que permitirán realizar el plan. (Pardos, 2018)

También estará ligada a la ejecución de acciones que promuevan un desempeño óptimo en el entorno escolar, o todo lo contrario, que lleve al adolescente a conductas y acciones negativas hasta llegar a la reprobación, ausentismo, deserción, abandono de los estudios y la comisión de actos quizás delictivos y/o que atenten contra su integridad o la de otros.

Con base en lo anterior, se han presentado casos de adolescentes que se dejan llevar por las decisiones de otros y se ponen en situaciones de riesgo o ponen en el mismo punto a sus amigos, pareja o familiares, como manejar en estado de ebriedad o bajo el influjo de algún estimulante, provocar peleas o rencillas verbales y/o físicas, comisión de delitos, por mencionar algunos.

2.4.3. Toma de decisiones y autorregulación: la importancia de autodefinir límites.

La relación entre toma de decisiones y autorregulación es inseparable. Identificar los límites, las situaciones de riesgo, las consecuencias positivas y negativas, está ligado al autoconocimiento y a la información que se tenga sobre el entorno; identificar los límites, permite autorregularse, saber decir sí o no, saber cuándo sí y cuándo no, saber con quién sí y con quién no, poder manejar emociones, deseos, impulsos, necesidades; identificar los límites y saber decir sí o no, requiere de una toma de decisiones, si decido A entonces pasa B, si decido B entonces pasa C, es dotar al adolescente de confianza, credibilidad y permitirle identificar sus potencialidades, que es capaz de plantear sus objetivos y lograr, de dibujar su camino, de creer en su 'maravillosidad'.

La toma de decisiones también se ve afectada por una autorregulación mínima o quizás inexistente, pues cuando no se manejan ni se regulan bien las emociones, la toma de decisiones se realiza de una manera influenciada, quizás "visceral", por eso el dicho de: "tomar decisiones con la cabeza fría", con objetividad, no en el punto máximo de la emoción:

La neurociencia revela que más que dejar de lado o suprimir las emociones, lo más eficaz para el aprendizaje es incorporarlas para construir el conocimiento cognitivo. De hecho, los estudiantes más eficaces desarrollan intuiciones útiles e importantes que guían sus pensamientos y su toma de decisiones (Immordino-Yang, Damasio, 2007a). (Codina, 2016)

Esto refuerza la idea de la importancia del autoconocimiento y la autorregulación para una toma de decisiones efectiva.

2.5. ¿Qué papel desempeñan las HPV en la elección de área de estudio y carrera profesional?

Como se ha mencionado anteriormente, el autoconocimiento y la autorregulación son dos habilidades que son importantes para realizar una toma de decisiones adecuada. Ésta triada representa las habilidades más requeridas por el individuo para su involucramiento social, para su desarrollo personal, académico y profesional, y para el planteamiento y logro de sus objetivos y proyectos de vida.

Una de las decisiones más importantes para su presente y su futuro, es la elección de área de estudio (asignaturas) y la elección de carrera profesional. Referente a esto, Karl Marx plantea en su texto “Reflexiones de un joven sobre la elección de profesión”, plantea lo siguiente sobre la elección: *“esta capacidad de elección es un gran privilegio para el hombre sobre el resto de la creación, pero al mismo tiempo es una decisión que puede destruir toda su vida, frustrar sus planes y hacerle infeliz.”* (Marx, s/a)

Por ello, la importancia del desarrollo del autoconocimiento, para que dicha elección sea veraz y certera, sea basada en los intereses y gustos del individuo y no en lo que el entorno le demanda, que realice una toma de decisiones efectiva, y no influenciada por los otros, pues si se toma una decisión que no refleja los intereses propios, se está destinado a abandonar, ya sea la educación universitaria o la carrera profesional en sí, como menciona Marx:

... si hemos elegido una profesión para la que no tenemos talento jamás podremos ejercerla bien, y pronto nos daremos cuenta con vergüenza de nuestra incapacidad y nos diremos que somos unos inútiles, que somos incapaces de satisfacer nuestra vocación. Entonces, la consecuencia más natural es el auto-desprecio... (Marx, s/a)

Con base en lo anterior, se refuerza la idea del desarrollo de las habilidades socioemocionales que brinden al adolescente el autoconocimiento y la autorregulación necesarios para realizar una toma de decisiones efectiva, a pesar

de ello, el adolescente requiere de cierta guía, orientación y acompañamiento, en palabras de Marx:

Nuestra propia razón no puede ser buena consejera aquí; porque no está sustentada ni por la experiencia ni por una profunda observación, sino que se ve engañada por la emoción y cegada por la fantasía. ¿Hacia quién volver entonces nuestros ojos? ¿Quién nos apoyará allí donde nuestra razón nos abandona? (Marx, s/a)

Es aquí donde, más allá de los padres, se vislumbra la figura del tutor, en el capítulo posterior, se plantea la importancia del tutor y de la tutoría como parte del desarrollo de HPV en adolescentes.

CAPITULO III. TUTOR Y TUTORÍA: PIEZAS CLAVE PARA EL DESARROLLO DE LAS HPV EN EL ADOLESCENTE.

*“La juventud es la época de soñar despierto
y luchar por hacer esos sueños realidad.”*
James Dean

A lo largo de la vida de una persona, el acompañamiento, guía, orientación que se pueda recibir es crucial para su desarrollo en cada área de la misma, su desarrollo académico, profesional, social, principalmente. Durante la infancia, dicho acompañamiento es vital para que el individuo aprenda lo necesario para poder ser autosuficiente e iniciar su independencia –de los padres, por ejemplo- del tutor-docente para el desarrollo académico, profesional y social del adolescente, pues se considera que en la actualidad digital, los adolescentes requieren de contacto, cercanía y acompañamiento que los conduzca y guíe en el desarrollo de las habilidades que le permitan enfrentarse a los retos del día a día.

Existen dos grupos sociales importantes dentro de la vida de todo individuo: la familia y la escuela. La familia es el primer grupo en que el individuo aprende todo aquello que le permitirán desenvolverse en la sociedad -normas morales-; el segundo –e igual de importante- es la escuela, pues más allá de dotar al individuo de conocimientos científicos, le permite desarrollar su personalidad, aprender y reforzar las normas morales y sociales ya adquiridas mediante la familia, así como aprender las normas jurídicas básicas que rigen la sociedad. Es por lo anterior, que se considera el rol del tutor-docente como pieza clave para el impulso y desarrollo de habilidades que permitan el desarrollo académico, profesional y social del adolescente.

3.1. ¿Qué es tutoría? ¿Qué es un tutor?

La tutoría, desde una amplia perspectiva social, puede ser entendida como *“la autoridad que se confiere para cuidar de una persona y/o sus bienes en los casos en que, por minoría de edad u otras causas, no tiene completa capacidad civil.”*

(Arango, 2015). Centrada en el ámbito académico, la tutoría²⁴ escolar o tutoría académica, es un programa institucional que responde a objetivos académicos - como la atención, retroalimentación, apoyo y orientación- y a intereses y procesos administrativos. Según la Secretaría de Educación Pública (SEP), la tutoría es:

Aquel proceso de acompañamiento mediante una serie de actividades organizadas que guían al estudiante para recibir atención educativa personalizada e individualizada de parte del docente a cargo, por medio de la estructuración de objetivos, programas, organización por áreas técnicas de enseñanza apropiadas e integración de grupos conforme a ciertos criterios y mecanismos de monitoreo y control, para ofrecer una educación compensatoria o enmendadora a las alumnas y los alumnos que afrontan dificultades académicas (SEP, 2017).

En los programas actuales de nivel básico y media superior de educación pública, se ha tratado de incorporar la enseñanza-aprendizaje de las habilidades para la vida, pero se ha hecho de una manera que no involucra completamente a las partes principales, sino que se han limitado a la introducción de información que se deja como en una bandeja esperando que el profesor y el alumno la tomen en cuenta y la consideren importante. *“Si la incorporación es forzada, no tendrá resultados positivos.”* (Zabalza, 2012)

La reacción sobre la importancia y la necesidad de su implementación a los Programas de estudio ha sido un tanto dudosa -por docentes como por alumnos-. En un deber ser, el sistema educativo debe propiciar el conocimiento en los docentes para que surja la credibilidad, confianza y creencia en las estrategias diseñadas, como menciona Nicklas Luhmann (2020) *“...el sistema educativo es solamente un sistema funcional entre otros muchos y mientras no se interese en la educación de los educadores, determina actitudes y habilidades que deben actualizarse en otros sistemas funcionales.”*

²⁴ Algunos autores se refieren a acción tutorial, algunos otros a tutoría, para los fines de esta tesis, se referirá el concepto de tutoría

Mediante la tutoría se da seguimiento y orientación académico-administrativa, pero como menciona Arango: *“el tutor no se limita a transmitir los conocimientos incluidos en un plan de estudios, sino que trabaja para fomentar actitudes y valores positivos en el estudiante”* (Arango, 2015), esto se puede observar en un tutor-docente con vocación, que lleva el Ser docente, al ser para sí y para otros y que no se limita al mero cumplimiento de planes y programas.

Respecto de lo anterior, Jessica Badillo identifica dos beneficios importantes de la tutoría para los estudiantes:

1) En cuanto a la relación de la actividad tutorial y la actividad docente²⁵. La relación de complementación que se establece entre la asesoría, la tutoría y la docencia (Figura 1), pues en el sistema institucional de tutorías, el tutor estará atento a la mejora de las circunstancias del aprendizaje, mismas que fortalecerá a través de asesorías personalizadas y, si es necesario, derivando al alumno a instancias de atención especializada de acuerdo con el problema que se le presenta; la tutoría exige la existencia de una interlocución fructífera entre profesores y tutores y entre los propios tutores, para reconocer las dificultades que enfrentan los estudiantes y poder establecer alternativas conjuntas de atención.

2) En cuanto a los efectos en los estudiantes.²⁶ La tutoría como modalidad de la actividad docente, permite al estudiante:

- Conocer diversas formas de resolver sus problemas dentro del contexto escolar.
- Comprender las características del plan de estudios y las opciones de trayectoria.
- Adquirir técnicas adecuadas de lectura y comprensión.
- Desarrollar estrategias de estudio.
- Superar dificultades en el aprendizaje y en el rendimiento académico.
- Adaptarse e integrarse a la institución y al ambiente escolar.
- Diseñar la trayectoria curricular más adecuada, de acuerdo con los recursos, capacidades y expectativas personales, familiares y de la universidad (en el caso de modelos flexibles).
- Seleccionar actividades extraescolares que pueden mejorar su formación.

²⁵ Las negritas son propias.

²⁶ Las negritas son propias.

- Recibir retroalimentación en aspectos relacionados con su estabilidad emocional y su actitud como futuro profesional.
- Conocer los apoyos y beneficios que puede obtener de las diversas instancias universitarias. (Badillo, 2007)

La tutoría se vuelve una estrategia que puede lograr el objetivo de esta investigación, el acompañamiento para el desarrollo de las HPV en los adolescentes, principalmente el autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones.

3.2. El tutor-docente: clave, mediante el acompañamiento, para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el adolescente.

El acompañamiento en la tutoría debe basarse en una comunicación de dos vías haciendo partícipe al alumno, es así como la comunicación también es crucial para el desarrollo adolescente.

Se considera importante que el docente que funja la función de tutor se oriente también al acompañamiento y guía en el ámbito socioemocional, pero no ser un guía en el sentido de decirle qué hacer o cómo hacerlo, sino en el sentido de impulsar el desarrollo de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales que les permitan aprender, aprehender y construir conocimiento de sí mismo y de su entorno.

Centrándose en la importancia del acompañamiento mediante la tutoría, es sustancial identificar cómo en dicha etapa, las obligaciones del adolescente cambian dentro y fuera del hogar, sus labores y actividades de cooperación en la dinámica familiar pueden aumentar a la par del incremento de su edad, pues se considera social y culturalmente que su capacidad de solucionar problemas así como su compromiso y responsabilidad, han aumentado comparadas con las que tenía de niño; también se espera que incursione en el mundo laboral, por lo que se ve obligado a responder a las necesidades familiares y ahora a las necesidades

laborales, se enfatiza aquí la obligación de satisfacción de necesidades y expectativas de terceros. Ahora el adolescente se ve cargado de nuevas responsabilidades y expectativas, además de que se puede llegar a sentir, hasta cierto punto, desplazado, minusvalorado o no considerado en su entorno familiar, pues el acompañamiento, cuidado y protección que se le brindaba cuando niño, se ve disminuido, incluso se puede percibir la disminución de atención, contacto y acompañamiento en el ámbito escolar.

Por lo anterior, es que el adolescente se vuelve incrédulo y renuente al contacto con algunos adultos²⁷, pero en esta etapa es vital que se tenga dicha cercanía pues algunos adolescentes no han desarrollado las habilidades que les permitan hacer frente a los diferentes problemas que se les presentan, de aquí la importancia del acompañamiento del docente como tutor.

Como se puede notar, si se orienta el ejercicio de la tutoría no solo al ámbito académico-administrativo sino también al ámbito socioemocional, se podrá dotar al alumno de lo requerido para que pueda lidiar y llevar de la mejor manera la tan estigmatizada adolescencia, pues contará con las habilidades, virtudes, valores, capacidades, que lo lleven a un actuar de manera positiva, si bien algunos pueden requerir un reforzamiento, otros pueden ni siquiera conocerlas, por ello la importancia de la enseñanza-aprendizaje de estas, primeramente, en casa –familia- y en secunda, en la educación formal –docente, tutores, directivos.

Entonces, se considera importante que el docente que funja la función de tutor se oriente también al acompañamiento y guía en el ámbito socioemocional, pero no ser un guía en el sentido de decirle qué hacer o cómo hacerlo, sino en el sentido de impulsar el desarrollo de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales que les permitan aprender, aprehender y construir conocimiento de sí mismo y de su entorno. El acompañamiento en la tutoría debe de basarse en una comunicación de

²⁷ Como los padres o profesores que representan una figura autoritaria, más no de autoridad, es decir, que se alejan de ellos mediante conductas negativas como regaños, prohibiciones tajantes, falta de comunicación, imposición, minusvalía.

dos vías haciendo partícipe al alumno, es así como la comunicación también es crucial para el desarrollo adolescente.

Joseph Jacotot distingue la acción de 'guiar' de la acción de 'emancipar'; la primera es mediante la cual el maestro determina -inconscientemente- lo que el alumno debe hacer, lo va encaminando a realizar, decir, actuar y aprender lo que el docente-tutor considera lo mejor para el alumno, así: *"el alumno siente que, por sí mismo, no hubiese seguido el rumbo al que acaba de ser arrastrado (...) El alumno siente que, solo y abandonado a sí mismo, no hubiera hecho ese camino"* (Rancière, 2003), potenciando un vasto agradecimiento hacia el docente-tutor y -hasta cierto punto- no permitiendo la autoconciencia de las capacidades del alumno. La segunda, radica en fomentar y potenciar esa autoconciencia en la cual el alumno se ve y se siente capaz, es decir, *"ser consciente del verdadero poder del espíritu humano"* (Rancière, 2003), ser consciente de sus habilidades, capacidades, necesidades y acciones, y que es el primer responsable de sí mismo y de sus decisiones, se tiene entonces a un adolescente emancipado.

Las condiciones educativas y sociales actuales demandan sobremanera que los adolescentes –principalmente- cuenten con las virtudes, los valores y las habilidades que les permitan su desarrollo, pero esto se vuelve complicado cuando la situación presente los ha recluido y limitado a una educación y a un mundo de socialización virtual, en el que el acompañamiento por parte de los adultos se presenta mínimo o en algunos casos, es inexistente.

Es así como la figura del tutor-docente se vuelve la más viable -y en algunos casos la más cercana- con la capacidad y la oportunidad de establecer ese contacto, para guiar y emancipar al adolescente, para que pueda comenzar a observar, conocer y entender su entorno.

La sociedad en general presenta nuevas formas de interacción que demandan nuevas formas de educación para enfrentar los nuevos retos, problemas y

circunstancias actuales. Las redes sociales –mayormente- y los medios de comunicación tradicionales atraen la atención tanto de adolescentes como de adultos, dejando a ambos actores a la deriva uno del otro. En algunos casos, los adultos parecen no tener interés ni control ni autoridad, mucho menos realizan un acompañamiento; los adolescentes parecen no creer, no distinguir, ni aceptar la autoridad y acompañamiento de los adultos ‘reales’, en cambio, se valen de la imitación y seguimiento de figuras públicas como *YouTubers*, *TikTokers*, *influencers*, que en algunos casos transmiten “historias de éxito” -un tanto ficticias-, que pueden llegar a motivar e incluso fomentar -quizás inconscientemente- conductas negativas en los adolescentes con el objetivo de tener algo igual o similar.

Con un panorama así, el desarrollo de habilidades socioemocionales, en particular el autoconocimiento, la autorregulación, la toma de decisiones, además del pensamiento crítico, el trabajo con los otros, el manejo de emociones por mencionar algunas, se vuelve completamente relevante e importante para ser llevado también al ámbito escolar, mediante el acompañamiento a través de la tutoría.

Este acompañamiento requiere del tutor-docente, tres aspectos principales:

1. Se requiere de la apertura a que existe una nueva realidad que exige y demanda un involucramiento más sensible, emocional y afectivo con el adolescente;
2. Es necesario que se capacite en materia de Inteligencia Emocional, tanto para su bienestar individual como para poder ser guía y acompañante del adolescente;
3. Es imperante que identifique y reflexione sobre el impacto que su figura tiene en los adolescentes, pues ser docente y en particular tutor, significa ser referencia, quizás ejemplo, de conductas positivas, de valores y virtudes, de desarrollo de habilidades.

3.3. Tutoría, orientación vocacional y Habilidades para la Vida.

En el apartado anterior, se muestra a la tutoría como una herramienta y – académicamente- como una estrategia que permite el contacto, la comunicación, la guía y la orientación entre las dos figuras fundantes de esta tesis. En este apartado, se define y se identifica a la orientación escolar²⁸, principalmente a la orientación vocacional.

Primeramente se debe de considerar el significado que se le da a la orientación, el cual la UNESCO define de la siguiente manera:

La orientación debería considerarse como un proceso continuo, que se extiende a lo largo de todo el sistema educativo, tener por objeto ayudar a todos a tomar decisiones conscientes y positivas en materia de educación y ocupación y velar porque se dé a los individuos los medios necesarios para: a) comprender exactamente cuáles son sus intereses, su capacidad y sus dotes especiales y estén en condiciones de tener un proyecto vital; b) cursar estudios o recibir una formación que les permitan desarrollar sus posibilidades y cumplir ese proyecto, c) adquirir la flexibilidad necesaria para adoptar decisiones sobre su ocupación, tanto en la fase inicial como en las ulteriores, que les encaminen a una carrera profesional satisfactoria, d) tomar en cuenta los factores económicos, sociales, tecnológicos, culturales y familiares que influyen en las actitudes y expectativas del educando y en la actividad profesional que elige... (UNESCO, 2001)

La orientación vocacional²⁹ es el proceso mediante el cual se pretende ayudar y apoyar al adolescente en la selección de su carrera profesional. Mediante ella se busca, se procura, que el adolescente logre la identificación de habilidades, aptitudes, cualidades, capacidades, virtudes, valores, así como de las áreas de

²⁸ Se diferencia entre la orientación escolar y la orientación vocacional, pues la primera se considera que está enfocada a procesos y trámites administrativos; la segunda, se pretende que se refiera a la identificación de habilidades, aptitudes, preferencias de los adolescentes, para descubrir el área de estudio y carrera profesional, más adecuada para ellos.

²⁹ Hay autores que también se refieren a ella como orientación profesional, para los fines de esta investigación, se le llamará orientación vocacional.

oportunidad que requiere reforzar, lo que se traduce a la identificación de una posible área de estudio y/o carrera profesional. Como se ha mencionado, cuando el adolescente se encuentra en dicha etapa, se enfrenta a la toma de una de las decisiones más importantes para su futuro –académico y profesional-, la elección de carrera profesional, pero un paso antes, debe realizar la elección de área de estudio y sus asignaturas.

La orientación vocacional no sólo debe estar presente en el momento de la elección de carrera, se considera que debe presentarse al menos desde el segundo año o cuarto semestre, con la intención de que cuando se requiera la selección de las asignaturas correspondientes a las cuatro áreas de estudio³⁰, se realice de manera positiva al basarse en sus capacidades, intereses y objetivos.

De no tener una buena orientación, los adolescentes podrían elegir sus asignaturas y su carrera profesional bajo la influencia, intereses y expectativas de otros, lo que puede llevar al ausentismo, a la reprobación, al abandono, a la deserción, Buentello refuerza lo anterior:

Uno de los factores para la deserción son: las características personales del estudiante y la deficiente orientación vocacional recibida antes de ingresar a la licenciatura, lo que provoca que los alumnos se inscriban en las carreras profesionales sin sustentar su decisión en una sólida información sobre la misma (Buentello, 2013).

Más allá de la orientación en el ámbito vocacional, como se ha mencionado, se requiere un contacto más afectivo y socioemocional, es decir, desde la orientación se puede trabajar el desarrollo de las Habilidades para la Vida, principalmente la triada que se presenta en esta investigación, autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones, no sólo para la elección de asignaturas y área de estudio, también para el diseño y planeación de proyectos de vida.

³⁰ Área 1: Físico-matemáticas; Área 2: Médico-biológicas; Área 3: Sociales-económicas; Área 4: Humanidades- artes.

La orientación profesional ha ido evolucionando desde una simple preparación o asesoramiento para elegir o ingresar en una profesión, hasta pretender convertirse en un intento por preparar a las personas para desarrollarse plenamente tanto laboral como socialmente (Pacheco, 2007).³¹

La orientación vocacional se ha implementado de una manera en la que el estudiante no descubre ni identifica sus habilidades, aptitudes e intereses por sí mismo, sino que depende de los resultados que pueden arrojar los diferentes instrumentos psicométrico de los que se apoya el orientador, no consideran el ámbito socioemocional del estudiante, es decir, si hoy se tuvo un mal día, si se tuvo alguna discusión el mejor amigo o con la pareja, si se tienen exámenes de asignatura, etc., esto influye en sus respuestas a los test.

Mediante la aplicación de este tipo de prácticas de orientación, el orientado no es el que elige, el orientador es el que “descubre” lo que es mejor para el muchacho. Lo que frecuentemente ocurre es que los resultados confunden más al orientado por la amplitud, diversidad y muchas veces el desconocimiento de las opciones. (Fuentes, 2010)

Es por lo anterior, que se vuelve cada vez más importante el desarrollo de las habilidades que permitan al adolescente descubrirse y conocerse a sí mismo, para que pueda definir sus límites, para que pueda diseñar y desarrollar las estrategias, las competencias, las habilidades que le permitan priorizar sus deseos e intereses, para que pueda diseñar sus objetivos y proyectos de vida sin que éstos satisfagan a los otros y no a sí mismo. El impulso por el conocimiento y desarrollo de las HPV cobra más importancia, la sociedad cambia, los enfoques cambian, los individuos cambian, no se puede permitir seguir con los mismos estándares, planes, programas, que no consideran el ámbito emocional –herido y estigmatizado- de los individuos, no se puede permitir seguir con los prejuicio y clichés en contra del adolescente, hay que verlo, reconocerlo, aceptarlo, impulsarlo, dotarlo de confianza y creencia en sí, pues esto le permitirá Ser para sí mismo y para el otro.

³¹ Pacheco en Fuentes, 2010.

CAPITULO IV. ESTRATEGIA DIDÁCTICA MEDIADA POR EL TUTOR-DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE LAS HPV EN ADOLESCENTES.

“Una sociedad que se aísla de sus jóvenes, corta sus amarras: está condenada a desangrarse.”
Kofi Annan

En este capítulo se presentan la secuencia y la estrategia didáctica diseñada e implementada para la identificación y conocimiento de las HPV en adolescentes de Educación Media Superior, así como los resultados obtenidos de la práctica docente; asimismo, se plantea la población objetivo, el plantel, el entorno, así como la dinámica grupal. Es crucial puntualizar que la práctica docente se realizó durante la pandemia, es decir, se realizó de manera virtual, por lo que algunos datos son variables –como el edificio en el plantel, el aula, el entorno exterior- y se tuvo poca interacción presencial –sólo la última intervención (6°) se realizó en el espacio presencial.

Antes de continuar con la práctica docente, es de suma importancia aceptar que el tema de las habilidades socioemocionales, es un tema que puede ser rechazado en algunas circunstancias y por algunas figuras que deberían presentar sensibilidad y aceptación, esto lleva a identificar algunos pros y contras sobre la enseñanza-aprendizaje de las mismas. La siguiente tabla considera algunos de ellos:

Tabla 4.1. Dificultades de la enseñanza-aprendizaje de las HPV.

DIFICULTADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	
ENSEÑANZA	APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ▶ La importancia de la educación socioemocional no se ha visto como una necesidad. ▶ Se trata de un término que se ha trabajado de manera segmentada: habilidades cognitivas, emocionales y sociales, por lo que puede no ser identificado y/o relacionado. ▶ Algunos materiales digitales que se encuentran en la red –a la cual los 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se desconoce el término o se tiene una preconcepción errónea o inconclusa. ▶ Los medios de comunicación y redes sociales juegan un papel importante en la actualidad para el aprendizaje de los jóvenes, pues son más abiertos a lo que ven en ellos, que a realizar una lectura o análisis. ▶ Se trabaja con modelos rígidos que no consideran las diversas formas de aprendizaje

<p>estudiantes tienen acceso-, tienen información limitada o errónea.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Los adolescentes se tornan renuentes al aprendizaje de habilidades que tienen que ver con la parte individual (implicando una introspección). ▶ En la adolescencia es cuando los alumnos cierran sus emociones al exterior. ▶ La modalidad virtual dificulta la interacción y el seguimiento que se puede brindar. ▶ Los medios digitales llaman más la atención que la revisión de una lectura. ▶ Profesores y alumnos presentan incredulidad y/o rechazo ante el término, pues no es tratado como un problema importante. 	<p>de los estudiantes (auditivos, visuales, kinestésicos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Algunos profesores no tienen el interés por el término, lo que lleva a una incredulidad del mismo y a la presentación del material sin interés, lo que lleva a los alumnos al desinterés y hastío hacia el tema. ▶ Los materiales para enseñanza-aprendizaje no son innovadores, llamativos o interesantes.
---	---

Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte y de la experiencia como docente.

4.1. Estructura de la Práctica Docente.

La primera parte que se realizó fue la observación y descripción etnográfica, tanto del aula como de la dinámica grupal y el entorno, nos permitirá visualizar los tres momentos en los que se estructuró la práctica docente:

- Primer momento – exploración del grupo: observación y descripción.
- Segundo momento – implementación: exploración del tema, identificación, técnicas para la implementación.
- Tercer momento – medición: recopilación e interpretación de datos cuantitativos y cualitativos.

A continuación se desarrollan estos tres momentos.

4.1.1 Primer momento – Exploración del grupo.

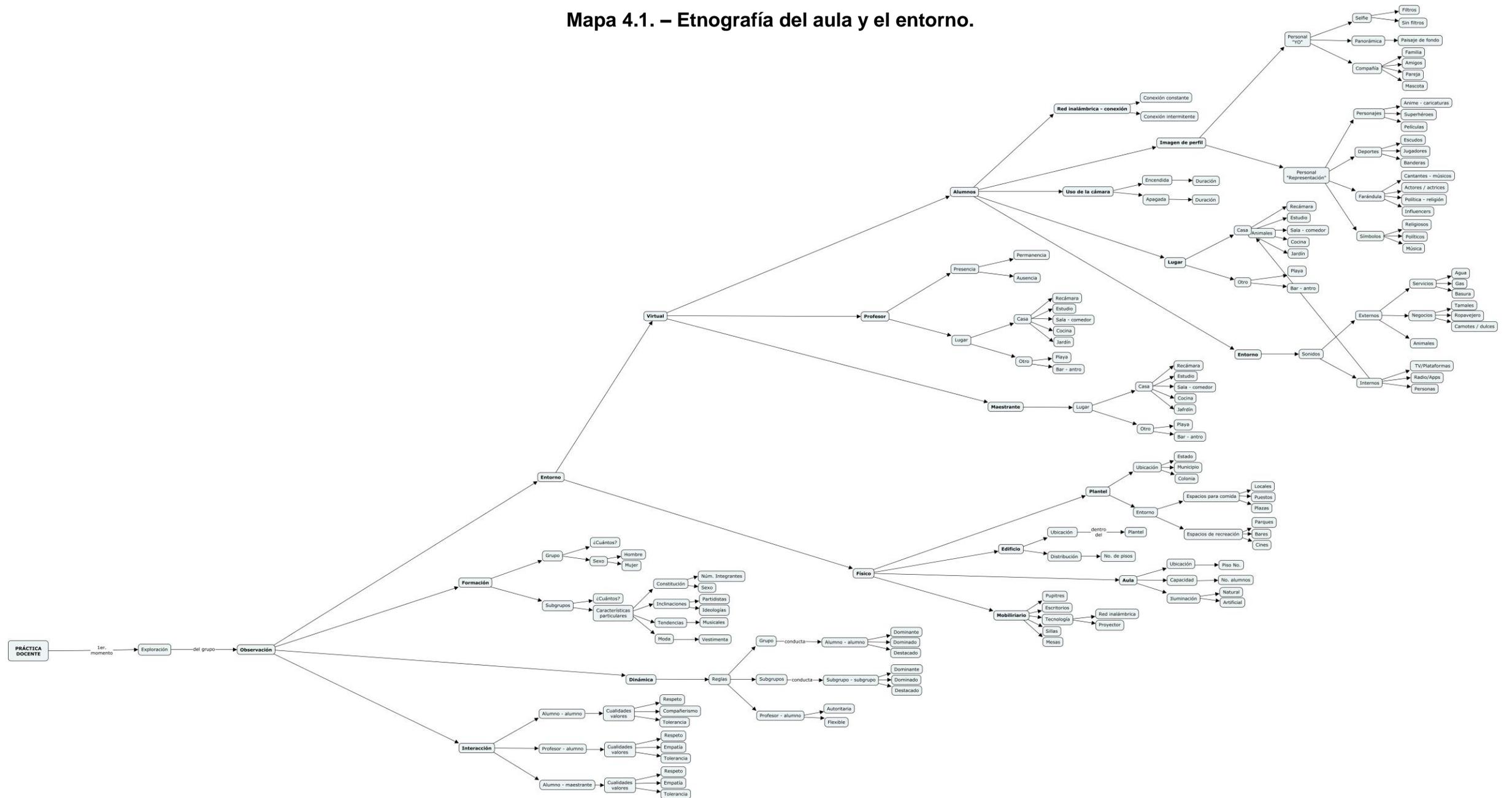
Para la exploración, observación, identificación y conocimiento del grupo y del entorno, se diseñó el siguiente mapa en donde se retoman los aspectos y características principales para la comprensión de la dinámica del grupo, la dinámica del grupo con el profesor de asignatura y la dinámica del grupo con el maestrante. Asimismo, se puntualizan detalles que permiten entender la dinámica individual de los adolescentes.

La población estudio fue un grupo de 5° y 6° semestre de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan (CCH-N)³², ubicado en Calzada de los Remedios 10, Bosque de los Remedios, Código Postal: 53458, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Este grupo estaba conformado por 25 estudiantes, orientados a área de estudio 3 y 4 -sociales-económicas y artes-humanidades, respectivamente-; la asignatura: Ciencias Políticas y Sociales. Es importante considerar que los alumnos de dicho grupo, ya han pasado por el proceso de elección de área de estudio y de asignaturas y que se enfrentaron al proceso de elección de carrera profesional, el impacto que tuvo la identificación y el aprendizaje de las HPV está basado en su experiencia presente y en una referencia de su trayecto escolar. Los testimonios están basados en su experiencia previa con la tutoría, con ello se busca que éstos testimonios fortalezcan la necesidad y la importancia del desarrollo de las HPV desde su ingreso a la educación media superior.

Este primer momento se compone por la observación de cuatro aspectos principales: entorno, formación, dinámica e interacción. En el siguiente mapa se muestran las características identificadas en cada aspecto.

³² En adelante se utilizarán las siglas CCH-N para hacer referencia a dicha institución.

Mapa 4.1. – Etnografía del aula y el entorno.



Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte y la experiencia como docente.

Para el conocimiento del entorno se realizó la observación en dos ámbitos principales: virtual y físico, pues las prácticas docentes se realizaron en dichos ámbitos, desde el entorno de los alumnos, del profesor y del maestrante. Las intervenciones virtuales se realizaron mediante la plataforma TEAMS con el dominio de Universidad Nacional Autónoma de México, con la asignación de grupo de la asignatura de Ciencias Políticas y Sociales. En cuanto al entorno físico, sólo se realizó una intervención con el grupo en el aula, a manera de conversatorio sobre sus experiencias con la tutoría y con las intervenciones con la maestrante.

La observación del entorno virtual se orienta principalmente en la imagen de perfil, el uso de la cámara de video, el lugar en donde se realiza la conexión, el entorno y la disponibilidad de conexión a internet. La atención a la imagen de perfil del alumno se orienta a la personalización de la misma, desde una imagen que los retrate a ellos (*selfie* individual, fotos con los otros, fotos en un paisaje), hasta una imagen que sientan que los representa o con la que se identifican (personajes de anime, caricaturas, superhéroes o de películas); imágenes referentes a deportes (escudos, jugadores, banderas); personajes de la farándula (cantantes, músicos, actores, políticos, líderes religiosos, *influencers*, *youtubers*); o símbolos (religiosos, políticos o logos musicales).

La conexión a internet y el uso de la cámara tienen una relación estrecha, pues una mala conexión o una mala red, provoca el desuso de la cámara pues disminuye la señal de internet; aunque esto no se puede considerar completamente verdadero pues en casos que no existía esa falla de internet, se usaba el argumento simplemente porque no se quería encender la cámara. Es importante identificar las veces que la red puede desconectar al alumno, así como el tiempo que se permite encender la cámara. El encendido de la cámara se volvió una opción para los alumnos pero no tanto para el docente, pues muchos padres abogaban –y los adolescentes mismos- abogaban por un respeto a su intimidad, a su entorno seguro, entonces, se tomó como opción el tener la cámara encendida, eso provocó algunos eventos chuscos y otros incómodos, como el pasar de los integrantes de

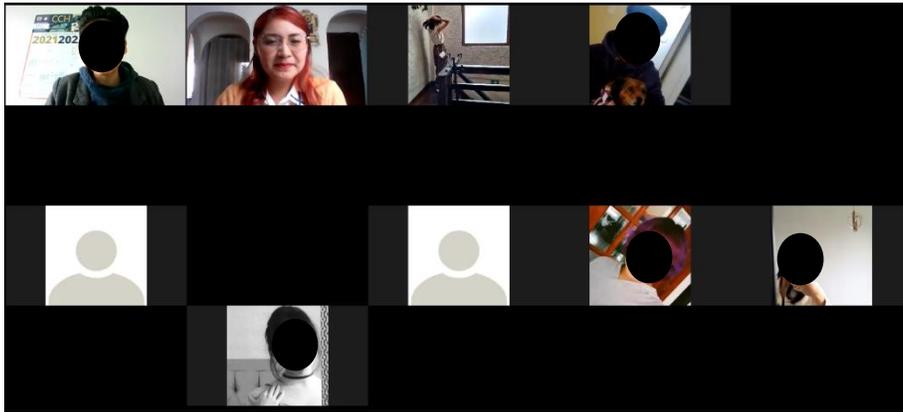
la familia, como ver a los alumnos en pijama o comiendo, observar que no se encontraban en su lugar de estudio, sino en algún lugar vacacional, y muchos más.

El lugar y el entorno también están relacionados, pues de la ubicación de la casa o de alguna otra ubicación, derivarán los diferentes distractores que pueden influenciar en la atención del alumno. El lugar en la casa pueden ser la recámara, el estudio, la sala-comedor, la cocina o un jardín; otros lugares pueden ser, son lugares de recreación, como la playa o algún bar o terraza. El entorno, principalmente, presenta una gama de sonidos que funcionan como distractores, ya sea internos o externos. Los sonidos externos pueden ser de servicios (agua, gas, basura, etc.), de negocios (tamales, ropavejero, camotes/dulces, etc.), o de animales (perros, gatos, gallos/gallinas, etc.); los sonidos internos pueden provenir de la televisión/*streaming*, radio/*apps* de música, personas o animales.

En cuanto al entorno del profesor de grupo se observa primeramente la estabilidad y duración de la conexión, y en segunda, el lugar de donde se realiza la misma. Respecto de lo anterior, la profesora titular se mantuvo conectada durante todas las intervenciones, además de que al finalizar cada sesión, reforzaba la validez de las sesiones y la importancia de las HPV en el desarrollo de los adolescentes.

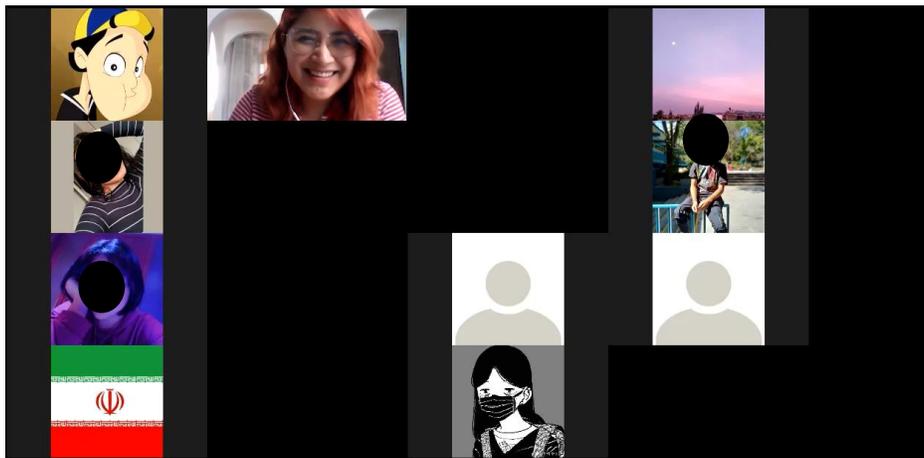
También el entorno de la maestrante es relevante, pues puede ser centro de distracciones para los alumnos, sobretodo el lugar de donde se realiza la conexión. Las sesiones se realizaron de manera virtual en la casa-habitación de la maestrante, particularmente en el estudio; durante todas las sesiones se tenía la cámara de video encendida, sólo en algunas ocasiones (esporádicas) se apagaba la cámara y era cuando la conexión inalámbrica de internet era inestable.

Imagen 4.1 – Etnografía del aula, entorno virtual.



Fuente: captura de pantalla del video correspondiente al segundo contacto – entorno virtual.

Imagen 4.2 – Etnografía del aula, entorno virtual.



Fuente: captura de pantalla del video correspondiente al tercer contacto – entorno virtual.

Para el entorno físico, se observa el plantel, el edificio, el aula y el mobiliario. La observación del plantel permite identificar la ubicación (estado, municipio, colonia) y el entorno y lo que hay en los alrededores, como: espacios para comer (locales, puestos, plazas) y espacios para la recreación (parques, bares, cines, plazas). Se identifica la ubicación del edificio dentro del plantel (cerca de biblioteca, de canchas, de áreas verdes, de auditorio, de dirección, de cafeterías), así como la distribución y estructura (No. de pisos, escaleras, accesos). La ubicación del aula en el edificio también es importante y se identifica el piso en el que se encuentra, la capacidad de la misma (No. de alumnos) y la iluminación (natural o artificial); dentro del aula se identifica el mobiliario con el que cuenta, pupitres, escritorios, sillas, mesas,

pizarrones, aparatos tecnológicos (proyector, computadora) y si cuenta con red inalámbrica para el uso de los alumnos. El entorno físico definido es el CCH-N, ubicado en Calzada de los Remedios 10, Bosque de los Remedios, Código Postal: 53458, Naucalpan de Juárez, Estado de México, en el Edificio R, aula 92.

Imagen 4.3. – Etnografía del aula, entorno físico – Exterior del plantel.



Fuente: tomada con cámara propia afuera del plantel Naucalpan del CCH.

Imagen 4.4. – Etnografía del aula, entorno físico – Edificios del plantel



Fuente: tomada con cámara propia dentro del plantel Naucalpan del CCH.

Imagen 4.5. – Etnografía del aula, entorno físico – Interior del aula.



Fuente: tomada con cámara propia dentro de un aula del plantel Naucalpan del CCH.

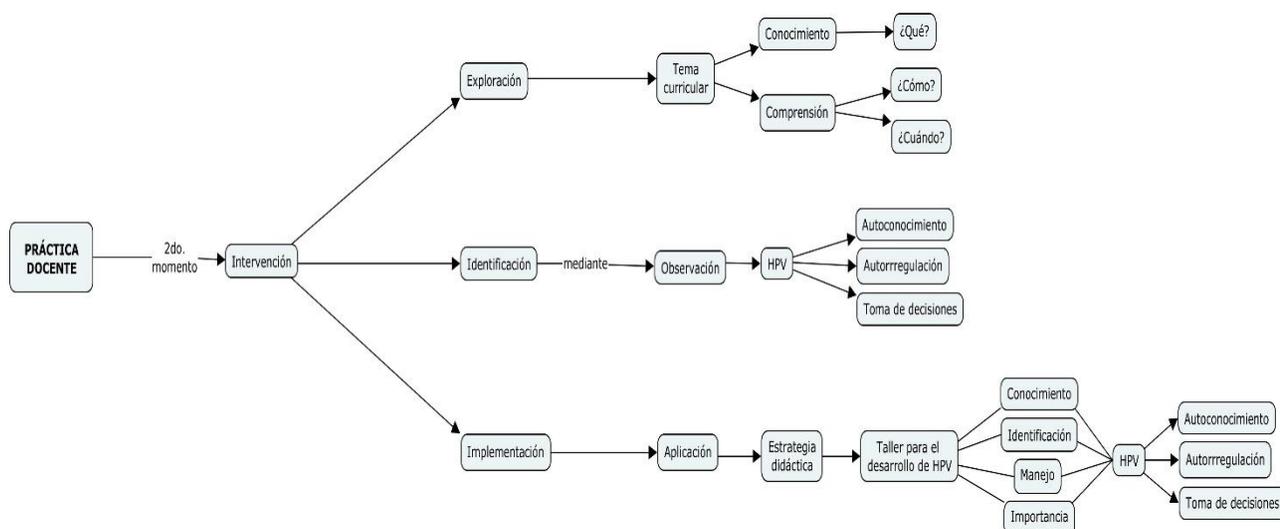
De la conformación del grupo se identifica el número de alumnos y su sexo (hombre, mujer); a su vez, se identifican los subgrupos que se han formado, el número de subgrupos y sus características particulares: constitución (no. integrantes, sexo), inclinaciones (partidistas, ideologías), tendencias (musicales, pensamiento) y modas (vestimenta). Durante las sesiones en línea, en algunas ocasiones fue complicado definir el sexo de los alumnos pues en su perfil de *TEAMS* tenían su número de cuenta como identificador y su imagen de perfil era alguna otra diferente a una fotografía propia o incluso, no tenían imagen; durante las sesiones virtuales, el rango de alumnos conectados fue de entre 20 a 25 alumnos, cuando se migró a un modelo híbrido (virtual-presencial), el número de asistentes disminuyó, pues algunos ya no realizaban la conexión independiente porque escuchaban la sesión desde la computadora de la profesora titular. En cuanto a la observación de la existencia de tendencias, modas e inclinaciones, la referencia más importante son las imágenes de perfil de los estudiantes y sus opiniones y experiencias compartidas en las intervenciones.

La observación de la dinámica grupal permite identificar las reglas de convivencia tanto del grupo en general –alumno-alumno-, como de los subgrupos –subgrupo-subgrupo-, además de la dinámica profesor-alumno –autoritaria o flexible-. Por otro lado, la interacción alumno- alumno, alumno-profesor y alumno-maestrante, permite identificar los valores con los que se dirigen entre sí: respeto, compañerismo, solidaridad, empatía, tolerancia. Al ser intervenciones virtuales, la identificación de la existencia de subgrupos o de parejas sentimentales no tuvo éxito. En cuanto a la dinámica profesor-alumno, se pudo observar una relación de confianza y respeto de dos vías, los alumnos mostraban disposición y confianza para con la profesora titular, mismas que se presentaron con la maestrante; tanto profesora titular como maestrante, siempre se dirigieron con respeto y empatía hacia los alumnos y como colegas.

4.1.2. Segundo momento – Intervención

Para realizar la intervención se identifican tres etapas cruciales: la exploración del tema, la identificación y la implementación. Enseguida se muestra un mapa en donde se especifican los detalles de cada etapa.

Mapa 4.2. – Estructura de la Práctica Docente: intervención.



Fuente: elaboración propia con información obtenida del estado del arte y la observación.

En la exploración del tema se selecciona un tema del currículo o del programa para así identificar el conocimiento y la comprensión que tienen los alumnos sobre el mismo. El tema que se eligió fue Modernidad y Postmodernidad, correspondientes a la Unidad 1. Las Ciencias Sociales y la transformación del entorno. El primer paso fue explorar los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema, si ya conocen o han escuchado sobre el mismo, el sitio, lugar o persona de quien lo han escuchado, y en qué momento lo han identificado. Asimismo, se observa cómo la profesora titular plantea el tema, brindando información sobre conceptos, autores y teorías.

La identificación de las HPV en los alumnos se realiza a la par de la exploración, en ésta etapa se busca identificar la presencia de autoconocimiento, autorregulación y el proceso para la toma de decisiones con que cuentan los alumnos, esto se observa en la manera en como aprenden, si participan, si opinan, si están a la escucha de las sesiones. Al ser sesiones virtuales, se torna complicado saber si tienen alguna estrategia de aprendizaje desarrollada, como tomar notas, hacer mapas o diagramas, tener algún libro de apoyo, buscar información complementaria.

En la implementación se aplican una serie de estrategias e instrumentos diseñados para la transmisión del conocimiento, así como la importancia de su identificación, manejo y regulación de las HPV, principalmente del autoconocimiento, la autorregulación y la toma de decisiones. Se diseñaron tres presentaciones, reforzadas con algunos recursos didácticos tradicionales y digitales, que permitieran el reconocimiento, el manejo y el entendimiento de la importancia de las HPV: autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones, también se aplicaron tres formularios con la intención de recabar el testimonio de los alumnos.

A continuación, se muestra la secuencia didáctica que se diseñó y aplicó en la práctica docente:

Tabla 4.2. Secuencia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las HPV.

TIPO DE ACTIVIDAD	RECURSO DIDÁCTICO	HERRAMIENTA DIGITAL ³³	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN.	CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS	Formularios de Google	IDENTIFICAR el conocimiento y percepción previa con que cuentan los alumnos sobre lo que son las Habilidades para la vida.	Se realizará un cuestionario de preguntas semi cerradas para identificar la información con que cuentan los alumnos, referente al significado del término “Habilidades para la vida.”
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	LLUVIA DE IDEAS Y PRESENTACIÓN	MentiMeter PearDeck	CONOCER qué son las Habilidades para la vida. IDENTIFICAR los diferentes tipos de habilidades que conforman éste conjunto.	Se hará una lluvia de ideas para escuchar la expresión oral de los conocimientos previos del concepto. Se realiza la exposición docente en la que se explicará el término “Habilidades para la vida”, apoyándose de diapositivas dinámicas para reforzar el aprendizaje visual de los estudiantes y permitiendo la participación de los mismos para motivar su aprendizaje.
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	VIDEOGRAFÍA	StopMotion PowerDirector	CONOCER e IDENTIFICAR las actividades que permiten desarrollar cada tipo de habilidad y las habilidades que las constituyen.	Ya que los recursos visuales son más atractivos para los adolescentes, se elaboró por el maestrante, una videografía sobre los tipos de Habilidades y las habilidades que los componen, se complementa con la exposición del mismo enlazando con ejemplos de la vida diaria.
ACTIVIDAD DE ESTRUCTURACIÓN.	MAPA CONCEPTUAL	Mind Manager CMap Tools	JERARQUIZAR y ORGANIZAR las habilidades y conceptos relevantes sobre las HPV.	Se realizará un mapa conceptual grupal basado en los conceptos, habilidades y actividades que son necesarios para el aprendizaje y desarrollo de las HPV.
ACTIVIDAD DE SÍNTESIS.	ORGANIZADORES VISUALES	Padlet	SELECCIONAR un tipo de habilidad. REPRESENTAR a través de la selección de una imagen, el tipo de habilidad seleccionado. EXPLICAR mediante la redacción de un párrafo referente al tipo de habilidad seleccionado, la importancia de desarrollar las HPV.	Después de la explicación del concepto, se elaborará - completamente por los estudiantes-, un organizador visual para identificar lo comprendido por los mismos.
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y TRANSFERENCIA.	MEDIOS VISUALES	Televisión	OBSERVAR y ANALIZAR bajo la luz de las HPV, algunos episodios de la serie de	Se observarán los episodios 1, 13, 22, 30, 45, que están relacionados con la toma de decisiones, la empatía, la autoestima, el

³³ Todas las aplicaciones aquí requeridas son de uso gratuito y ocasional, es decir, no recaban datos personales, únicamente la dirección de correo electrónico del usuario.

			televisión "Bienvenida realidad."	autoconocimiento y otras habilidades.
ACTIVIDAD DE GENERALIZACIÓN Y APLICACIÓN.	VIDEO CORTO / PODCAST	Canva	<p>IDENTIFICAR una habilidad cognitiva, emocional o social.</p> <p>EXPLICAR ¿por qué consideras que necesitas desarrollar esa habilidad?</p> <p>PROPONER formas o actividades para desarrollar la habilidad identificada.</p>	Como actividad generalizadora se solicitará al alumno la elaboración de una infografía, la habilidad que considera necesita desarrollar.

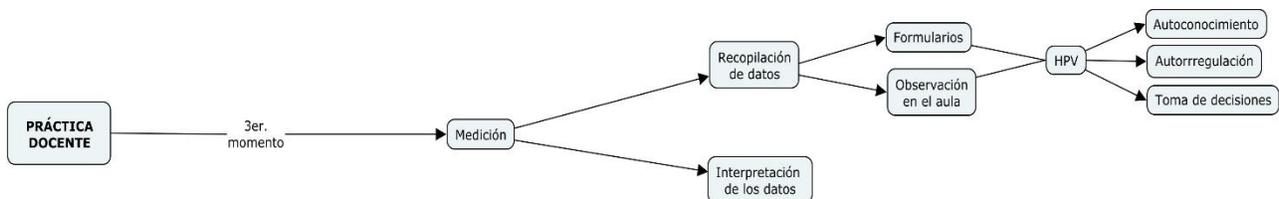
Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte y de la experiencia como docente.

La secuencia didáctica presentada muestra el orden y las actividades que permitirán la enseñanza-aprendizaje de las Habilidades para la Vida.

4.1.3. Tercer momento – Medición.

En el tercer momento de la práctica docente que se refiere a la medición, se realiza la recopilación de datos y la interpretación de los mismos.

Mapa 4.3. – Estructura de la Práctica Docente: Medición.



Fuente: elaboración propia con información obtenida del estado del arte y de la observación.

La recopilación se realiza mediante la aplicación de formularios³⁴ y la observación en el aula referentes a las HPV. La interpretación la realiza el maestrante con la experiencia del trabajo etnográfico y la investigación teórica.

³⁴ Véase formularios completos en la sección de Anexos.

A su vez, se realizaron diferentes actividades con la intención de evaluar desde distintos enfoques el aprendizaje y asimilación de las mismas, en seguida se presenta la tabla en la que se puntualiza el tipo de actividad y los puntos principales a detectar y a evaluar:

Tabla 4.3. Actividades de evaluación para la enseñanza-aprendizaje de las HPV.

TIPO DE ACTIVIDAD	HABILIDADES TENTATIVAS A DESARROLLAR	EVALUACIÓN TENTATIVA
ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Autoconciencia. - Autoevaluación. 	<p>TIPOS DE EVALUACIÓN.</p> <p>Se trabajarán los dos tipos de evaluación siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIAGNÓSTICA: Se hará al principio de la actividad con la finalidad de determinar el nivel de conocimientos, habilidades o actitudes del alumno. Esta información será de gran utilidad, ya que permitirá hacer adecuaciones en el contenido y la implementación de las actividades programadas, que correspondan a las características de los alumnos. - FORMATIVA: se utilizará para monitorear el progreso del aprendizaje, con la finalidad de brindar retroalimentación al alumno sobre sus logros y oportunidades de mejora. Ocurrirá a lo largo de la práctica con los alumnos. <p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> - EVALUACIONES ESCRITAS (de respuesta construida o de selección): Ensayos, preguntas directas de respuesta corta, exámenes de opción múltiple, relación de columnas, disertaciones, reportes. - EVALUACIONES PRÁCTICAS: Exámenes prácticos con casos. - OBSERVACIÓN: Reporte del profesor, listas de cotejo, rúbricas. - PORTAFOLIOS Y OTROS REGISTROS: Libretas de registro, portafolios, registros de procedimientos. - AUTOEVALUACIÓN: reporte del alumno. - EVALUACIÓN POR PARES: reporte de compañeros.
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Autoevaluación. - Trabajo con los otros. - Empatía. 	
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - Formulación de objetivos. - Pensamiento crítico. - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE ESTRUCTURACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Empatía. - Trabajo con los otros. - Autoconciencia. - Toma de decisiones. - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE SÍNTESIS.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Empatía. - Trabajo con los otros. - Autoconciencia. - Toma de decisiones. 	
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y TRANSFERENCIA.	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Trabajo con los otros. - Comunicación. - Pensamiento crítico. - Toma de decisiones. - Autoconciencia. - Autoconocimiento. - Autorregulación. - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE GENERALIZACIÓN Y APLICACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Trabajo con los otros. - Comunicación. - Pensamiento crítico. - Toma de decisiones. - Autoconciencia. - Autoconocimiento. - Autorregulación. - Autoevaluación. 	

Fuente: elaboración propia con información obtenida de la revisión del estado del arte y de la experiencia como docente.

4.2. Práctica Docente - ¿Sabes qué son las HPV?

Para el desarrollo de la Práctica Docente en materia del desarrollo de las HPV, como se mencionó anteriormente, se realizaron tres intervenciones, cada una correspondiente a cada habilidad que interesa en esta investigación.

Previo a las intervenciones específicas de cada habilidad, se realizó una intervención exploratoria –como se mostró en la secuencia didáctica³⁵- sobre el conocimiento que tienen los adolescentes en cuanto a las HPV. Las preguntas de exploración fueron realizadas por la aplicación *FORMS* (Formularios) proporcionada por *Google*, pues es una herramienta de fácil acceso y uso amigable para los adolescentes, este formulario consta de cinco preguntas que arrojaron los siguientes resultados:

Preguntas exploratorias – Formulario exploración de HPV.



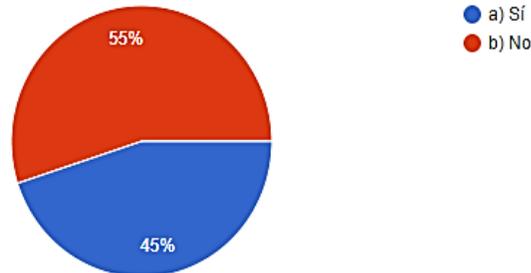
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 1 en la aplicación Forms de Google.

³⁵ Véase Tabla 1.1 Secuencia Didáctica, apartado 4.1.2.

Gráfica 4.2. Pregunta exploratoria – Exploración de HPV

¿Has escuchado o leído el término “Habilidades para la vida”? (Si tu respuesta es NO pasa a la pregunta 4)

20 respuestas

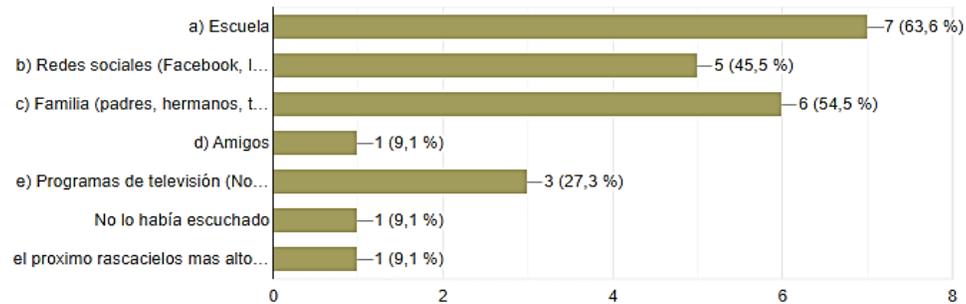


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 1 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.3. Pregunta exploratoria – Exploración de HPV

Señala: ¿en dónde has escuchado o leído el término? (puedes seleccionar más de una opción)

11 respuestas

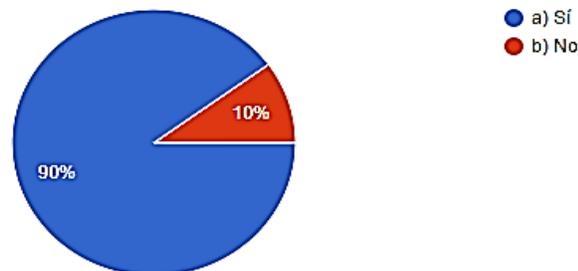


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 1 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.4. Pregunta exploratoria – Exploración de HPV

¿Sabes cuáles son las emociones básicas?

20 respuestas

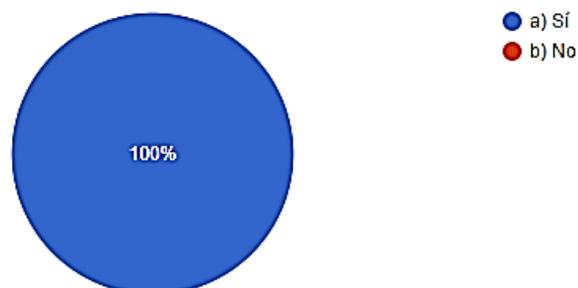


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 1 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.5. Pregunta exploratoria – Exploración de HPV

¿Consideras que es importante conocer, manejar y regular tus emociones?

20 respuestas



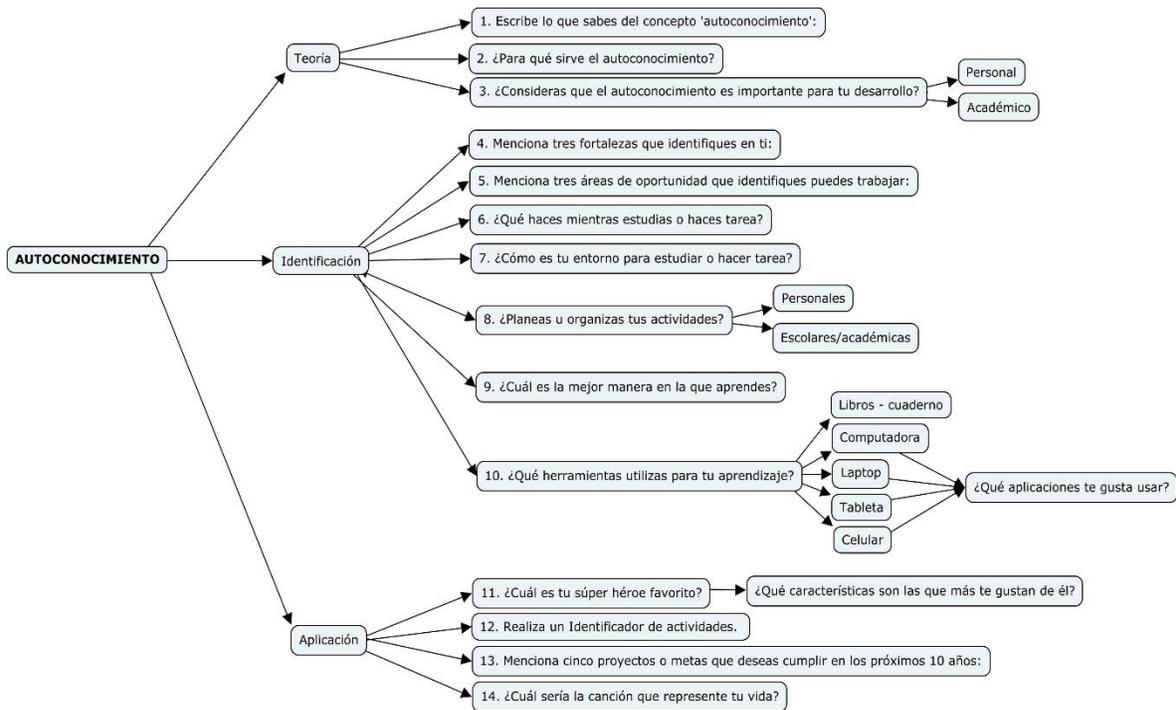
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 1 en la aplicación Forms de Google.

Derivado de las respuestas anteriores, se puede observar que al menos la mitad de los adolescentes no conocen o no han escuchado el término “Habilidades para la vida.” En cuanto a la identificación y manejo de emociones, en su totalidad, consideran que sí es importante.

4.3. Práctica Docente – ¿Qué tanto me conozco? – Conócete a ti mismo.

Para las sesiones dedicadas a la identificación, conocimiento y aprendizaje de las HPV, los formularios se diseñaron con tres secciones principales: la exploración de la teoría, la identificación en sí mismos y la aplicación para sí mismos. Dichas etapas y sus preguntas orientadas a la habilidad autoconocimiento, se identifican en el siguiente mapa:

Mapa 4.4. - Formulario autoconocimiento



Fuente: elaboración propia con información obtenida del estado del arte y la observación.

Son tres las preguntas teóricas, las cuales se muestran a continuación:

PREGUNTAS TEÓRICAS:

Cuadro 4.1. Pregunta teórica – Autoconocimiento

1. Escribe lo que sabes del concepto 'autoconocimiento':	Lo que conocemos de uno mismo
	interesarse por algo y buscarlo por ti mismo
	Yo sé que es algo que cada persona tiene que pasar para conocerse a si mismo, y definir una identidad con la que se sienta cómoda
	Cuando aprendes a ver y profundizar en lo que te gusta y lo que no, que quieres y que no aceptas, lo que tu yo interior es y significa, que eres para el mundo.
	El autoconocimiento es el cuánto se conoce uno mismo
	Implica utilizar metodologías y estrategias para el poder explorar gustos, valores, defectos propios del mismo que ejecute este análisis
	Es reconocer nuestras cualidades, habilidades y áreas de oportunidades.
	Es saber amarse, respetarse y principalmente conocerse a uno mismo, con eso aceptarse.
	El mismo nombre lo especifica "autoconocimiento", conocer de uno mismo.
	Es cuando te descubres a ti mismo
	Cuando descubres nuevas cosas de nosotros
	Conocernos a nosotros mismos y reconocer nuestras virtudes y defectos
	Es la manera en la que uno se percibe y conoce como persona
	Conocernos a nosotros mismos
conocerme a mí misma	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.2. Pregunta teórica – Autoconocimiento

1. ¿Para qué sirve el autoconocimiento?	Para tener conocimiento de manera propia
	Descubrir tus intereses, vocaciones, gustos, etc. Y así poder fijar que actividades deberías de llevar en tu día a día.
	tener mejor autocontrol y regulacion de emociones
	Sirve para saber de qué pie cojeo.
	Para regularte, para saber tus habilidades y debilidades
	Sirve para saber qué tipo de cosas te gustan y así poder realizar actividades que tengan que ver con ello, por ejemplo dependiendo de mis gustos y habilidades escojo una carrera universitaria
	Para establecer metas y objetivos claros.
	Para entender y saber cómo somos y cómo reaccionamos ante una cotización
	Para aprender a conocernos y cómo reaccionar en diferentes ocasiones
	Conocerse a uno mismo, permite reglar nuestras emociones.
	Para descubrí nuevas cosas de nosotros
	Para autorregularnos
	Para tener mayor conocimiento de nosotros mismos, como podemos usar muestras habilidades, lo que queremos, ser felices y sentirnos satisfechos con nosotros mismos.
	Para saber cómo somos.
	saber lo que me gusta, lo que no me gusta, conocer mis debilidades y fortalezas

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.3. Pregunta teórica – Autoconocimiento

3. ¿Consideras que el autoconocimiento es importante para tu desarrollo personal? SÍ NO ¿Por qué?	Si porque así vas creciendo de manera individual
	Si, tienes que saber quién eres para descubrir quién quieres llegar a ser.
	si, así podemos conocernos mejor y saber actuar ante cualquier situación de una manera adecuada
	Sí, porque así sabes cómo fueron desarrollando tus gustos, que te gusta y que ya no te gusta
	Si, con el autoconocimiento puedes conocerte como persona, saber que te hace bien y que te hace mal.
	Sí, porque es una forma de saber quién soy
	Sí, porque así se mis fortalezas y debilidades.
	Sí, porque me ayuda a saber mis defectos y virtudes y ver en qué puedo mejorar
	Sí, porque te ayudará en tu vida diaria en diferentes ocasiones, como reaccionar
	Sí, porque se necesita saber quién eres, cuáles son tus objetivos, el desarrollo depende de dedicarse tiempo a uno mismo.
	Si así es porque así encuentras lo que te gusta y lo que no
	Sí, para reconocer en que podemos y debemos participar y en que mejorar
	si, para saber que quiero y cómo comportarme para alcanzar mis metas en la vida
	Sí, porque sabes cómo manejar las cosas o poner límites
sí, porque ayuda a definir quién soy y lo que me gustaría ser	
Sí – 15 respuestas NO – 0 respuestas	<p>Autoconocimiento para el desarrollo personal</p>  <p>■ Sí ■ NO</p>

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

De las preguntas de identificación del autoconocimiento en sí mismo son ocho, pero se seleccionaron sólo aquellas que se considera pueden ser más complicadas para responder. Enseguida se muestran las respuestas a seis preguntas basadas en el autoconocimiento:

PREGUNTAS DE IDENTIFICACIÓN:

Cuadro 4.4. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

Menciona tres fortalezas que identifiques en ti:	Carácter, cariñoso, honesto
	Justo, carismático, sociable
	Se escuchar a las personas con facilidad, puedo analizar una situación con rapidez para encontrar una salida, soy objetiva en las diversas situaciones sin tomar un partido por motivos personales
	Se inglés, dibujo decente y tengo paciencia con la gente
	Apertura mental, perseverancia y organización
	Hago mis pendientes o tareas muy rápido, soy honesta, cumplo en tiempo y forma todas mis actividades
	Dedicación, limpieza y determinación.
	Soy buena siguiendo indicaciones, aprendo rápido, siempre trato de buscar una solución a las cosas
	Honesto, muy directo y se reaccionar rápido en momentos difíciles
	Ser ordenado, ser honesto y ser respetuoso.
	Franco, cumplimiento y trabajo intenso
	Soy buena líder, soy empática y soy responsable
	soy muy atenta con los demás, soy muy paciente, soy muy apasionada con las cosas
	Ver el lado bueno de las cosas, saber estar sola
	no sé jeje

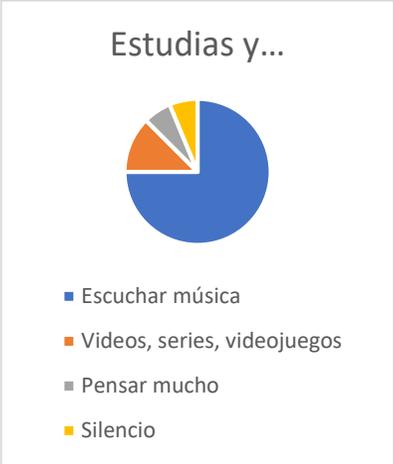
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.5. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

Menciona tres áreas de oportunidad que identifiques puedes trabajar:	Carácter, paciencia y práctica
	Terquedad, pro actividad, saber manejar emociones fuertes
	Escritura, consejería, analista
	Comisiones de dibujo, traductor y comunicación
	Amor propio, paciencia, levantarme temprano
	Organización, habilidades en inglés, tolerancia
	Organización, concentración y empatía.
	La puntualidad, el orden y la paciencia
	Mi tolerancia, mi paciencia y mis impulsos
	Me cuesta mucho levantarme temprano, trabajar la tolerancia, ser más subjetivo.
	Ah pues la verdad no se me siento seguro de mí mismo
	Mi amor propio, hacer ejercicio y la tolerancia hacia personas violentas
	volverme más disciplinada, tener mayor organización con mis objetos personales, pensar antes de hablar
	Comunicación, tolerancia y puntualidad.
	ciencias sociales, área de matemáticas y química

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.6. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

¿Qué haces mientras estudias o haces tarea?	Escucho música
	escucho música
	escucho música instrumental y repito en mi mente cada palabra que escribo
	Escucho música, o me pongo a ver una serie, o a jugar videojuegos, o todo al mismo tiempo
	Escuchar música (qué no debería), también comer (tampoco debería), hacer notas del tema de estudio y dibujar
	Escuchar música
	Pensar mucho.
	Escuchar música
	me mantengo en un espacio silencioso y con el menor factor de distracciones posibles
	Escuchó música
	En ocasiones llego a escuchar música para no estresarme por únicamente concentrarme en la escuela todo el día, aunque intento la mayor parte del tiempo enfocarme solo en esas actividades y nada más.
	Escucho música
	escuchar música
	Normalmente son focos de tiempo que utilizo para usar un enfoque completo a tareas, o proyectos de la escuela, voy registrando las ya hechas a pendientes en mi sistema de notas digital personalizado, normalmente no suele ser más de una hora, ya que procuro no dejar pendientes acumulados
Escuchar música o ver videos	
<p>Escuchar música – 12 respuestas Videos, videojuegos, series – 2 respuestas Pensar mucho - 1 Silencio – 1</p> <div style="text-align: center;">  <p>Estudias y...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Escuchar música ■ Videos, series, videojuegos ■ Pensar mucho ■ Silencio </div>	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.7. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

<p>¿Cómo es tu entorno para estudiar o hacer tarea? (Identifica el lugar de la casa, escritorio, luz, sonidos, etc.)</p>	Música, buena luz, un lugar bien acomodado
	estar en mi cuarto sola
	casa, mesa, instrumentos, piano, luz amarilla, sola y cálido
	Yo hago la tarea en mi cuarto, tengo una ventana justo al lado, a veces se llega a escuchar conversaciones de mis vecinos, pero la mayoría del tiempo es silencioso, me gusta el silencio, me estresa cualquier ruido pequeño, y si hay ruidos, por más bajos que se escuchen, necesito otro tipo de ruido que a mí me guste para contrarrestarlo
	Mi cama con una mesa mi laptop para una búsqueda rápida y mi mochila y algo de tomar, una planta de plástico para proporcionar cierta relajación al proceso educativo, unos de audífonos para no interrumpir al resto de mi familia en su trabajo.
	El escritorio en mi cuarto, con música de mi artista favorito de fondo mientras la ventana de mi cuarto está abierta y entra una corriente agradable de aire
	De noche, con luz cálida, con cansancio en mi escritorio al lado de mi cama usualmente en silencio o con música instrumental si no me distraigo mucho y no avanzo.
	Muy tranquilo, no tiene distracciones pero tampoco es aburrido, tiene luz cálida y los colores de la madera me relajan.
	estudio en mi cuarto, en el escritorio, con luces prendidas, nada de ruido y de ser posible con mi celular lejos de mí
	Escritorio a lado de una ventana , no hay ruido y poca luz
	Mayormente hago las actividades en la cama de mi habitación, ya que me brinda mayor comodidad tras estar sentada todo el día en bancas y ciertamente mayor tranquilidad por el silencio del entorno.
	Estoy en mi cuarto, me apoyo de la computadora para casi todo y tengo buena luz
	mi cuarto, luz, música, en mi cama
	Tengo mi propio escritorio con todo, tareas, exámenes, proyectos suelo tenerlo lo más ordenado y minimalista posible, sobre todo para no perder concentración, suelo usar unos audífonos con música para bloquear el ruido exterior
	Es un lugar apto pero mis vecinos hacen mucho ruido

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.8. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

<p>¿Planeas u organizas tus actividades escolares/académicas?</p>	Todas
	algunas veces si
	Si
	Al principio del año, sí, pero apenas paso la segunda semana de clases y ya no organizo nada
	Si, mientras las circunstancias me lo permiten
	Si
	No, por desgracia eso no está en mi poder.
	Trato de hacerlo la mayoría del tiempo pero no siempre sale como lo planeo obviamente.
	tengo un orden de todos mis pendientes y actividades
	No
	Sí, conforme la fecha de entrega de cada una.
	No
	si, hago todo antes de que se me olvide
	Si, desde las más urgentes hasta las que podría no preocuparme tanto pero igual están pendientes, esas actividades se registran en un sistema de tareas pendientes digital
	A veces
Sí, en una sección de mi agenda.	
<p>SÍ – 9 respuestas NO – 3 respuestas A VECES – 3 respuestas</p>	<p>Organización act. académicas</p> <p>■ SÍ ■ NO ■ A VECES ■</p>

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.9. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

¿Planeas u organizas tus actividades personales?	Si
	sí, siempre.
	Si
	Sí, me gusta organizar las cosas que me gusta hacer, llegó a poner alarmas, recordatorios (digitales o en post-its), hasta a veces hago horarios o simplemente memorizo una fecha u hora y reviso constantemente el reloj.
	No, porque no suelo hacer mucho más que mis deberes de casa y de la escuela
	No
	A veces, casi siempre.
	Si
	sí, la organización me ayuda a tener mejor control sobre lo que debo hacer
	Si
	Sí, usando los momentos o días los cuales no coincidan con cuestiones escolares.
	Si
	si, por horarios
	Sí, tengo una agenda personal donde obviamente incluyo tiempo para mis actividades escolares, pero aparte de eso, me gusta emprender proyectos financieros personales, ir al gimnasio y pese que a veces tengo días que no puedo hacer todo eso, uso esa frustración como combustible para no procrastinar el siguiente día, una técnica que me ha resultado muy útil
	Sí, en una sección de mi agenda.
<p>SÍ – 12 respuestas NO – 2 respuestas A VECES – 1 respuesta</p> <div style="text-align: center;"> <p>Organización act. personales</p> <p>■ SÍ ■ NO ■ A VECES</p> </div>	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.10. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

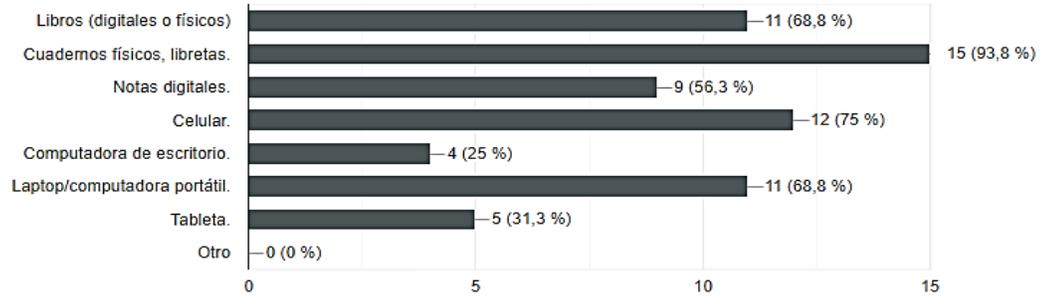
¿Cuál consideras que es la mejor manera en la que aprendes?	Escuchando y leyendo
	si lo explican mientras lo escriben
	práctica, dinámica, ver videos concretos y resumirlo, exponer a solas y hacer un borrador con colores y resumido
	En la que hago dos o tres cosas a la vez, muchas veces solo hacer una me aburre y termino no aprendiendo/haciendo nada, admito que hay muchas veces en que hay varias clases en las que tengo que dibujar, o jugar cualquier cosa para aprender, aunque parezca raro, así es como he estado estudiando, y no voy mal del todo mal
	Leer, hacer notas, complementar la información, repasar y registrar mi conocimiento con un análisis verbal y escrito
	Releyendo mis apuntes e investigando más sobre los temas
	Escribiendo y escuchando.
	Visualmente y con actividades, me gusta hacer trabajos en parejas porque me gusta aprender de la otra persona.
	con material visual, repitiendo el tema y explicándolo a otros para comprenderlo mejor
	Repitiendo cosas y haciendo ejercicios sobre ellos
	Repasando las cosas vistas en clase y recibiendo una explicación de los profesores.
	Cuando veo un ejemplo o leo el texto y visualizo la situación
	subrayando lo q necesito aprender
	Cuando esa información la busco yo o es algún tema de mi interés, y si no cumple estos dos requisitos, al menos que las clases sean dinámicas, y no tengan la monotonía de una presentación con páginas de vómitos de palabras
	Mayormente escuchando las cosas

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.11. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

8. ¿Qué herramienta(s) utilizas para tu aprendizaje? (Puedes seleccionar varias opciones)

16 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.12. Pregunta de identificación – Autoconocimiento

¿Qué aplicaciones ('apps') utilizas para tu aprendizaje?	Duolingo
	google para buscar información
	Cake (inglés)
	Notion la utilizo para apuntes, la App de Notas para los recordatorios o cosas que quiero guardar, YouTube por si necesito un tutorial o una explicación desde otro punto de vista
	Academia, reddit, Pinterest, la app de the Washington post, una aplicación que me permite hacer pruebas psicológicas, una aplicación de estudio de anatomía para dibujo, en el navegador tengo marcadores de:SciELO.org, noticias de la BBC, google scholar, diccionario de la rae
	YouTube, Google, Jamboard
	Canva, Word y PowerDirector.
	Classroom, Teams, Kindle
	por lo general son páginas en internet o videos educativos de youtube
	Ninguna
	Ninguna en específico, mayormente uso el Internet para el complemento del aprendizaje.
	Teams, Notion
	Notas
Notion, anki, kindle Amazon,	
Para mis notas uso goodNotes	
Notas digitales (Notion, notas celular, goodNotes, jamboard)	<div style="text-align: center;"> <p>RECURSOS DIGITALES</p> </div>
5 respuestas	
Navegadores (Google, Google scholar)	
4 respuestas	
Web de videos educativos (YouTube)	
3 respuestas	
Plataformas educativas (Teams, Classroom)	
3 respuestas	
Apps para idiomas (Duolingo, Cake)	
2 respuestas	
Apps lectura libros digitales (Kindle)	
2 respuestas	
Software de diseño (Canva, app Anatomía)	
2 respuestas	
Revistas científicas (Academia.edu, SciELO.org)	
1 respuesta	
Software para memoria (Anki)	
1 respuesta	
Web de discusiones, foros, debates (Reddit)	
1 respuesta	
Plataformas de tableros-inspiración (Pinterest)	
1 respuesta	
Paquetería Microsoft (Word)	
1 respuesta	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Las preguntas y respuestas anteriores permiten identificar el conocimiento que tiene los adolescentes de sí mismos, tanto en el ámbito emocional como también para su aprendizaje.

Es importante hacer hincapié, de que se trata de adolescentes en el último año de educación bachiller, que ya tienen una trayectoria en este nivel y algunos ya tienen desarrollados, en cierto grado, hábitos, estrategias y habilidades que les han sido y son funcionales para su desempeño académico y dinámica social. Este aspecto se retroalimenta con la experiencia docente de la maestrante en otros grupos de educación media superior, permitiendo identificar que los alumnos que cuentan con organización en sus apuntes, realizan notas coloridas, elaboran diagramas para plasmar la información proporcionada por el docente, son los que declaran que sí cuentan con la habilidad desarrollada de autoconocimiento, es decir, hasta cierto punto identifican la mejor forma en la que aprenden, presentan –en este rubro- cierto grado de autoconocimiento.

En cuanto a la aplicación, se idearon tres preguntas y un proyecto personal, enseguida se muestran los resultados:

PREGUNTAS DE APLICACIÓN:

Cuadro 4.13. Pregunta de aplicación – Autoconocimiento

<p>Piensa en tu superhéroe favorito, anota su nombre y comenta: ¿Por qué es tu favorito? ¿Qué te gusta de él?</p>	Flash es mi superhéroe favorito historia algo parecida amo su humanidad su compasión su humildad su empatía
	no tengo ninguno
	Rocky Balboa, no es un súper héroe, pero lo es para mi, porque aunque olvido por un momento quien era, volvió a su centro y mantuvo la esperanza en que la gente podía cambiar, me gusta que aún con dolor de pérdidas de sus personas logró poner en silencio a todo aquel que no creyó en su esfuerzo y Spiderman: porque siguió adelante aún con balazos, aun con un corazón roto y jamás dejo de ayudar a la gente, jamás dejó que lo vieran mal y era pequeño, pero el niño más valiente y resistente de todos, me gusta que tiene una sonrisa para todos y podía con todo aún con la vida personal destruida
	Batman, porque es millonario, guapo, muy inteligente y no necesita de nadie. Me gusta que sea inteligente y siempre esté un paso adelante de cualquier contratiempo
	El juez dredd, me demuestra que la ley puede existir hasta en el fin del mundo
	Spiderman, porque admiro su fortaleza y su forma de ser, admiro mucho la manera en la que se sacrificó por sus seres queridos. Cómo tomo la decisión de ser borrado de los recuerdos de las personas que amaba, solo para que ellos no se vieran perjudicados por sus acciones y por su identidad.
	Luffy, por qué inspira mucho a seguir tus sueños sin importar que, su personalidad y determinación.
	Mi superhéroe favorito es Ironman, porque me gusta su capacidad para resolver problemas de manera rápida, está guapísimo y me gusta su sentido del humor.
	no tengo uno, pero mi cantante favorito es Shawn Mendes porque sus canciones me dieron mucha fuerza cuando lo necesitaba y me parece una persona increíblemente amable que busca siempre estar bien con él, para poder estar bien con los demás
	La mujer maravilla , porque es fuerte, valiente y es una mujer poderosa que se enfrenta a problemas sin temor

	Hanji Zoe, del anime Attack on Titans. Comandante del equipo de exploración en un mundo donde los titanes atemorizan a la diminuta parte restante de la humanidad. Lo que más admiro de ella, es su resplandor a pesar de vivir en un mundo distópico, la forma en la que luchaba a pesar de no ser feliz teniendo que liderar y entregando su vida, con tal de salvar a la humanidad y a quienes ama.
	No es un superhéroe de caricatura, sin embargo, es una mujer que me inspira muchísimo, elizabeth Kübler-Ross, la madre de la tanatología, a pesar de que muchas personas creyeron que ella estaba loca, ella no se rindió y continuó con sus investigaciones sobre psicología, así como la vida y la muerte
	Flash, porque aunque es distraído siempre ayuda y es muy rápido
	Spiderman, Peter Parker y Miles Morales pues más que ser un traje rojo y azul, representan el poder de la responsabilidad, y sobre todo me gusta mucho por su icónica frase "somos lo que elegimos ser, y siempre podemos elegir hacer lo correcto" y Miles por su película animada donde me enseñó que "solo se necesita un salto de fe"
	No tengo superhéroe favorito.

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.14. Pregunta de aplicación – Autoconocimiento

Menciona cinco proyectos o metas que deseas cumplir en los próximos 10 años:	Tomar en un concierto, acabar mi carrera, conseguir un consultorio, abrir mi propia iglesia, escribir un libro, escribir música cristiana, tener más talento en otros instrumentos, viajar.
	terminar mi carrera, tener mi propio departamento y trabajar en la carrera que empleé
	Un trabajo para ahorrar mientras estudio, Rentar un departamento, Crecer personalmente, Fortalecer mis emociones y mis amistades, Seguir creando una sana convivencia con mi pareja, Manejar sin miedo y Seguir estudiando
	1.- Poder independizarme económicamente de mi familia 2.- Ser creadora de contenido de medio tiempo 3.- Poder comprar tener todo lo material que siempre he querido 4.- Que el mundo pueda escuchar mi voz 5.- Venganza a quienes me han hecho daño 6.- Tener un búho de mascota
	Dibujar mejor, aprender nuevos idiomas, aprender a tocar muchos instrumentos, aprender nuevas habilidades de manualidades como encuadernar, o carpintería, comprender más materias como medicina e ingenierías, aprender poesía, poder tener una economía estable y un buen estilo de vida basado en uno que no me obligue a requerir de lujos, pero no llegar a la austeridad absoluta, tener buena salud, no estar solo de nuevo
	Graduarme, terminar de escribir un libro, estudiar en otro país, seguir asistiendo a clases de box, terminar mi carrera, tener mi propio consultorio, estudiar una maestría, viajar (esta vez por placer), visitar museos, asistir a clases de violín
	*ir a ver las películas de Fnaf con mi novio Dan y mi amiga Lau , *Ver muchas películas con mi novio Dan, * Completar el inktober, * terminar One Piece, * empezar a hacer comisiones, * ser famosa, * terminar de ver todos animes que he empezado, * terminar de ver el segundo arco de miraculus Ladybug* obtener mi certificado de prepa, * obtener una casa
	Ver todas las series de anime que pueda, superar mi depresión, casarme y tener una familia, viajar a Japón, mejorar por mucho mis dibujos.
	trabajar de sobrecargo, ahorrar, comenzar la carrera de piloto, ayudar económicamente en mi familia y sanar mi relación conmigo misma
	Graduarme de la universidad , ser diseñadora de modas , crear mi propia marca y hacer pasarelas importantes , viajar , estar con mi familia completa
	1. Graduarme de una carrera relacionada al arte 2. Poder tener mi propio emprendimiento de mis creaciones artísticas o manualidades 3. Aprender un tercer o cuarto idioma 4. Aprender a controlar mejor mis emociones, a partir de la terapia 5. Trabajar en una empresa o espacio que me ayude a mi desarrollo personal y profesional, igualmente siendo de mi agrado.
	Conseguir una beca completa en Canadá u otro país, conseguir visa de estudio en el país, estudiar la carrera de mis sueños, conseguir trabajo allá, obtener la residencia allá
	Llevar buenas calificaciones, tener un trabajo, aprender técnicas de dibujo, dar dinero para mis gastos, cuidar mi salud
1. Comprarme por mi mismo mi propia PC potente y armarla yo solo, 2.lograr un aumento notable de masa muscular y llegar a un ideal físico para mi mejora, 3.poder alcanzar los activos financieros que no necesiten de mi presencia para generar dinero que sustenten de mí por cualquier emergencia 4. Ser un economista competente, activo y proactivo que sepa de programas digitales y también inglés fluido, 5. Construir mi marca personal dedicada a mi profesión y el desarrollo personal y económico 6. Visitar Paris, Francia 7. Lograr cultivar una vida guiada por la disciplina y el trabajo propio 8. Ayudar a otros y si me permiten guiarlos a un camino de la excelencia, no la perfección, la excelencia	
2 carreras universitarias, vivir en corea, ser maestra	

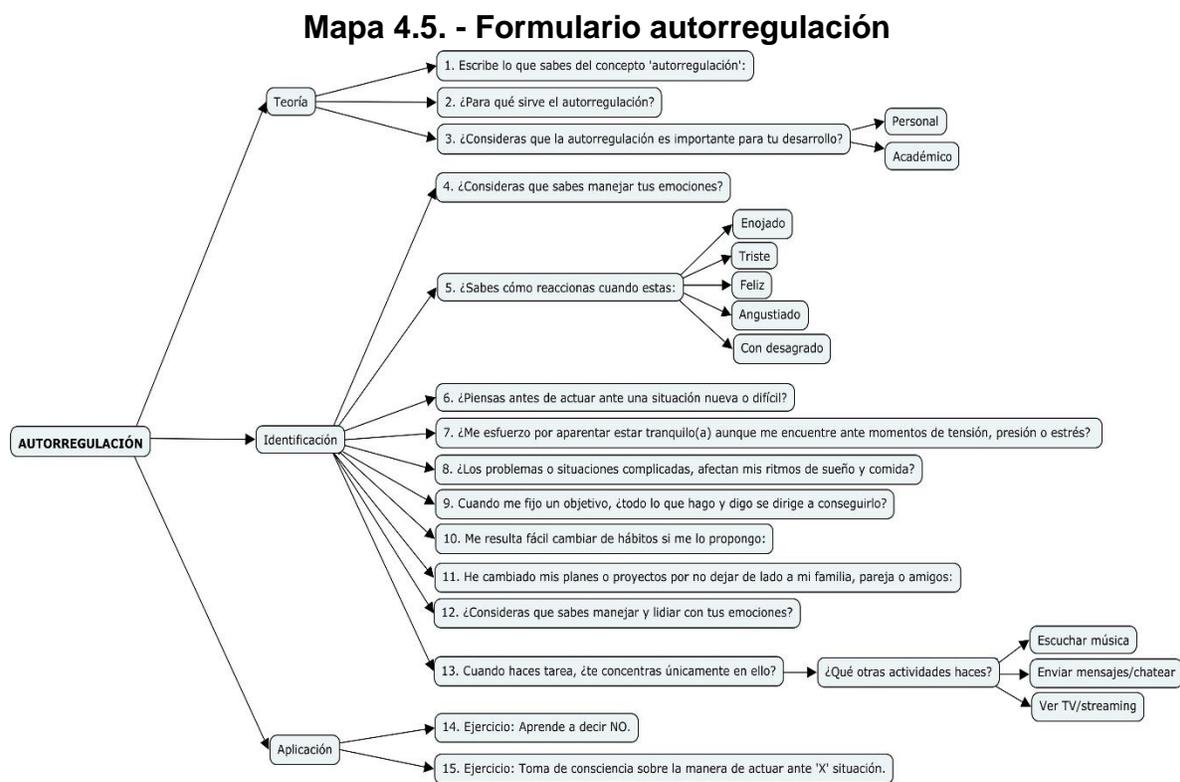
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 2 en la aplicación Forms de Google.

El objetivo de las preguntas anteriores, radica en que el adolescente identifique sus actividades y priorice las que considera más importantes para sus intereses. La

pregunta que se refiere al superhéroe, pretende mostrar la relación del valor identificado con el personaje con los valores que posee el adolescente, o incluso, la carencia de ellos. En cuanto a la última pregunta, sobre las metas, se espera que el adolescente identifique las actividades que tiene que realizar, pero sobretodo, las actividades que tendría que dejar de realizar para llegar al logro de las mismas.

4.4. Práctica Docente – ¿Autorregularse o no autorregularse? Esa es la cuestión.

La autorregulación es una habilidad que –cultural y socialmente- se considera, no tienen los adolescentes, pues a veces realizan actividades que los ponen en riesgo o que afectan su trayectoria escolar. Para la identificación, conocimiento y aprendizaje de la habilidad autorregulación, se diseñó el siguiente mapa del que deriva el formulario correspondiente:



Fuente: elaboración propia con información obtenida mediante la observación.

Las preguntas de conocimiento teórico son cuatro, preguntas y respuestas se muestran a continuación:

PREGUNTAS TEÓRICAS:

Cuadro 4.15. Pregunta teórica – Autorregulación.

Escribe lo que sabes de la 'autorregulación':	Capacidad de mantener el control.
	El poder frenarte y saber tus propios límites, inclusive cuidarte.
	Es controlar nuestros actos a partir del autoconocimiento
	Ser constante, que te esfuerces por lo que quieres.
	El saber cómo controlar nuestras emociones
	tener control de nosotros mismos en nuestras emociones y formas de actuar
	regularnos nosotros mismos
	autogeneración de pensamientos, sentimientos y acciones que las personas utilizamos para conseguir sus metas
	La manera propia de seguir una conducta dada por ti mismo.
	La capacidad de poder controlar tus emociones.
	Es la capacidad que tiene un individuo para conocerse a sí mismos y cumplir sus objetivos
	Creo que es cuando somos capaces de establecer límites y controlar nuestras emociones, decisiones y sentimientos.
	La autorregulación es el control que podemos tener sobre nosotros mismos sin ser impulsivos
	Se puede decir que es la capacidad de poder "controlar" los pensamiento, emociones y/o sentimientos propios
	Me suena a que es saber y/o aprender a controlar mis emociones.
	Por lo que se es la capacidad de mantener algo de nosotros a raya mediante la paciencia. es cuando se reconoce las habilidades y defectos

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.16. Pregunta teórica – Autorregulación.

¿Para qué sirve la autorregulación?	Aprender a reflexionar y ser analítico con mis ideas y acciones, ser congruente y lógico con mis decisiones y no dejarme llevar por el momento.
	Saber hasta dónde puedo comer o hasta donde puedo llegar.
	Cuidar de nosotros y de nuestra participación en la sociedad
	No dejar de hacer las cosas.
	Saber manejar mis emociones cuando me enfrente en alguna situación complicada
	tomar buenas decisiones que nos ayuden a proteger nuestra integridad
	poder buscar un balance cuando siento que estoy haciendo algo mal
	generar pensamientos o sentimientos
	Regular el comportamiento emocional y físico de una persona por el mismo.
	poder controlar tus emociones y de esa manera tener un pensamiento más claro y completo
	Conocerte y con ello alcanzar tus metas
	Ayuda a saber hasta dónde podemos llegar.
	Evitar tomar decisiones apresuradamente y poco inteligentes
	Poder enfrentar de mejor forma alguna mala situación.
	Saber expresarme de manera correcta y no de manera explosiva o ni siquiera hacerlo.
	La función que tendría desde mi punto de vista, es el cómo podemos convivir e ignorar lo que nos dicen o vivimos.
	poder identificar y mejorar emociones

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

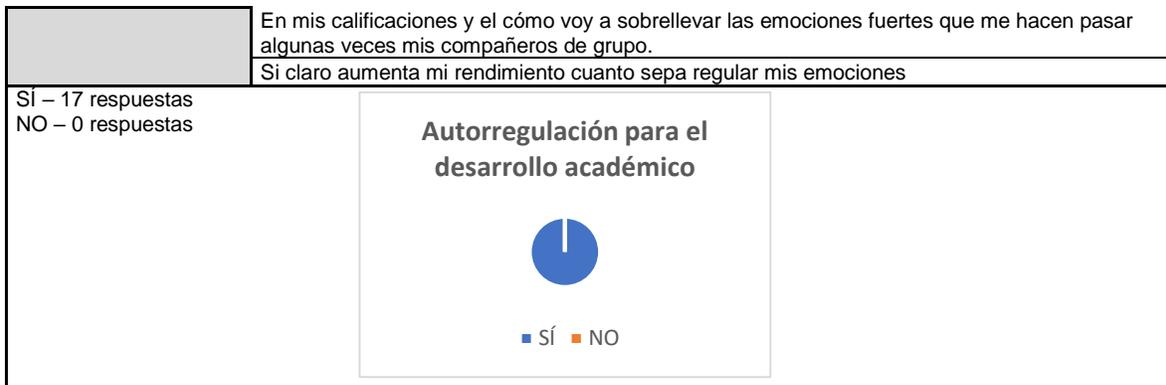
Cuadro 4.17. Pregunta teórica – Autorregulación.

<p>¿Consideras que la autorregulación es importante para tu desarrollo personal? SI NO ¿Por qué?</p>	Sí, porque nos ayuda a desarrollar diversas habilidades y tener diferentes herramientas para poder sobrellevar las situaciones del día a día.
	Sí, porque gracias a ella puedo actuar y sentirme de forma correcta ante distintas cosas que pasen en mi vida diaria
	Sí, ya que permite una madurez mayor al manejar ciertas situaciones que se presentan en la vida cotidiana y conforme uno mismo crece.
	Si porque así vas comprendiendo y mejorando en otras habilidades que tu tengas
	Sí, en mi toma de decisiones, e incluso en mis relaciones.
	Si, porque eso nos ayuda a que seamos mejores personas, que podamos respetar y ser respetados
	Sí, porque entre más control tengas sobre ti mismo más fácil se te va a hacer socializar con los demás
	Sí, porque si no podrías causarle traumas a los demás como a mí me los han hecho.
	Si, el desarrollo personal es prácticamente postergar placeres instantáneos para obtener placeres a largo plazo, más sanos, de mayor satisfacción y a veces permanentes
	sí, porque puede ayudarte a controlar en muchos sentidos
	Sí, sin la autorregulación, viviría la vida sin filtros y tendría consecuencias graves, debido a que convivo en diferentes entornos.
	Sí, la autorregulación influye de manera positiva.
	Si, en qué tan responsable me hago
	Sí, Impacta mucho, ya que me ayudaría a tratar mejor mis problemas, situaciones o a las personas sin embargo considero que mis emociones me controlan mucho más a mí
	Sí, creo que tendría un buen impacto.
	Sí, opino que esta afecta al hacerse el carácter de la persona en cuestión y que por esto algunas personas son más secas que otras y así.
	bastante al momento de socializar
<p>SI – 17 respuestas NO – 0 respuestas</p>	<p>Autoconocimiento para el desarrollo personal</p>  <p>■ Sí ■ NO</p>

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.18. Pregunta teórica – Autorregulación.

<p>¿Consideras que la autorregulación es importante para tu desarrollo académico? SI NO ¿Por qué?</p>	Si para mantener una relación cordial con mis compañeros y docentes.
	Si para saber dónde puedo llegar o que puedo hacer en cuestión académica.
	Sí, aparte de la sociabilidad quizá con los procedimientos de aprendizaje y responsabilidades
	Sí porque Puedo lograr lo que me proponga.
	Si. Yo creo que impacta en la manera en la que reaccionamos a algo referente a comentarios de maestros o compañeros
	sí, en muchas decisiones dentro de mi educación
	Sí para poder mejorar mi ánimo y poder cumplir con mis trabajos
	la autorregulación influye directamente en nuestra manera de pensar y esto afecta al pensamiento académico
	Si. Mediante la conducta escolar.
	Sí importa, personalmente pienso que impacta en lo positivo, como la toma de decisiones.
	Es importante debido a la persistencia que me pongo a mí misma para seguir estudiando
	Si, pues creo que tiene que ver en la regulación de materias.
	Impacta en el caso de entregar trabajos y cumplir con la asistencia, impacta en mis calificaciones
	sí, igual impacta mucho en mi desempeño en los trabajos, participaciones y relaciones amistosas dentro de la escuela
	Tal vez sí, me ayudaría a no estresarme con la escuela, a comunicarme bien con mis profesores.



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Las respuestas anteriores permiten notar que los adolescentes sí identifican el concepto autorregulación, saben que se trata de una habilidad o ‘cualidad’ que les permite enfocarse, dirigirse al cumplimiento de objetivos, manejo de emociones y rendimiento académico. Sin embargo, no permiten identificar si los estudiantes se autorregulan, las preguntas a continuación permiten identificar esto.

En cuanto a las preguntas de identificación, se diseñaron nueve preguntas:

PREGUNTAS DE IDENTIFICACIÓN:

Gráfica 4.1. Pregunta de identificación – Autorregulación.

1. ¿Consideras que identificas y manejas de manera sana tus emociones?

11 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google

Gráfica 4.2. Pregunta de identificación – Autorregulación.

2. Mis emociones se reflejan sólo si yo lo decido:

11 respuestas

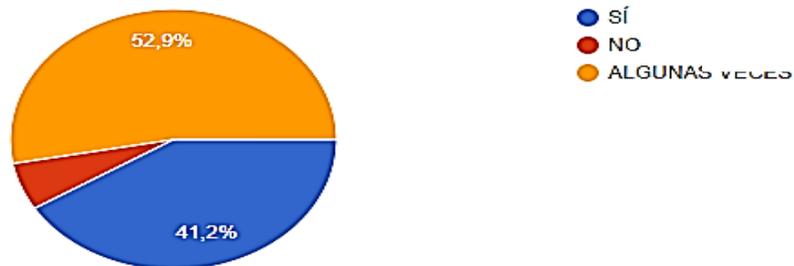


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.3. Pregunta de identificación – Autorregulación.

3. Pienso antes de actuar ante una situación nueva o difícil:

17 respuestas

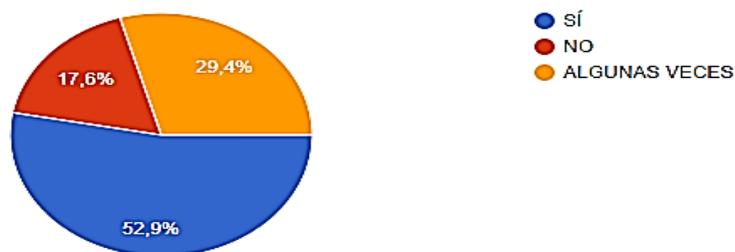


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.4. Pregunta de identificación – Autorregulación.

4. ¿Te esfuerzas por aparentar estar tranquilo(a) aunque te encuentres en momentos de tensión, presión o estrés?

17 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.5. Pregunta de identificación – Autorregulación.

5. Los problemas o situaciones complicadas, ¿afectan mis ritmos de sueño y/o comida?

11 respuestas

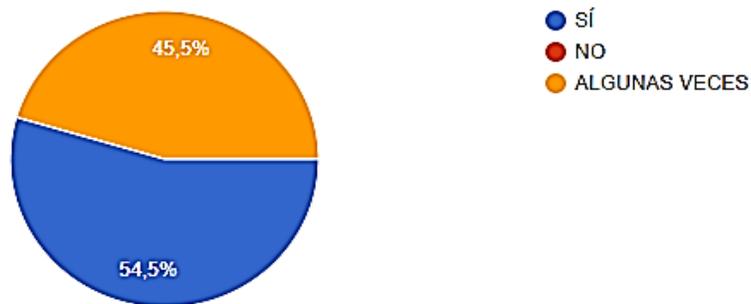


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.6. Pregunta de identificación – Autorregulación.

6. Cuando te fijas un objetivo, ¿haces lo necesario y correcto para conseguirlo?

11 respuestas

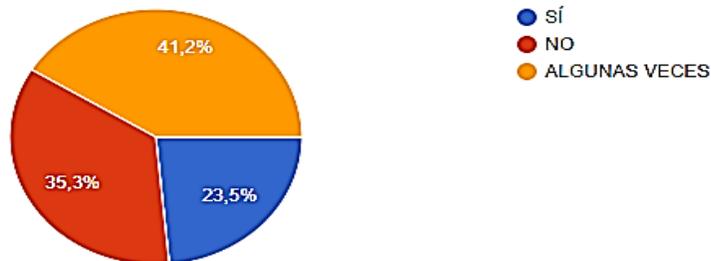


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.7. Pregunta de identificación – Autorregulación.

7. Si te lo propones, ¿te resulta fácil cambiar de hábitos? (Personales, escolares)

17 respuestas

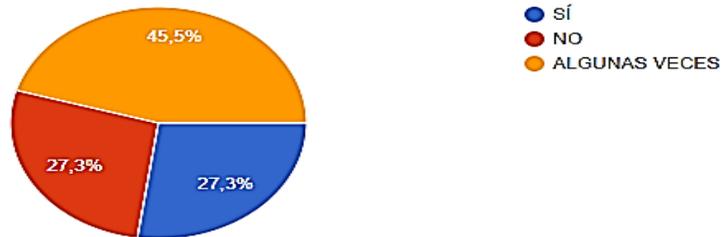


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.8. Pregunta de identificación – Autorregulación.

8. Cuando haces tarea, ¿tu concentración se enfoca únicamente a ello? (Si tu respuesta es NO o ALGUNAS VECES, continúa en la pregunta 9. Si tu respuesta es SÍ, pasa a la pregunta 10.)

11 respuestas

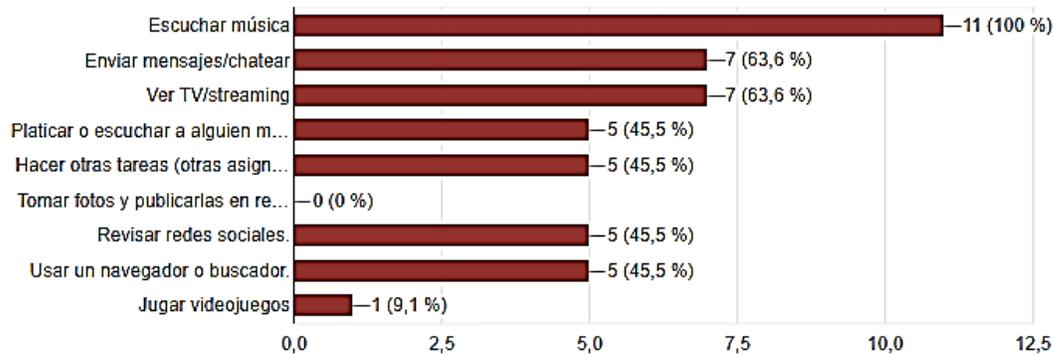


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.9. Pregunta de identificación – Autorregulación.

9. ¿Qué otras actividades realizas? (Puedes seleccionar más de una opción.)

11 respuestas

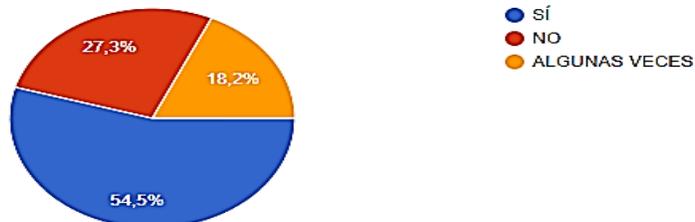


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.10. Pregunta de identificación – Autorregulación.

10. ¿Has cambiado tus planes o proyectos por no dejar de lado a tu familia, pareja o amigos?

11 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Las respuestas anteriores permiten notar que los adolescentes sí identifican la importancia de autorregularse pero que en algunas ocasiones no priorizan sus intereses y ceden ante la presión de los otros para realizar acciones o actividades que no quieren.

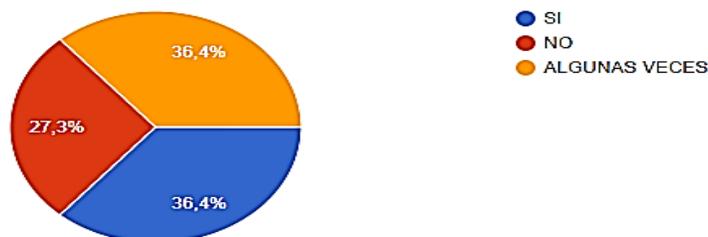
Para la aplicación se muestra una pregunta referente al “Aprender a decir no”. Además, se realizó una actividad en donde se planteaba una situación ‘X’ y se pretendía que el alumno brindara una situación que no pusiera en conflicto sus intereses ni sus ideales. Las respuestas de la pregunta que aborda el decir “NO”, son los siguientes:

PREGUNTAS DE APLICACIÓN:

Gráfica 4.11. Pregunta de aplicación – Autorregulación

11. ¿Consideras que sabes decir NO para priorizar tus intereses y objetivos?

11 respuestas



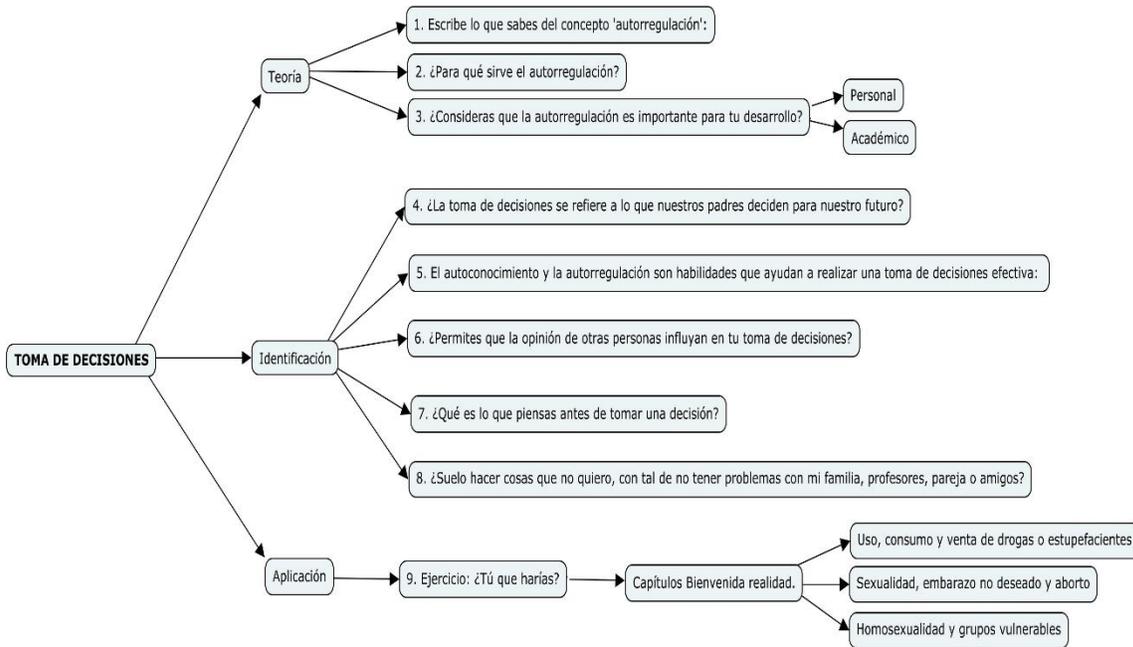
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 3 en la aplicación Forms de Google.

Lo anterior permite identificar que los adolescentes saben decir no, para priorizar sus intereses, ideales y objetivos, aunque la situación cambia cuando el NO se le tiene que decir a los padres, a un familiar o a un profesor.

4.5. Práctica Docente – ¿Cómo decido? Las voces fuera de mi cabeza.

Para la habilidad toma de decisiones, se diseñó el siguiente mapa que involucra siete preguntas y una actividad grupal:

Mapa 4.5. - Formulario toma de decisiones.



Fuente: elaboración propia con información obtenida del estado del arte y la observación.

Al igual que en los formularios anteriores, se diseñaron cuatro preguntas de conocimiento teórico:

PREGUNTAS TEÓRICAS:

Cuadro 4.18. Pregunta teórica – Toma de decisiones.

Escribe lo que sabes del término 'toma de decisiones':	Es elegir el camino a la opción, entre un grupo de alternativas, que nosotros creamos sea la correcta o la mejor para nosotros.
	Es cuando tomamos la opción de un grupo de opciones que nos parezca mejor frente a una situación específica
	Sé que es la habilidad de poder plantar una decisión que sea la más correcta para una situación o plan a futuro
	Tomar decisiones porque no se me ocurre otra cosa
	Pues... el mismo título " tomar decisiones"
	Se refiere a tener que escoger entre dos o más opciones teniendo que elegir una y abandonar la otra
	Proceso mediante el cual se evalúan diferentes opciones que se presentan en una situación y se elige mínimo una para afrontar esta
	el tomar una decisión ya sabiendo su consecuencia
	Es el proceso de elegir una opción después de pasar por un análisis de resultados.
Se refiere a que hay que tomar decisiones de acuerdo a nuestros valores	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.19. Pregunta teórica – Toma de decisiones.

¿Cómo consideras que se realiza una toma de decisiones efectiva?	Estando informados, considerando diversas consecuencias de nuestra decisión, al igual que ver nuestra decisión desde diversas perspectivas. Evaluando ventajas y desventajas y qué beneficios tendrá para nosotros esa decisión y que repercusiones puede tener nuestra elección en nosotros y los demás.
	Teniendo en cuenta las consecuencias futuras de esa elección, pensando bien cada opción a elegir y procurando que afecte de manera positiva a todos los participantes involucrados
	Pensando sobre las consecuencias, los posibles impactos que esta decisión cause, y que tenga la mejor probabilidad de éxito
	Considerando todas las opciones que tienen y cómo afectarían cada una
	Por medio de un análisis.
	Analizando los posibles factores y ver cuales con sus ventajas y desventajas nos conviene mejor a nosotros
	Evaluando todas las opciones posibles y escogiendo la mejor posible
	mmm puede ser con buenos argumentos para tomar esa decisión, vaya tener los fundamentos
	Analizando todas las opciones y posibles resultados y consecuencias, para así, elegir la más adecuada a nuestras necesidades.
	Se decide Según los valores que se tengan y Se decide lo más conveniente

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.20. Pregunta teórica – Toma de decisiones.

¿Cómo consideras que afecta a tu desarrollo personal, una toma de decisiones influenciada?	Quizás al final terminemos eligiendo no lo que nosotros queremos o consideremos correctos. Terminaríamos eligiendo lo que otras personas quieran o incluso dejándonos llevar por información que no es correcta o incluso pueda llegar a ser peligrosa. Al igual, estaríamos dejando de lado nuestro criterio personal.
	Que en algunos aspectos no podré generar un criterio propio sobre lo que quiero hacer y lo que no me gustaría del todo, mis ideas pueden cambiar para bien o para mal dependiendo de la influencia
	En acostumbrarse a que los demás tomen decisiones por ti y que llegue a influenciar decisiones futuras
	Puedes llegar a escoger cosas que no quieres hacer solo por cumplir el capricho de alguien
	No lo sé, nunca lo había pensado.
	Sí, Hay varios factores tanto externos como internos que influyen nuestras decisiones, y a veces no para nuestro beneficio necesariamente así que si afecta mi desarrollo personal, mientras más racional y apegado a mis metas mejor.
	Que muchas veces es manipulada y no es lo que realmente queremos ni lo que nos hará bien
	va a terminar mal porque tú no tomaste la decisión fue por alguien mas
	Una toma de decisiones influenciada nubla las necesidades propias, por lo tanto, al final no es lo que realmente se buscaba obtener.
	En que no veo en mis intereses sino en lo que los demás me imponen lo que ellos quieren

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.21. Pregunta teórica – Toma de decisiones.

<p>¿Cómo consideras que afecta a tu desarrollo académico, una toma de decisiones influenciada?</p>	Por ejemplo, en la decisión de una carrera, en cómo pasas el tiempo de tus clases, entre otras cosas. A veces llegas a hacer cosas que no quieres o no te parecen correctas simplemente porque otras personas te lo piden o te lo sugieren.
	Que tal vez la influencia de otros puede llegar a cambiar mis ideas o ideales llevándome por un camino que puede ser muy bueno o muy malo para mí, ayudándome a tomar una mejor decisión o haciéndome creer que una opción es mejor que otra cuando en realidad no lo es
	En terminar en algo que no me agrada, por ejemplo una carrera que no me gusta, un método de estudio en el que no me acomodo, etc.
	Podrías terminar estudiando algo que no te llena como persona solo por querer hacer feliz a otra persona
	No lo sé, depende del contexto.
	Puede ser positiva o negativa dependiendo las influencias, desde no entrar a clases hasta hacer grupos de estudio
	Que se puede tomar sabiendo que está mal
	no va a dar el fruto que tú hubieras querido y del cómo ya te habías visualizado
	Generaría un descontento, ya que, se pierde la motivación o el propósito original (por ejemplo, estar en un área que no te gusta, sólo porque tus padres te obligaron).
	En que no pueda realizar todo lo que me propongo

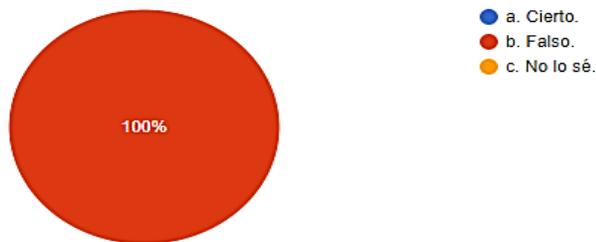
Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

PREGUNTAS DE IDENTIFICACIÓN:

Gráfica 4.12. Pregunta de identificación – Toma de decisiones.

5. La toma de decisiones se refiere a lo que nuestros padres deciden para nuestro futuro.

10 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.12. Pregunta de identificación – Toma de decisiones.

6. El autoconocimiento y la autorregulación son habilidades que ayudan a realizar una toma de decisiones efectiva.

10 respuestas

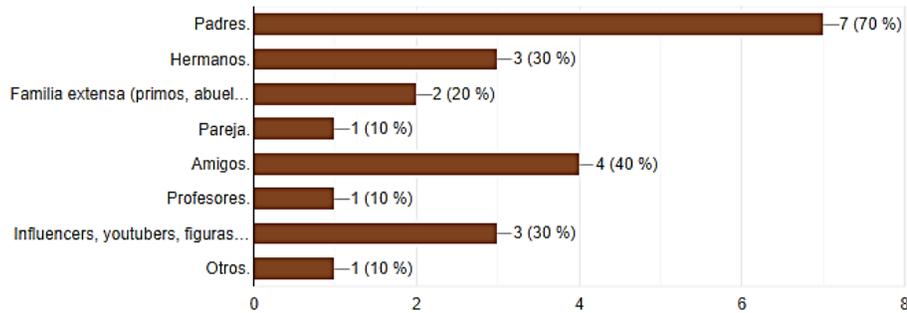


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.13. Pregunta de identificación – Toma de decisiones.

7. ¿Permites que la opinión de otras personas influyan en tus decisiones? SI NO
 ¿Quiénes? (Puedes seleccionar más de una opción.)
 Si tu respuesta es NO, pasa a la siguiente pregunta.

10 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.22. Pregunta de identificación – Toma de decisiones.

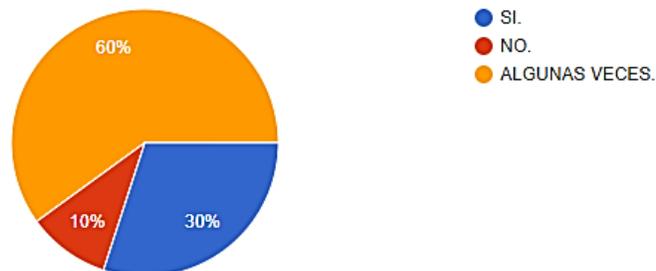
8. ¿Qué es lo que piensas antes de tomar una decisión?	En las consecuencias que puede traer en un futuro esa decisión para mí y para los que me rodean.
	Pienso en cómo puede afectarme y si puedo sacar algún beneficio de esa decisión en ese momento o en el futuro
	¿Qué decisión debería tomar para que yo no sufra en un futuro?
	En qué es lo que pasa después de tomar esa decisión
	Primero pienso en los demás y después en mí.
	Las consecuencias que estén alienados con lo que quiero a largo plazo
	Evalúo los posibles escenarios que se pueden presentar
	en lo que puede resultar de lo malo de eso
	En las implicaciones, los involucrados y las consecuencias a corto y largo plazo.
	En que si va a afectar a alguien externo

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.14. Pregunta de identificación – Toma de decisiones.

9. ¿Sueles hacer cosas que no quieres o que no te gustan, con tal de no tener problemas con tu familia, pareja, amigos?

10 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 4 en la aplicación Forms de Google.

Sumado a lo anterior, se realizó una actividad relacionada con la práctica de la habilidad y toma de consciencia desde un evento o situación externa, para ello se vieron algunos capítulos de la serie “Bienvenida realidad” producida por el Canal Once del Instituto Politécnico Nacional, pues trata la realidad de los adolescentes desde la perspectiva, vivir y sentir de los mismos. Los capítulos seleccionados están basados en las siguientes temáticas:

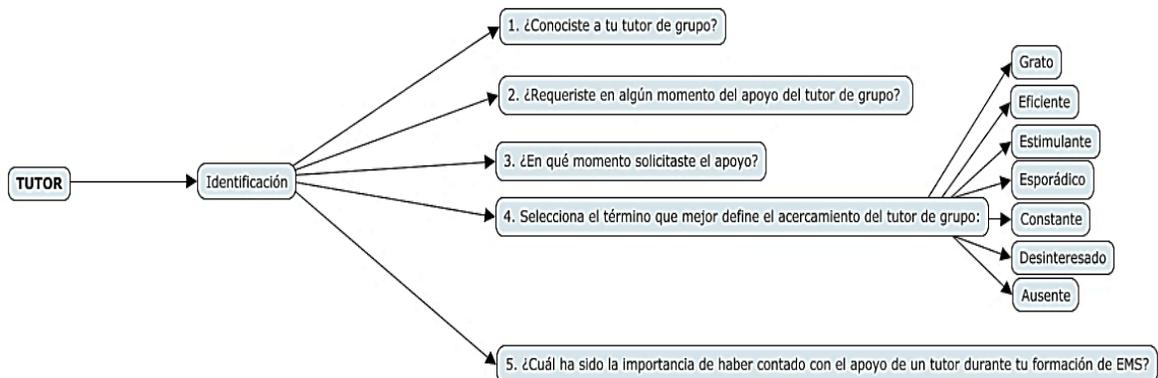
- Uso, consumo y venta de drogas o estupefacientes.
- Sexualidad, embarazo no deseado y aborto.
- Homosexualidad y grupos vulnerables.

Después de la observación de dichos capítulos se realizó un círculo de ideas y opiniones, cuidando y promoviendo el respeto a los diversos sentires.

4.6. Práctica Docente – ¿Quién es el tutor? “¿A poco teníamos tutor?”

La última intervención que se realizó, estuvo relacionada con la presencia del tutor y del programa de tutorías, lo cual derivó a una charla amena sobre la importancia de incluir este tema de las HPV desde el inicio de su educación media superior.

Mapa 4.6. - Formulario Tutor.



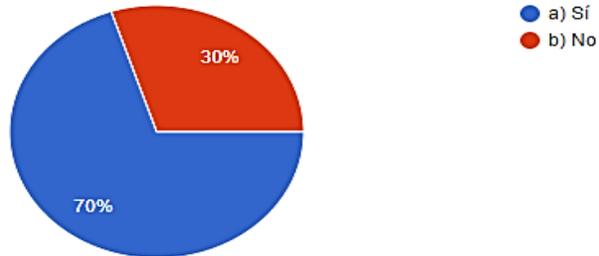
Fuente: elaboración propia con información obtenida mediante la observación.

PREGUNTAS DE IDENTIFICACIÓN:

Gráfica 4.15. Conocimiento del Tutor.

2. ¿Conociste a tu tutor de grupo?

20 respuestas

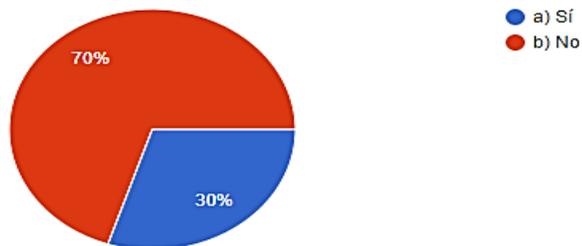


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 5 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.16. Conocimiento del Tutor.

3. ¿Requeriste en algún momento el apoyo del tutor de grupo? (Si respuesta es NO, pasa a la pregunta 5)

20 respuestas

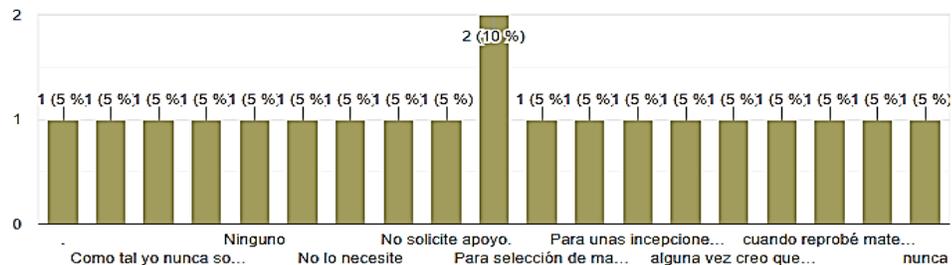


Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 5 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.17. Conocimiento del Tutor.

4. ¿En qué momentos solicitaste el apoyo?

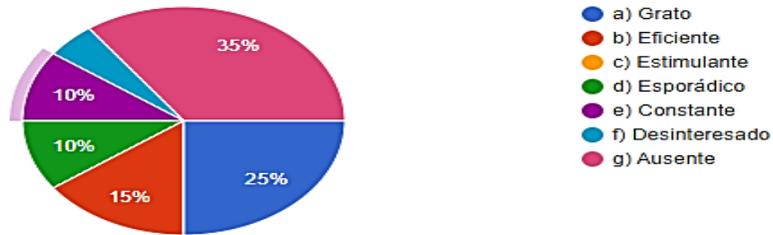
20 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 5 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.18. Conocimiento del Tutor.

5. Selecciona el término que mejor define el acercamiento con el tutor de grupo:
20 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 5 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.23. Pregunta de identificación – Conocimiento del Tutor.

6. ¿Cuál ha sido la importancia de haber contado con el apoyo de un tutor durante tu formación de EMS?	Nunca tuve uno
	Nos ayudan si tenemos inconvenientes
	Buena
	Es importante tener un tutor para sentir un apoyo
	Para estar informados de todo lo que sucede en CCH y ayudas.
	aunque nunca requerí de su ayuda, saber que tenía la ayuda de algún maestro, me hacía sentir segura
	No haber dejado la escuela
	Me hubiera gustado que me explicara mejor sobre algunas actividades académicas
	Sientes un respaldo y es seguro saber que cualquier duda o apoyo tener a donde correr nunca necesite el apoyo del tutor
	bastante
	El que nos brindan y orientan sobre información que requerimos para ciertos trámites.
	No lo sé, en ningún semestre tuve algún acercamiento con él/ella
	Yo nunca solicité el apoyo pero sabía que si lo necesitaba la profesora estaba ahí para ayudarme
	para orientarme con las dudas que tengo
	Era muy importante ya que mi tutora también se hacía cargo de las dudas de los padres así que a su vez también influía en mí.
	Poder tener una ayuda
	Ninguna
que aunque no lo requiriera tenía la tranquilidad de que tenía algún apoyo de alguien o con quien resolver dudas	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 5 en la aplicación Forms de Google.

Lo anterior, da cuenta de que los adolescentes sí consideran importante la figura de un tutor para su desarrollo académico y personal. Si se les brinda la figura de acompañamiento, los adolescentes acudirán a ella, si se les brinda una orientación vocacional adecuada, los adolescentes elegirán positivamente su carrera profesional, si se les brinda la información para el conocimiento de las habilidades para la vida y se trabaja con ellos su desarrollo mediante acompañamiento, los adolescentes se conocerán, se regularán y sus decisiones los beneficiarán, tanto a ellos como a su entorno.

4.7. De los resultados alternos derivados de la comunicación y confianza con los adolescentes.

Durante la práctica docente para la elaboración de esta tesis, se priorizó el desarrollar una relación de confianza, comunicación y apertura para con los adolescentes, además de trabajar la eliminación de prejuicios y clichés que se adjudican a dicha etapa, en el maestrante.

Los resultados anteriormente expuestos, permiten visibilizar que los adolescentes consideran que el desarrollo de las HPV son importantes en su desarrollo personal, académico y posteriormente, en su desarrollo profesional. Asimismo, dichos resultados confirman que la mayoría de los adolescentes, no presentan un desarrollo adecuado de las mismas, por lo que consideran que la forma propuesta para aprenderlas y desarrollarlas (a través el Programa de Tutorías) es una opción viable, en primer lugar, para identificar y conocer el Programa y al Tutor, y en segundo lugar, para identificar y recurrir a una figura de acompañamiento y guía.

A pesar de que las sesiones de práctica docente ya se habían dado por concluidas, los adolescentes expresaron -mediante un último cuestionario- su opinión abierta sobre HSE y la figura del Tutor-docente, esto a través de seis preguntas de las cuales se muestran sus respuestas a continuación:

Cuadro 4.24. Pregunta de opinión.

1. ¿Consideras que es importante el desarrollo de las HPV? SÍ NO ¿Por qué?	Si, pues de este modo a las personas jóvenes se les daría una mejor preparación de estas.
	Considero que es muy importante el desarrollo de las HPV, ya que nos sirven a diario para la convivencia sana, para aprender cosas, etc.
	Si, ya que nos dan un panorama de los problemas psicológicos e interpersonales que como adolescentes nos enfrentamos constantemente en la vida diaria.
	Si, estas nos sirven para poder desenvolvemos correctamente en nuestro Ambiente
	Totalmente, son habilidades que nos van a servir mucho, toda la vida para ser exactos, y pues sin importantes ya que nos ayudan a ser mejores, a conocerse y a cuidar de nosotros
	Si, ya que si carecemos de ellas podemos vernos afectados ampliamente en muchas áreas de nuestra vida, como la personal, profesional y escolar
	Si, porque hay que saber que son
	Si, porque es importante en que nos basamos para tomar decisiones por nosotros mismos
	Si, ya que nos va a ayudar en lo largo de nuestra vida como lo es en la toma de decisiones
	Si, porque esto te puede servir para desenvolverte mejor en algunas ocasiones
	Si, porque nos permite tener una mejor visión de cómo utilizar nuestras habilidades para resolver conflictos que nos acontecen en la vida
	si, porque te puede facilitar las cosas
	Si, para poder recorrer tu vida con menos dificultades
	Si, porque es lo que nos prepara para toda nuestra vida

	Si, porque son habilidades que te pueden ayudar en cualquier aspecto de tu vida
	Si porque en un conjunto de herramientas para llevar a cabo actividades de manera correcta
	Creo que es importante para llevar de una forma más placentera la vida con un mejor desarrollo

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.25. Pregunta de opinión.

2. ¿Para qué crees que te ayuden las HPV?	Para poder saberme desenvolver en mi entorno.
	En especial en mi autoconocimiento, primero tengo que conocerme a mi misma para una buena toma de decisiones.
	Ayuda a detectar un problema que podríamos tener y enfrentarlo desde la raíz
	Para poder crecer como persona y ciertamente desarrollar una madurez adecuada, permitiendo al individuo comportarse de una forma adecuada como ser social y no dañando a externos, ni a sí mismo.
	Para poder establecer límites para nuestra salud integral, también para poder cumplir nuestros objetivos de forma eficiente.
	Para tener una mejor vida, una mejor salud mental, conocerse es importante para saber nuestras cosas malas, buenas y saber lo que es bueno y malo para nosotros
	En nuestra vida nos pueden ayudar ampliamente a crecer como personas, conociéndonos y teniendo la capacidad de regularnos para tomar mejores decisiones en todos los aspectos de nuestra vida diaria y formar una relación sana con nosotros mismos y con los demás
	Para saber cuál es la mejor decisión para un problema
	Para mejorar alguna habilidad o mejorar tu criterio
	La verdad no estoy seguro pero siempre es bueno aprender algo nuevo todos los días.
	Para realizar de manera más eficiente actividades que realizamos cotidianamente para tener más conciencia de lo que hacemos
	Pues para poder tener un control sobre uno mismo y el transcurso de su vida
	Para poder sobrellevar las distintas situaciones de la vida
	Para sobrevivir y avanzar en las dificultades que se te presenten en la vida
	Para mejorar académicamente y en la vida social para tener herramientas que nos permitan trabajar, relacionarnos y solucionar conflictos de la vida

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.26. Pregunta de opinión.

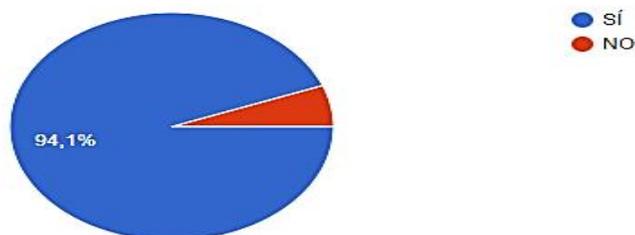
3. ¿Crees que es importante un taller para aprender y desarrollar las HPV? Sí NO ¿Por qué?	Si, para que realmente se nos enseñe que son, cómo desarrollarlas y cómo usarlas correctamente.
	Si, es importante para esta y las posteriores generaciones ya que por cuestiones históricas e interpersonales (pandemia, adolescencia, etc.) crecimos con carencias afectivas y emocionales que dificultan el sano desarrollo de la personalidad en los adolescentes.
	Si, para que desde una pronta etapa de desarrollo, se puedan comprender mejor de una forma amplia, esto aumenta la posibilidad de éxito en muchas situaciones en la vida.
	Si, muchas personas les cuesta desarrollarlas, ya que en el pasado tuvieron hábitos malos que no pueden dejar tan fácil, y estos a su vez impiden su avance, o porque nunca las han llevado a cabo
	Si, porque muchas personas algunas veces no logramos desarrollarlas completamente por nuestra propia cuenta, es necesario que alguien más pueda orientarnos y darnos apoyo para saber cómo desarrollarlas de una forma satisfactoria
	Si, porque todo el mundo debería saber qué hacer en una situación difícil y cual sería la mejor decisión ética para sobrellevar
	Si, ya que nos pueden explicar más a fondo lo que esto conlleva
	Si, porque muchas de estas habilidades no se emplean por algunas personas
	Si. Es muy bueno aprender cosas nuevas y más si se trata de un taller escolar.
	Si, para entender mejor cómo utilizarlas, pero sobre todo cómo identificarlas
	si, porque todos podemos tener las mismas habilidades y facilitar nuestra vida
	En verdad no creo.
	Si, porque siempre vamos a necesitar aquello
	Nop
	Si, porque hay personas que no les enseñan a cómo desarrollar esas habilidades es importante pues nadie le da la visibilidad que se merece, creo que sería muy práctico y útil
Si. Una materia maravillosa que te ayuda a conocerte	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Gráfica 4.18. Pregunta de opinión.

4. ¿Te gustaría que se desarrolle un Taller para el aprendizaje y desarrollo de las HPV?

34 respuestas



Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.27. Pregunta de opinión.

4. ¿Por qué te gustaría que existiera el Taller?	En lo personal me gustaría aprender más de este tema.
	Para generar un entorno de sana convivencia, empático y responsable de las emociones personales como las de otros. Generando así un mundo sin carencias afectivas y emocionales
	Para brindar una mayor información a los adolescentes, que sobre todo están en una línea para pasar a la siguiente etapa de la vida, el cómo manejar situaciones comunes en el día a día que en un inicio nos pueden impresionar, pero estar listos o con una mejor noción de todo lo que conlleva ello y posibles riesgos de no conocerlos.
	para tener un guía, una persona o personas que puedan darme esas herramientas
	Creo que actualmente y en un futuro podría ayudarnos mucho a poder controlar aspectos de nuestra vida para no arrepentirnos por algo que hayamos hecho en algún momento de crisis o desconocimiento
	Porque sería importante saber en qué me destaco en habilidades, tomar decisiones correctamente y conocerme más a fondo
	Para aprender más sobre el tema
	Para mejorar como persona en la sociedad
	Porque siempre es importante aprender cosas nuevas, el conocimiento es poder y mientras más educados estemos como jóvenes de generación, mejor.
	Para aprender a identificarlas mejor (así sabremos cómo emplearlas)
	porque puede ser interesante y didáctico
	No quiero
	Si y no, depende de cómo lo lleven a cabo.
	Para ayudarme a desarrollar las habilidades necesarias.
	Para incentivarnos a buscar una mejor versión, alcanzar metas financieras y espirituales para capacitarnos mejor, y no descarrilarnos en el camino
Para saber cómo desenvolverme una vez que alcance la edad para salir al mundo.	

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Cuadro 4.28. Pregunta de opinión.

6. ¿Qué opinas de tener un tutor que te acompañe durante tu estancia en la prepa?	Sería algo interesante...
	Me parece bien, porque así tenemos un apoyo por si tenemos algún problema, duda, etc.
	La verdad me encantaría. (Miss Lucía para presidenta)
	Es sumamente importante tener la tutoría de un profesional o persona con mayor preparación para conocer una perspectiva más desarrollada de ciertos temas, sobre todo en esta etapa de transición y dónde pueden surgir mayores dudas con uno mismo y las emociones.
	Mejora la calidad del desempeño del alumno, permitiendo un aprendizaje optimo
	Me gusta la idea
	Es muy necesario, ya que tener una guía para poder desarrollar tus habilidades y aprendizajes es una gran forma de ayudar a los jóvenes a salir adelante y tener éxito en el presente y futuro
	Es importante
	Yo creo que estaría bien, pero que realmente ayude psicológicamente y no nada más así como "pues échale ganas"

	Me parece una buena decisión, ya que nos pueden apoyar en bastantes cosas pueden
	Opino que está bien ya que se necesita alguien que tenga algo de experiencia en eso
	Está increíble. Ya que contamos con su confianza y buena educación asegurada
	No estaría nada mal que lo hubiera, pues en esta etapa de nuestra vida necesitamos orientación
	opino que está bien porque nos ayuda a tomar decisiones
	Creo que es lo esencial. Tener un apoyo y una voz que me hable y me enseñe bajo experiencias
	Es mejor, pues me ayuda a tener a alguien quien me guíe fuera de mi casa, pues aún estamos en formación
	Estaría muy bien, pero yo creo que solo durante 1ros y 2dos.

Fuente: elaboración propia con información resultante de la aplicación del cuestionario 6 en la aplicación Forms de Google.

Mediante las respuestas anteriores, desde el punto de vista y necesidades de los adolescentes, se concluye que sí consideran necesario e importante implementar un Taller con el cual puedan identificar, aprender y desarrollar sus HPV; que sí resulta viable y necesaria la presencia de un Tutor-docente para desarrollar las HPV pero también para contar con una figura de acompañamiento y guía que los apoye, ayude y oriente en situaciones que los ponen en conflicto.

Recordando que la Práctica Docente se realizó con alumnos de quinto y sexto semestre -los cuales están a un paso de concluir su educación media superior y que ya han realizado la elección de área, incluso de carrera profesional-, se aboga por la implementación del taller, durante el primer y segundo semestre pues también repercutiría en el proceso adaptativo que viven del paso de la educación básica secundaria a la media superior. Lo anterior no significa que únicamente se tenga la imagen del Tutor-docente en los primeros semestres, si no que se puede guiar y acompañar al adolescente desde su inicio para que, llegado el momento de la elección de área y/o de carrera profesional, los adolescentes ya cuenten con las habilidades que se defienden en este trabajo, desarrolladas.

La importancia del desarrollo de las HSE en los adolescentes no sólo tiene un impacto en su desarrollo personal desde lo emocional, también tiene un impacto en su desarrollo académico y profesional; con base en lo anterior, cabe preguntarse lo siguiente:

1. ¿Por qué es importante para la sociedad que los adolescentes puedan identificar y desarrollar las HSE?

2. ¿Por qué es importante que las Ciencias Sociales –en particular la Sociología- se preocupen y trabajen en pos de la dimensión emocional y la acción afectiva?
3. ¿Cómo repercute el desarrollo de las HSE en los diferentes ámbitos en los que se desarrollan los adolescentes?

Para responder lo anterior, en primer lugar, es importante no olvidar que todos los individuos son seres sociales, lo que lleva a considerar que la sociedad misma es un factor determinante para el desarrollo del individuo, es decir, lo que haga o no haga el mismo, tendrá una afectación en su entorno tanto inmediato como en un entorno más general, y viceversa, la forma en como la sociedad vea y lidie con el adolescente, tendrá una afectación directa en su acción. Aquí se retoma la Sociología de las emociones propuesta por Max Weber, recordando que para dicho autor la acción³⁶ tiene una esfera afectiva, la cual es crucial para el desarrollo del individuo en cualesquiera de las esferas a las que pertenece y que se origina mediante las relaciones sociales.

Las relaciones sociales forman, transforman e incluso deforman a un individuo, cada relación tiene un fin, como bien postula Weber:

Cualquier relación social que exceda la relación en torno a un fin, si no es una asociación limitada de antemano a un resultado específico, si se prolonga en el tiempo entre las mismas personas –como por ejemplo las asociaciones en una división militar, en una clase, en una escuela, en una oficina o taller–, tiende de algún modo, en grado muy variable, a despertar sentimientos (2001a: 22; 1992: 33).

Es así como cada relación social se torna afectiva, es por ello que la relación entre Tutor-docente – alumno, debe de considerar la acción afectiva ya que se genera desde el ámbito personal, creando un lazo emocional entre ambas partes, esto no

³⁶ Weber define a la acción en cuatro tipos: “racional de acuerdo a un fin (*zweckrational*), racional de acuerdo a valores (*wertrational*), tradicional (*traditional*) o afectiva (*affektuell*).” (Weber en Kalberg, 2013)

significa que ambas partes tengan la misma emoción o sentimiento ni que sea con la misma intensidad, pero sí se distingue una manera de relacionarse desde la dimensión afectiva-emocional.

Entonces, es pertinente que desde las Ciencias Sociales, desde la consciencia del Ser social, de la acción social y la acción afectiva, desde el sentido de retribución social, se promueva el desarrollo de las habilidades que permitan al individuo en general –y al adolescente en particular- desenvolverse de manera efectiva en su entorno.

CONCLUSIONES.

*Los adolescentes son, casi simultáneamente, sobreconfiados y llenos de temor.
Tienen miedo de sentimientos abrumadores, de perder el control, del fracaso.
Si no los entiendes, recuerda que tampoco se entienden a sí mismos.*

Anónimo

A lo largo de la realización de este trabajo de tesis, se pretendió ofrecer una relación abierta a la comunicación, a las emociones y a la afectividad, desde el docente hacia los alumnos; se realizó una práctica docente evitando caer en los prejuicios y estereotipos determinados socialmente hacia los adolescentes; se promovió entre los adolescentes, la observación y conocimiento de sí mismo para una mejor relación de respeto con el otro; se confirma, además, que todo individuo es un conjunto de creencias, costumbres, valores, roles y patrones aprendidos y aprehendidos, pero también se es un conjunto de emociones que en muchas ocasiones no se lidia ni se manejan adecuadamente, lo que lleva a que la relación con el entorno se torne complicada, tanto para el adolescente como para los adultos en general. Asimismo, se reafirma que la adolescencia es una etapa en la que se requiere mayormente de un acompañamiento y una guía que de un tumulto de regaños y prohibiciones, pues el Ser es emoción y razón, y en dicha etapa, tiene más presencia la primera que la segunda.

Al generar una relación de confianza, apertura y afectividad, se logró que la enseñanza-aprendizaje de las HPV, fluyera de una manera dinámica y con gran aceptación, lo que permitió que los adolescentes externaran su agrado por las actividades y su satisfacción por lo aprendido; asimismo, externaron su opinión sobre la divulgación del Taller con las siguientes generaciones, pues consideran que es muy adecuado y necesario en su estancia de bachillerato. Por ello, se propone que la estrategia didáctica aquí presentada, sea incluida en el Programa de Tutorías Institucional, para que sus primeros resultados se vean reflejados en su desempeño y rendimiento académico, en la elección de área de estudio y en la elección de carrera profesional.

Día tras día, nuevos adultos surgen y nuevos adolescentes se descubren, ahora los adultos olvidan la adolescencia y los adolescentes viven, disfrutan o sufren la misma, los adultos siguen reproduciendo los viejos prejuicios contra la adolescencia, a pesar de haberla vivido en carne propia, es un duelo más que no se identifica, ni se trabaja –en la mayoría de los casos-, lo que deriva en una visión adultocentrista, en la que el adolescente es devaluado, minusvalorado, invalidado, incluso rechazado.

No se trata de rechazarlos, criticarlos, juzgarlos, señalarlos, si ellos no identifican lo que está bien o lo que está mal –tanto legal como moralmente-, si ellos no identifican y concientizan que todas sus acciones tienen consecuencias para sí mismos y para los otros, si ellos no aprenden a aceptarse, valorarse y respetarse, así como aceptar, valorar y respetar a los otros, si ellos no cuestionan adecuadamente los roles establecidos para poder transformarlos y crear nuevas formas de pensamiento y nuevas dinámicas sociales, si ellos siguen frenados por adultos prejuicios, se les quita la oportunidad de crecer, de transformar, si los adultos siguen sin valorar a los adolescentes, entonces la sociedad en la que se vive seguirá herida, sangrante, padeciendo cada vez en mayor medida, los males y problemas que la aquejan.

Los adultos tienen en sus manos la transformación de la adolescencia desde el pensar del otro, es decir, dejar de estigmatizarla para poder abrazarla, dejar de prejuizar al adolescente para poder apoyarlo, guiarlo, orientarlo, acompañarlo y también abrazarlo, literal y figurativamente, pues como se ha escuchado durante mucho tiempo, y que incluso se ha usado como *slogan* político: **“los jóvenes son el futuro”**. Dicha frase no está errada, ¡por supuesto!, los adolescentes, los jóvenes, son la fuente del cambio y la transformación, son quienes mueven o estancan las ideologías, los que transforman o deforman las dinámicas sociales, los que pueden defender o pueden ser apáticos de los problemas sociales de su entorno inmediato y del mundo en general.

Los docentes tienen la opción de andar por el camino del acompañamiento o por el camino del rechazo. Equivocadamente, se piensa que aquel docente que tiene un lazo emocional con los adolescentes, pretende figurar como imagen paternal o maternal y, desde luego, busca evitarse esto a toda costa, mediante la distancia y el silencio, la invalidación y el rechazo. Pero no está mal escuchar al adolescente, no está mal permitirle sentir, expresar, preguntar, no está mal crear ese lazo emocional y afectivo, esos lazos existen siempre y entre todos, se trata de que el docente aprenda a manejar la existencia sana de ese lazo para que no sea mal entendido o abusado por el adolescente. El docente no es papá, mamá, hermano, hermana, no es amigo ni amiga, el docente sí puede ser un guía, una persona que valide al adolescente como persona, alguien que lo vea por lo que es y no por lo que los prejuicios y estereotipos han dictado.

Es momento de que los adultos abracen su pasado para no rechazar ni repudiar el presente. Es momento de que los jóvenes acepten y abracen su presente, para que visualicen y vivan un futuro consciente, para que en su adultez no repitan el patrón adultocentrista, para que los jóvenes puedan sanar esta sociedad llena de conflictos y dolencias. Si los jóvenes se conocen, se autorregulan y toman decisiones basadas en sus prioridades, necesidades, gustos, preferencias, entonces, tendremos profesionistas exitosos, profesionistas con vocación, alumnos que tengan un proyecto de vida, incluso futuros ciudadanos responsables.

Con la elaboración de esta tesis, se espera que los adultos en general, los docentes en particular, acepten a la adolescencia con paciencia y respeto, porque no es fácil ser y no ser, no se es niño pero tampoco se es adulto, se es un adolescente que está en cambio, en transformación, en desarrollo, en crecimiento, se es un adolescente que cuestiona todo, si se abraza con paciencia a los niños en su faceta del '¿por qué?', también se puede abrazar con la misma paciencia y quizás más, al adolescente en esta faceta de '¿por qué's?'. Como docente, se tiene un gran poder sobre los jóvenes, está en nuestras manos impulsarlos o frenarlos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aberastury A. & Knobel, M., (2010) *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*, México: Paidós.
- Acero Paxi Acerovsky, J. G., (2015) *Conocimientos curriculares pedagógicos*, Perú: Colegio Prinston.
- Aizpuru Oiabide, J. M., & Artola Zubillaga, f., & Peñagarikano Labaka. P. M. (s/a) *Inteligencia emocional. Educación secundaria post-obligatoria. Bachillerato. Ciclos formativos de grado medio*. España: Gráficas Zubi.
- Arango Llanos, C. A. & Moreno, H., Parra Bustos, I. (2015), *La tutoría como estrategia pedagógica en las prácticas educativas.*, Colombia: Universidad de Sanbuenaventura.
- Arellano, J., & Santoyo, M. (2009), *Investigar con Mapas Conceptuales: procesos metodológicos*, España: Narcea.
- Arriarán, S. & Beuchot, M. (1999), *Virtudes, valores y educación moral*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Bandura, A. & Walters, Richard H. (1974), *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*, S/L: Alianza Universidad.
- Barrios Gaxiola, M. I. & Frías Armenta, M. (2016). *Factores que influyen en el desarrollo y rendimiento escolar de los jóvenes de bachillerato*, *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 63-82. doi:10.15446/rcp.v25n1.46921
- Bisquerra Alzina, R., (2009) *Psicopedagogía de las emociones*, España: Síntesis.
- Bourdieu, P., & Passeron, J. C. (2008). *Los herederos, los estudiantes y la cultura*. México: SIGLO XXI.
- Buentello Martinez C. (septiembre 11, 12 y 13 de 2013). *Deserción escolar, factores que determinan el abandono de la carrera profesional. Estrategias y condiciones para el desarrollo del estudiante*. Asociación de Profesores de Contaduría y Administración de México, XVI Congreso Internacional sobre Innovaciones en Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativas. México.

- Codina Felip, M. J. (2016) *¿Cómo decidimos? El papel de las emociones en la toma de decisiones a nivel neurológico.* Disponible en: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/09/02/como-decidimos-el-papel-de-las-emociones-en-la-toma-de-decisiones-a-nivel-neurologico/> Consultado el 05 de mayo de 2023
- Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. del C. (2009). “*Adolescencia y Desarrollo Emocional en la sociedad actual*”, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242. Consultado: 30 de Noviembre de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832320025>
- Contreras, O., Chávez, M., Aragón, L. E., & Velázquez, M. (2011). *Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios.*, *Universitas Psychologica*, 10(1), 99-111.
- Cyrulnik, B., (2004), *Del gesto a la palabra. La etología de la comunicación en los seres vivos*, España: Gedisa.
- Cyrulnik, B., (2003), *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, España: Gedisa.
- Cyrulnik, B., (2018) *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.*, https://youtu.be/_lugzPwpsyY, Canal de YouTube: AprendemosJuntos BBVA, consultado el 30 de marzo de 2021
- Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2016), *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida.*, España: Gedisa.
- De la Herrán, G., (2013), *Autoconocimiento y formación: más allá de la educación en valores*, España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Doltó, F. (1984), *La imagen inconsciente del cuerpo.*, México: Paidós.
- Doltó, F. (1992), *La causa de los adolescentes. El verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes.*, México: Seix Barral.
- Durkheim, E., (2003), *Educación y sociología*, España: Península.
- Gutiérrez M., A., (2006) *Proyecto: liderazgo juvenil, emprendimiento y sostenibilidad económica*, Centro de información y Educación para la

prevención del abuso de drogas, Fundación finlandesa para la niñez y la juventud, formato digital. Consultado: 20 de mayo de 2022.

- Hellinger, B., (2011), *Órdenes del amor*, Herder Editorial.
- Jiménez García, M., (2019), Tesis, *Autoconocimiento en jóvenes para la toma de decisión de carrera profesional*, Jalisco: Universidad Jesuita de Guadalajara.
- Jonnaert Ph, (2001) *Competencias y socioconstructivismo. Nuevas referencias para los programas de estudio*, artículo, UQAM, Montreal, Québec, Canadá.
- Kaplan, C. V., & Szapu, E. (2020) *Conflictos, violencias y emociones en el ámbito educativo*. México: Nosótrica ediciones. Disponible en: <http://www.vocesdelaeducacion.com.mx/libros/> <https://www.clacso.org.ar/libreria-latinoamericana/inicio.php>
- López Vargas, O. & Hederich-Martínez, C. & Camargo Uribe, A. (2012) *Logro en Matemáticas. Autorregulación del aprendizaje y estilo cognitivo*. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Luhmann, N., (1996), *La ciencia de la sociedad*, Trad. Silvia Pappé, Brunhilde Erker, Luis Felipe Segura, México: Universidad Iberoamericana.
- Marx, K. (1925) Reflexiones de un joven sobre la elección de carrera, Trad.: Isabel Blanco.
- Navarro Suanes, M. (2009) *Autoconocimiento y autoestima, en Temas para la Educación*, Revista digital para profesionales de la enseñanza, España.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2001), *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*, Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (ASDI), Fundación W. K. Kellogg, Whashington, DC, USA.
- Ortuño Sierra, J., *Adolescencia. Evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar*, Tesis doctoral, Universidad de la Rioja, España, 2013-2014.
- Osés Bargas, R. M. & Aguayo Chan, J. C. & Duarte Briceño, E. & Manuel Ortega, J. I. (2011) *Autorregulación en Estudiantes de Secundaria: Influencia de Sexo, Edad y Apoyo Familiar*. Psicología Iberoamericana, vol. 19, núm. 2, julio, México: Universidad Iberoamericana. pp. 38-46

- Pardos Véglia, A. & González Ruíz, M. en Revista Iberoamericana de Educación, (2018) *Intervención sobre las funciones ejecutivas (FE) desde el contexto educativo*, España: Centro de Altos Estudios Universitarios.
- Prados Maeso, P., (2011) *El alumnado de 14 a 16 años y su entorno familiar: tipos de dinámicas y ambientes familiares, estilos parentales...*, Documentos de Trabajo Social, nº49, ISSN 1133-6552 / ISSN Electrónico 2173-8246
- Rancièrè, J., (2003), *El maestro ignorante*, España: Laertes S.A.,
- Rivera, D., & Indacochea, L. & Cavero, O. & Vallejo, R. & Díaz, K. (2017), *La autorregulación y la disciplina escolar de los estudiantes de bachillerato*, Augusto Guzzo Revista Acadêmica, São Paulo, v. 1, n. 20, p. 61-72, jul./dez. 2017. ISSN 1518-9597 | e-ISSN 2316-3852 | doi: 10.22287/ag.v1i20.564
- Rodríguez Ledo, C. (2015), Tesis doctoral: *Potenciando la Inteligencia Socioemocional y la atención plena en los jóvenes: Programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales*. Universidad Zaragoza
- Sáiz Manzanares, M. C. & Pérez Pérez, M. I. (2016), *Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas*, Colombia: Universidad del Norte.
- Secretaría de Educación Pública (SEP) (2017), *Lineamientos de acción tutorial*, disponible en: <https://www.cobacam.edu.mx/files/download/63913d041c6e159>
- Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), (2015) *Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo. Programa Construye-T*. México. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_nuevo_modelo_educativo.pdf Consultado en: mayo 2021
- Silva Diverio, I., 2007, *La adolescencia y su interrelación con el entorno*, España: Instituto de la Juventud.
- Instituto de la Estadística de la UNESCO (UIS) (2016). *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales*. Traducción española del original OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Montreal: UIS.

- UNICEF, *Panorama General, Adolescencia y juventud*, consultado: 12 de enero 2021, disponible en: https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html
- Villalobos Villalobos, C. M., (2016), *Los arquetipos de la sombra, el doble y el amor elusivo en 'Detrás del espejo' de Julieta Pinto*, Costa Rica: Revista Artes y Letras.
- Weber, M., (1991), "La ciencia como vocación" en *El político y el científico*, España: Trillas.
- Ysern González, C., (2016) Tesis Doctoral: *Relación entre la Inteligencia Emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y la adolescencia*, España: Vniversitat de València.
- Zabalza Beraza, M. A., (1997) *Diseño y desarrollo curricular*, España, Narcea.
- Zabalza Beraza, M. A., (2012). *El estudio de las "buenas prácticas" docentes en la enseñanza universitaria*. Revista de Docencia Universitaria. REDU. Monográfico: Buenas prácticas docente en la enseñanza universitaria. 10 (1), 17-42. Recuperado el 15 de octubre, 2020, en <http://redaberta.usc.es/redu>

ANEXOS

- ANEXO 1.
Guía de investigación - Base de datos cualitativos, teóricos y directos, de la investigación “Programa de tutoría para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de primer y segundo semestre de CCH-Naucalpan” en el periodo 2022-2023.
- ANEXO 2.
Secuencia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las HPV.
- ANEXO 3.
Estrategia didáctica – Taller de habilidades socioemocionales para el desarrollo de los adolescentes.
- ANEXO 4.
Formularios para Práctica Docente.

ANEXO 1.

BASE DE DATOS CUALITATIVOS, TEÓRICOS Y DIRECTOS, DE LA INVESTIGACIÓN “PROGRAMA DE TUTORÍA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ADOLESCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DE CCH-NAUCALPAN” EN EL PERIODO 2022-2023.

Maestrante: Jessica Lucía Callado Francisco.

Asesor: José Refugio Arellano.

A. ADOLESCENCIA

I. CAMBIOS FÍSICOS

10. CASTRACIONES

- 10.01. Nacimiento
- 10.02. Destete
- 10.03. Control de esfínteres
- 10.04. Definición sexual

11. DUELO

- 11.01. Cuerpo Infantil
- 11.02. Bisexualidad
- 11.03. Relación parental

12. RITO DE PASO

- 12.01. Menstruación
- 12.02. Eyaculación
- 12.03. Crecimiento corporal
- 12.04. Peso
- 12.05. Estatura
- 12.06. Aumento de las mamas
- 12.07. Ensanchamiento de caderas
- 12.08. Ensanchamiento de hombros
- 12.09. Engrosamiento de voz
- 12.10. Crecimiento de vello facial
- 12.11. Crecimiento de vello corporal
- 12.12. Crecimiento de vello púbico
- 12.13. Aumento de fuerza

13. MODELOS JUVENILES

- 13.01. Estereotipos
- 13.02. Etiquetas
- 13.03. Expectativas

II. CAMBIOS PSICOLÓGICOS

14. DUELO

- 14.01. Rol e identidad infantil
- 14.02. Padres de la infancia

15. SINDROME NORMAL DE LA ADOLESCENCIA

- 15.01. Emociones
- 15.02. Conductas
- 15.03. Expectativa social
- 15.04. Expectativa cultural
- 15.05. Crisis de oposición
- 15.06. Desarreglo emotivo
- 15.07. Narcisismo
- 15.08. Inseguridad
- 15.09. Angustia
- 15.10. Personalidad
- 15.11. Metas
- 15.12. Pertenencia
- 15.13. Identidad sexual

15.14. Capacidades

15.15. Habilidades

16. ACOMPAÑAMIENTO

16.01. Figura orientadora

16.02. Emocional

16.03. Padres

16.04. Profesores

16.05. Adultos

16.06. Familia

16.07. Amigos

16.08. Pareja

III. CAMBIOS SOCIALES

17. RELACIÓN CON INSTITUCIONES

17.01. Familia

17.02. Escuela

17.03. Comunidad

18. NORMAS MORALES

18.01. Conductas positivas

18.02. Castigo

18.03. Expectativas

18.04. Etiquetas

18.05. Rechazo

18.06. Aislamiento

18.07. Exclusión.

18.08. Aceptación

18.09. Ética

18.10. Valores

18.11. Virtudes

18.12. Acciones

18.13. Comunicación

19. NORMAS JURÍDICAS

19.01. Reglamentos

19.02. Leyes

19.03. Ciudadanía

19.04. Obligaciones

19.05. Ejercicio de derechos

19.06. Normatividad

19.07. Sanciones

19.08. Adaptación

19.09. Figura autoritaria

19.10. Vigilancia

19.11. Cumplimiento

19.12. Beneficio

20. CULTURA

20.01. Entorno

20.02. Educación

20.03. Tecnología

20.04. Trabajo

IV. FACTORES DE APRENDIZAJE DEL ADOLESCENTE

21. FIGURAS DE TRANSFERENCIA

21.01. Padres

21.02. Familiares

21.03. Profesores

21.04. Amigos

21.05. Pareja

21.06. Escuela

- 21.07. Comunidad
- 22. MÉTODOS
 - 22.01. Construcción
 - 22.02. Selección
 - 22.03. Comprensión
 - 22.04. Análisis
 - 22.05. Crítica
 - 22.06. Clasificación
 - 22.07. Aplicación
 - 22.08. Experiencia
- 23. HÁBITOS DE ESTUDIO
 - 23.01. Organización
 - 23.02. Tiempo.
 - 23.03. Horarios
 - 23.04. Espacio/lugar
 - 23.05. Recursos
 - 23.06. Administración
 - 23.07. Objetivos
 - 23.08. Metas
 - 23.09. Recursos digitales
 - 23.10. Ambiente de aprendizaje
 - 23.11. Concentración
 - 23.12. Eficacia
 - 23.13. Eficiencia

B. HABILIDADES PARA LA VIDA

V. HABILIDADES

- 24. DESTREZAS
 - 24.01. Capacidad – RC.
 - 24.02. Desarrollo
 - 24.03. Práctica
 - 24.04. Competencias
- 25. DESARROLLO DE HABILIDADES
 - 25.01. Cognitivas
 - 25.02. Sociales
 - 25.03. Emocionales

VI. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- 26. AUTOCONOCIMIENTO
 - 26.01. Familia
 - 26.02. Personalidad
 - 26.03. Identidad
 - 26.04. Proyecto de vida
 - 26.05. Autoaceptación – RC
 - 26.06. Autoestima
 - 26.07. Socialización
 - 26.08. Intereses
 - 26.09. Conciencia
 - 26.10. Confianza
 - 26.11. Emociones
 - 26.12. Pensamientos
 - 26.13. Aprendizaje
 - 26.14. Autorregulación
 - 26.15. Toma de decisiones
- 27. AUTORREGULACIÓN
 - 27.01. Metas
 - 27.02. Evaluación

- 27.03. Desempeño
- 27.04. Manejo
- 27.05. Conducta
- 27.06. Pensamientos
- 27.07. Emociones
- 27.08. Resolución de problemas.
- 27.09. Estrategias
- 27.10. Control
- 27.11. Enfoque
- 27.12. Resistencia
- 27.13. Impulsos
- 27.14. Autogestión
- 27.15. Adaptabilidad
- 27.16. Colaboración
- 27.17. Aprendizaje
- 27.18. Autoconocimiento
- 27.19. Toma de decisiones

28. TOMA DE DECISIONES EFECTIVA

- 28.01. Futuro
- 28.02. Impacto
- 28.03. Identificación
- 28.05. Pertenencia
- 28.06. Expectativas
- 28.07. Familia
- 28.08. Personalidad
- 28.09. Sociedad
- 28.10. Intereses
- 28.11. Amigos
- 28.12. Pareja
- 28.13. Motivos
- 28.14. Aceptación
- 28.15. Sexualidad
- 28.16. Riesgos
- 28.17. Evaluación
- 28.18. Información

29. TOMA DE DECISIONES INFLUENCIADA

- 29.01. Influencia
- 29.02. Reprobación
- 29.03. Abandono
- 29.04. Deserción

VII. INTELIGENCIA EMOCIONAL

30. INTERPERSONAL

- 30.01. Liderazgo
- 30.02. Resolución de conflictos
- 30.03. Análisis social

31. INTRAPERSONAL

- 31.01. Percepción de sí mismo
- 31.02. Interacción
- 31.03. Efectividad
- 31.04. Manejo de emociones

VIII. APRENDIZAJE DE HPV

32. CONOCIMIENTO

- 32.01. Éxito educativo
- 32.02. Éxito laboral
- 32.03. Efectividad
- 32.04. Bienestar

- 32.05. Logro social
- 33. NIÑO COMPLETO
 - 33.01. Habilidades cognitivas – RC.
 - 33.02. Habilidades sociales – RC.
 - 33.03. Habilidades emocionales – RC.
 - 33.04. Desafíos
- 34. RESILIENCIA
 - 34.01. Triangulación
 - 34.02. Vínculo
 - 34.03. Rampa de lanzamiento
 - 34.04. Fantasía
 - 34.05. Adaptación
 - 34.06. Sentimiento de culpa
 - 34.07. Arte
 - 34.08. Nicho sensorial
 - 34.09. Mecanismos de defensa
 - 34.10. Tutores de resiliencia
 - 34.11. Etología humana
 - 34.12. Adultomorfismo

C. PROGRAMA DE TUTORIAS

IX. ACOMPAÑAMIENTO

35. EMOCIONAL

- 35.01. Manejo
- 35.02. Contención
- 35.03. Comunicación
- 35.04. Cualidades
- 35.05. Capacidades

36. ACADÉMICO

- 36.01. Tutoría / tutor
- 36.02. Hábitos de estudio
- 36.02. Técnicas de estudio
- 36.03. Estrategias de aprendizaje
- 36.04. Fortalezas
- 36.05. Debilidades
- 36.06. Competencias

37. SOCIAL

- 37.01. Lidar con el entorno
- 37.02. Trabajo en equipo
- 37.03. Relaciones afectivas
- 37.04. Expectativas familiares
- 37.05. Expectativas sociales

X. EMANCIPACIÓN

38. EJEMPLO

- 38.01 Conducta
- 38.02 Virtudes
- 38.03 Valores
- 38.04 Habilidades
- 38.05 Educación Moral

XI. ORIENTACIÓN

39. VOCACIONAL

- 39.01 Identificación De Áreas De Oportunidad
- 39.02 Asignaturas Optativas
- 39.03 Toma De Decisiones
- 39.04 Carrera Profesional
- 39.05 Proyecto De Vida

ANEXO 2. Secuencia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las HPV.

TIPO DE ACTIVIDAD	DIFICULTADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		RECURSO DIDÁCTICO	HERRAMIENTA DIGITAL	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	HABILIDADES TENTATIVAS A DESARROLLAR	EVALUACIÓN TENTATIVA
	ENSEÑANZA	APRENDIZAJE						
ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La importancia de la educación socioemocional no se ha visto como una necesidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se desconoce el término o se tiene una concepción errónea o inconclusa. 	CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS	Formularios de Google	IDENTIFICAR el conocimiento y percepción previa con que cuentan los alumnos sobre lo que son las Habilidades para la vida.	Se realizará un cuestionario de preguntas semi cerradas y estimulantes para identificar la información con que cuentan los alumnos, referente al significado del término "Habilidades para la vida."	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Autoconciencia - Autoevaluación 	<p>TIPOS DE EVALUACION.</p> <p>Se trabajarán los dos tipos de evaluación siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIAGNÓSTICA: Se hará al principio de la actividad con la finalidad de determinar el nivel de conocimientos, habilidades o actitudes del alumno. Esta información será de gran utilidad, ya que permitirá hacer adecuaciones en el contenido y la implementación de las actividades programadas, que correspondan a las características de los alumnos. - FORMATIVA: se utilizará para monitorear el progreso del aprendizaje, con la finalidad de brindar retroalimentación al alumno sobre sus logros y oportunidades de mejora. Ocurrirá a lo largo de la práctica con los alumnos. <p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> - EVALUACIONES ESCRITAS (de respuesta construida o de selección): Ensayos, preguntas directas de respuesta corta, exámenes de opción múltiple, relación de columnas, disertaciones, reportes. - EVALUACIONES PRÁCTICAS: Exámenes prácticos con casos. - OBSERVACIÓN: Reporte del profesor, listas de cotejo, rúbricas.
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se trata de un término que se ha trabajado de manera segmentada: habilidades cognitivas, emocionales y sociales, por lo que puede no ser identificado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Los medios de comunicación y redes sociales juegan un papel importante en la actualidad para el aprendizaje de los jóvenes, pues son más abiertos a lo que ven en ellos, que a realizar una lectura o análisis. 	LLUVIA DE IDEAS Y PRESENTACIÓN	MentiMeter y PearDeck	CONOCER qué son las Habilidades para la vida. IDENTIFICAR los diferentes tipos de habilidades que conforman éste conjunto.	Se hará una lluvia de ideas para escuchar la expresión oral de los conocimientos previos del concepto. Se realiza la exposición docente en la que se explicará el término "Habilidades para la vida", apoyándose de diapositivas dinámicas para reforzar el aprendizaje visual de los estudiantes y permitiendo la participación de los mismos para motivar su aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Autoevaluación - Trabajo con los otros. - Empatía. 	
ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Algunos materiales digitales que se encuentran en la red –a la cual los estudiantes tienen acceso-, tienen información limitada o errónea. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se trabaja con modelos rígidos que no consideran las diversas formas de aprendizaje de los estudiantes (auditivos, visuales, kinestésicos). 	VIDEOGRAFÍA	StopMotion y PowerDirector	CONOCER e IDENTIFICAR las actividades que permiten desarrollar cada tipo de habilidad y las habilidades que las constituyen.	Ya que los recursos visuales son más atractivos para los adolescentes, se complementa con una videografía sobre los tipos de Habilidades y las habilidades que los componen expuestos por el docente, aterrizando con ejemplos de la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> - Formulación de objetivos. - Pensamiento crítico. - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE ESTRUCTURACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Los adolescentes se tornan renuentes al aprendizaje de habilidades que tienen que ver con la parte individual (implicando una introspección). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Algunos profesores no tienen el interés por el término, lo que lleva a una incredulidad del mismo. 	MAPA CONCEPTUAL	Mind Manager CMap Tools	JERARQUIZAR y ORGANIZAR las habilidades y conceptos relevantes sobre las HPV.	Se realizará un mapa conceptual grupal basado en los conceptos, habilidades y actividades que son necesarios para el aprendizaje y desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Empatía. - Trabajo con los otros. - Autoconciencia - Toma de decisiones. - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE SÍNTESIS.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ En la adolescencia es cuando los alumnos cierran sus emociones al exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Los materiales para enseñanza-aprendizaje no son innovadores, llamativos o interesantes. 	ORGANIZADORES VISUALES	Padlet	SELECCIONAR un tipo de habilidad. REPRESENTAR a través de la selección de una imagen, el tipo de habilidad seleccionado.	Después de la explicación del concepto, se elaborará -completamente por los estudiantes-, un organizador visual para identificar lo comprendido por los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento crítico. - Empatía. - Trabajo con los otros. - Autoconciencia - Toma de decisiones. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La modalidad virtual dificulta la interacción y el seguimiento que se puede brindar. 				<p>EXPLICAR mediante la redacción de un párrafo referente al tipo de habilidad seleccionado, la importancia de desarrollar las HPV.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - PORTAFOLIOS Y OTROS REGISTROS: Libretas de registro, portafolios, registros de procedimientos. - AUTOEVALUACIÓN: reporte del alumno. - EVALUACIÓN POR PARES: reporte de compañeros.
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y TRANSFERENCIA.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Los medios digitales llaman más la atención que la revisión de una lectura. ▶ Profesores y alumnos presentan incredulidad ante el término, pues no es tratado como un problema importante. 		MEDIOS VISUALES	Televisión	<p>OBSERVAR y ANALIZAR bajo la luz de las HPV, algunos episodios de la serie de televisión "Bienvenida realidad."</p>	<p>Se observarán los episodios 1, 3, 6, 13, 15, 22, 30, 45. Que están relacionados con la toma de decisiones, la empatía, la autoestima, el autoconocimiento y otras habilidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Trabajo con los otros. - Comunicación. - Pensamiento crítico. - Toma de decisiones. - Autoconciencia - Autoconocimiento. - Autorregulación - Autoevaluación. 	
ACTIVIDAD DE GENERALIZACIÓN Y APLICACIÓN.			VIDEO CORTO / PODCAST	Canva	<p>IDENTIFICAR una habilidad cognitiva, emocional o social.</p> <p>EXPLICAR ¿por qué consideras que necesitas desarrollar esa habilidad?</p> <p>PROPONER formas o actividades para desarrollar la habilidad identificada.</p>	<p>Como actividad generalizadora se solicitará al alumno la elaboración de una infografía, la habilidad que considera necesita desarrollar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Trabajo con los otros. - Comunicación. - Pensamiento crítico. - Toma de decisiones. - Autoconciencia. - Autoconocimiento. - Autorregulación - Autoevaluación. 	

ANEXO 3. Estrategia didáctica – Taller de habilidades socioemocionales para el desarrollo de los adolescentes.



“HABILIDADES PARA LA VIDA.”

Taller de Habilidades para la Vida
Jessica Lucía Callado Francisco
Junio 2021

IMPORTANCIA:

La atención a este tema se debe a que se considera que el proceso de adaptación de los adolescentes, que va de un sistema rígido (educación básica secundaria) a un sistema flexible de aprendizaje (CCH), requiere del desarrollo de las habilidades que le permita al adolescente cubrir sus necesidades emocionales, académicas, profesionales y sociales.

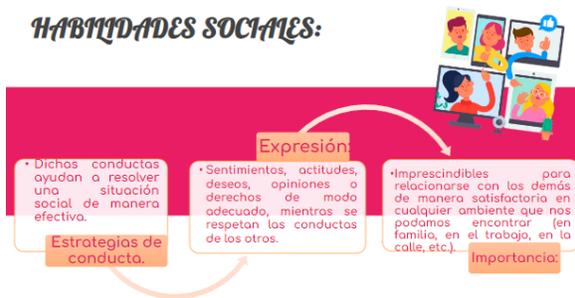
HABILIDADES PARA LA VIDA:

¿Qué son?
Son aquellos destrezas y aptitudes que te permiten conocerte, regularte, desarrollarte e interactuar con los otros.

¿Qué tipos de habilidades existen?
Las habilidades para la vida son: cognitivas, sociales y emocionales.



HABILIDADES SOCIALES:



INTRODUCCIÓN:

Desde inicios del siglo XXI, gobiernos, órganos internacionales, fundaciones, ONG's, se han preocupado y dado a la tarea de investigar y estudiar el impacto que tiene el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, tanto en los ámbitos académico y profesional como en el familiar y social.

Toda persona necesita de habilidades cognitivas, sociales y emocionales las que permiten predecir resultados más amplios como la salud percibida y la participación social y político, así como la confianza. A su vez, las habilidades sociales y emocionales han demostrado tener influencia sobre numerosas mediciones de logros sociales, incluyendo una mejor salud (física y emocional), un mejor bienestar subjetivo y menores posibilidades de tener problemas de conducta.

Las habilidades cognitivas, emocionales y sociales permite a las personas tener éxito dentro y fuera de la escuela.

FORMULARIO EXPLORATORIO:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRRf_8kw61sZ5JZZZ4RuGpQP41pjoYOxal66Sdag7M_M3KG/viewform?usp=sf_link

Students browse: docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRRf_8kw61sZ5JZZZ4RuGpQP41pjoYOxal66Sdag7M_M3KG/viewform?usp=sf_link

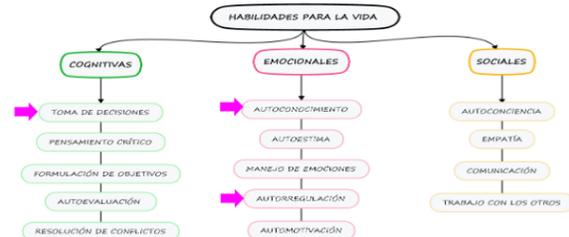
LLUVIA DE IDEAS:

¿Cuáles consideras que son las “Habilidades para la vida”?

<https://www.menti.com/eamz3e49hi>

Students browse: www.menti.com/eamz3e49hi

Habilidades para la vida:



VIDEOGRAFÍA:
“¿Cómo desarrollar las “Habilidades para la vida”?”



ORGANIZADOR VISUAL:

Identifica, representa y explica.

<https://padlet.com/luziaacalladosociolog/Bookmarks>

Students browse: padlet.com/luziaacalladosociolog/Bookmarks

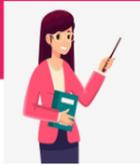
MAPA CONCEPTUAL GRUPAL:

Identifica, jerarquiza y organiza.

<https://jamboard.google.com/d/1GwT1R2BcrjgjYxzd3-wl2VFx2ldelsQjkQlZTNkTQxE/edit?usp=sharing>

Students browse: [padlet.com/luziaacalladosociolog/Bookmarks](https://jamboard.google.com/d/1GwT1R2BcrjgjYxzd3-wl2VFx2ldelsQjkQlZTNkTQxE/edit?usp=sharing)

AUTOCONOCIMIENTO



Taller de Habilidades para la Vida
Jessica Lucía Callado Francisco
Junio 2021

FORMULARIO EXPLORATORIO AUTOCONOCIMIENTO:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvisU9WbnSltIdSqPe0tyV6Tef6rA8j34KmZpArOpXaFrow/viewform?usp=sf_link

Students browse: docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvisU9WbnSltIdSqPe0tyV6Tef6rA8j34KmZpArOpXaFrow/viewform?usp=sf_link

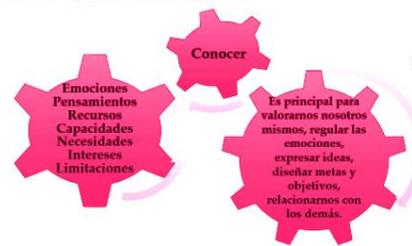
HPV - Autoconocimiento:

- Es una de las habilidades emocionales.
- Es principal para la definición de la personalidad e identidad.
- También es importante para la visualización de su proyecto de vida en los aspectos académico, profesional y social.
- Autoconocerse refuerza la propia visión y criterio de sí mismo.
- Esta habilidad se va desarrollando mediante la socialización con el entorno.

También se desarrolla:

Conciencia emocional.
Autoconfianza.
Autorespeto.
Autoestima.
Autoaceptación.
Empatía con el otro.
Autorregulación.

HPV - Autoconocimiento:



AUTORREGULACIÓN



Taller de Habilidades para la Vida
Jessica Lucía Callado Francisco
Junio 2021

FORMULARIO EXPLORATORIO AUTORREGULACIÓN:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSem5-swA7X_kuXJT-Z92EfoENqexQCL_fJ2FKqAYCo4WU4g/viewform?usp=sf_link

Students browse: docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSem5-swA7X_kuXJT-Z92EfoENqexQCL_fJ2FKqAYCo4WU4g/viewform?usp=sf_link

HPV - Autorregulación:

- Esta habilidad está ampliamente ligada al autoconocimiento.
- Incluye procesos de planificación, organización, auto-instrucción, auto-monitorización y auto-evaluación, dichos procesos van a potenciar el autoconocimiento.
- Es vital para desarrollar la habilidad de planificar el tiempo, organizar y priorizar información, revisar la ejecución, etc.
- Se trata del proceso empleado para activar y mantener nuestros pensamientos, conductas y emociones para alcanzar nuestras metas.

También se desarrolla:

Planificación
Adaptabilidad
Administración
Aprender a delegar
Saber decir NO
Regulación y manejo de emociones
Autocontrol
Confiabilidad

HPV - Autorregulación:

Manejo y expresión



Emociones
Conductas
Impulsos
Sentimientos

Activa y mantiene el enfoque para alcanzar metas, ayuda a resolver problemas, a desarrollar estrategias de resistencia, a referir problemas y establecer metas, al control de impulsos.

TOMA DE DECISIONES



Taller de Habilidades para la Vida
Jessica Lucía Callado Francisco
Junio 2021

FORMULARIO EXPLORATORIO TOMA DE DECISIONES:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmg7-oCoOjagl2X7cETM9TInfAoKZEVr_Yy5w017GLZw7S,JK/viewform?usp=sf_link

Students browse: docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmg7-oCoOjagl2X7cETM9TInfAoKZEVr_Yy5w017GLZw7S,JK/viewform?usp=sf_link

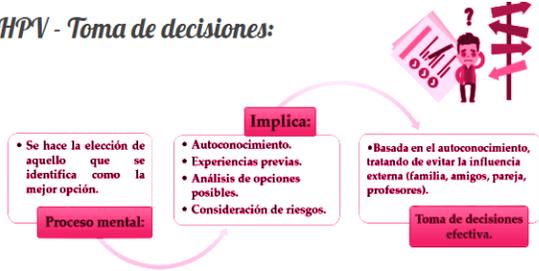
HPV - Toma de decisiones:

- Uno de los aspectos fundamentales para la toma de decisiones es el autoconocimiento que la persona tenga de sí.
- Toma de decisiones efectiva: orientada al logro de sus objetivos con la menor influencia del exterior.
- Toma de decisiones influenciada: basada en las proyecciones, gustos, intereses y acciones de los otros, puede tener como consecuencia elegir lo que no corresponde a los intereses, objetivos, ideales y metas del adolescente.

También se desarrolla:

Organización
Planificación
Resolución de conflictos
Identificación de riesgos
Aprender a delegar
Aprender a decir NO

HPV - Toma de decisiones:



“BIENVENIDA REALIDAD”

Observa, identifica, analiza y discute.

<https://www.clarovideo.com/mexico/vcard/home/Bienvenida-realidad/663726>

Students browse: [padlet.com/luziacalladosociolog/Bookmarks](https://www.clarovideo.com/mexico/vcard/home/Bienvenida-realidad/663726)

GENERALIZACIÓN Y APLICACIÓN:

IDENTIFICAR la habilidad para la vida que consideras debes de reforzar.

EXPLICAR ¿por qué consideras que necesitas desarrollar esa habilidad?

PROPONER formas o actividades para desarrollar la habilidad identificada.

Puedes utilizar la herramienta CANVA, ¡es muy fácil!

¡GRACIAS!



Jessica Lucía Callado Francisco.
Junio, 2021.

ANEXO 4.

Formularios para práctica docente.

Cuestionario 1 – Habilidades para la vida

HABILIDADES PARA LA VIDA.

Este formulario es parte del proyecto de investigación sobre Habilidades Socioemocionales en los adolescentes, que se realiza en el Programa de Posgrado en Docencia para la Educación Media Superior, área Ciencias Sociales.

La información que nos proporciones se usará con fines académicos y es muy importante para nosotros, por ello se manejará con carácter de confidencial.

** Indica que la pregunta es obligatoria.*

1. Correo *

Sección sin título

2. Nombre *

3. 1. ¿Qué aspectos han sido difíciles durante tu estancia en el CCH? (Puedes marcar varias opciones.) *

Selecciona todas las que correspondan.

- a) Académicos (profesores, asignaturas, carga de tareas, exámenes)
- b) Administrativos (servicios escolares, inscripción, reinscripción, altas, bajas, cambios de grupo)
- c) Sociales (compañeros de grupo, ambiente social, emociones)

4. 2. ¿Conociste a tu tutor de grupo? *

Marca sólo un óvalo.

- a) Sí
- b) No

5. 3. ¿Requeriste en algún momento el apoyo del tutor de grupo? (Si respuesta es NO, pasa a la pregunta 5) *

Marca solo un óvalo.

- a) Sí
 b) No

6. 4. ¿En qué momentos solicitaste el apoyo?

7. 5. Selecciona el término que mejor define el acercamiento con el tutor de grupo: *

Marca solo un óvalo.

- a) Grato
 b) Eficiente
 c) Estimulante
 d) Esporádico
 e) Constante
 f) Desinteresado
 g) Ausente
 Otro: _____

8. 6. ¿Cuál ha sido la importancia de haber contado con el apoyo de un tutor en tu formación? *

9. 7. ¿Sabes qué es una "habilidad"? *

Marca solo un óvalo.

- a) Sí
 b) No

10. ¿Has escuchado o leído el término "Habilidades para la vida"? (Si tu respuesta es NO, pasa a la pregunta 11) *

Marca solo un óvalo.

- a) Sí
 b) No

11. 9. Señala: ¿en dónde has escuchado o leído el término? (puedes seleccionar más de una opción)

Selecciona todos los que correspondan.

- a) Escuela
 b) Redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter)
 c) Familia (padres, hermanos, tíos, primos, abuelos, etc.)
 d) Amigos
 e) Programas de televisión (Novelas, series, programas de espectáculos)
 Otro: _____

12. 10. Escribe lo que has escuchado sobre el término Habilidades Socioemocionales:

13. 11. ¿Has escuchado el término "cognitivo"? (Si tu respuesta es NO, pasa a la pregunta 13) *

Marca solo un óvalo.

a) Sí

b) No

14. 12. Explica brevemente lo que sabes sobre el término "cognitivo":

15. 13. ¿Sabes cuáles son las emociones básicas? *

Marca solo un óvalo.

a) Sí

b) No

16. 14. ¿Consideras que es importante conocer, manejar y regular tus emociones? *

Marca solo un óvalo.

a) Sí

b) No

17. 15. Argumenta tu respuesta anterior: (SÍ - NO ¿por qué?) *

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Cuestionario 2 – Autoconocimiento

HPV – AUTOCONOCIMIENTO

Este formulario es parte del proyecto de investigación sobre Habilidades Socioemocionales en los adolescentes, que se realiza en el Programa de Posgrado en Docencia para la Educación Media Superior, área Ciencias Sociales.

La información que nos proporcionas se usará con fines académicos y es muy importante para nosotros, por ello se manejará con carácter de confidencial.

Particularmente solicitamos de tu apoyo para responder con la mayor honestidad.

*** Indica que la pregunta es obligatoria**

1. Correo *

2. Nombre: *

Conocimiento del tema.

3. 1. Escribe lo que sabes del concepto 'autoconocimiento': *

4. 2. ¿Para qué sirve el autoconocimiento? *

5. 3. ¿Consideras que el autoconocimiento es importante para tu desarrollo personal? Sí NO ¿Por qué? *

6. 4. ¿Consideras que el autoconocimiento es importante para tu desarrollo académico/profesional? Sí NO ¿Por qué? *

Autoconocimiento - Ejercicio autorreflexivo

Las siguientes preguntas son autorreflexivas, se trata de un ejercicio interno e individual, por lo que NO hay respuestas incorrectas. Para que sea funcional para ti, te recomendamos contestar con la mayor honestidad, sinceridad y sensatez. :)

7. 1. Menciona tres fortalezas que identifiques en ti: *

8. 2. Menciona tres áreas de oportunidad que identifiques puedes trabajar: *

9. 3. ¿Qué haces mientras estudias o haces tarea? *

10. 4. ¿Cómo es tu entorno para estudiar o hacer tarea? (identifica el lugar de la casa, escritorio, luz, sonidos, etc.) *

11. 5. ¿Planeas u organizas tus actividades escolares/académicas? *

12. 6. ¿Planeas u organizas tus actividades personales? *

13. 7. ¿Cuál consideras que es la mejor manera en la que aprendes? *

14. 8. ¿Qué herramienta(s) utilizas para tu aprendizaje? (Puedes seleccionar varias opciones) *

Selecciona todos los que correspondan.

- Libros (digitales o físicos)
- Cuadernos físicos, libretas.
- Notas digitales.
- Celular.
- Computadora de escritorio.
- Laptop/computadora portátil.
- Tableta.
- Otro

15. 9. ¿Qué aplicaciones 'apps' utilizas para tu aprendizaje? *

16. 10. Menciona cinco proyectos o metas que deseas cumplir en los próximos 10 años: *

17. 11. Piensa en tu superhéroe favorito, anota su nombre y comenta ¿Por qué lo es? ¿Qué te gusta de él? *

CUESTIONARIO 3 – AUTORREGULACIÓN

HPV – AUTORREGULACIÓN

Este formulario es parte del proyecto de investigación sobre Habilidades Socioemocionales en los adolescentes, que se realiza en el Programa de Posgrado en Docencia para la Educación Media Superior, área Ciencias Sociales.

La información que nos proporcionas se usará con fines académicos y es muy importante para nosotros, por ello se manejará con carácter de confidencial.

Particularmente solicitamos de tu apoyo para responder con la mayor honestidad.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

2. Nombre: *

Conocimiento del tema.

3. 1. Escribe lo que sabes de la 'autorregulación': *

4. 2. Para ti, ¿cuál sería la función de la autorregulación? *

5. 3. ¿Consideras que la autorregulación es importante para tu desarrollo personal? SI NO ¿Por qué? *

6. 4. ¿Consideras que la autorregulación es importante para tu desarrollo académico? SI NO ¿Por qué? *

Autorregulación – Ejercicio autorreflexivo

Las siguientes preguntas son autorreflexivas, se trata de un ejercicio interno e individual, por lo que NO hay respuestas incorrectas. Para que sea funcional para ti, te recomendamos contestar con la mayor honestidad, sinceridad y sensatez. :)

7. 1. ¿Consideras que identificas y manejas de manera sana tus emociones? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
- NO
- ALGUNAS VECES

12. 6. Cuando te fijas un objetivo, ¿haces lo necesario y correcto para conseguirlo? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

13. 7. Si te lo propones, ¿te resulta fácil cambiar de hábitos? (Personales, escolares) *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

14. 8. Cuando haces tarea, ¿tu concentración se enfoca únicamente a ello? (Si tu respuesta es NO o ALGUNAS VECES, continúa en la pregunta 9. Si tu respuesta es SÍ, pasa a la pregunta 10.) *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

8. 2. Mis emociones se reflejan sólo si yo lo decido: *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

9. 3. ¿Piensas antes de actuar ante una situación nueva o difícil? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

10. 4. ¿Te esfuerzas por aparentar estar tranquila(a) aunque te encuentres en momentos de tensión, presión o estrés? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

11. 5. Los problemas o situaciones complicadas, ¿afectan mis ritmos de sueño y/o comida? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
 NO
 ALGUNAS VECES

15. 9. ¿Qué otras actividades realizas? (Puedes seleccionar más de una opción.) *

Selecciona todas las que correspondan.

- Escuchar música
- Enviar mensajes/chatear
- Ver TV/streaming
- Platicar o escuchar a alguien más.
- Hacer otras tareas (otras asignaturas al mismo tiempo)
- Tomar fotos y publicarlas en redes sociales.
- Revisar redes sociales.
- Usar un navegador o buscador.
- Otro: _____

16. 10. ¿Has cambiado tus planes o proyectos por no dejar de lado a tu familia, pareja o amigos? *

Marca solo un óvalo.

- SÍ
- NO
- ALGUNAS VECES

17. 11. ¿Consideras que sabes decir NO para priorizar tus intereses y objetivos? *

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO
- ALGUNAS VECES

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

CUESTIONARIO 4 – TOMA DE DECISIONES

CONCORDAR Y DISCORDAR – HPV

Este formulario es parte del proyecto de investigación sobre Habilidades Socioemocionales en los adolescentes, que se realiza en el Programa de Posgrado en Docencia para la Educación Media Superior, área Ciencias Sociales.

La información que nos proporcionen se usará con fines académicos y es muy importante para nosotros, por ello se manejará con carácter de confidencial.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo electrónico *

2. Nombre: *

3. 1. Escribe lo que sabes del término 'toma de decisiones'? *

4. 2. ¿Cómo consideras que se realiza una toma de decisiones efectiva? *

5. 3. ¿Cómo consideras que afecta a tu desarrollo personal, una toma de decisiones influenciada? *

6. 4. ¿Cómo consideras que afecta a tu desarrollo académico, una toma de decisiones influenciada? *

7. 5. La toma de decisiones se refiere a lo que nuestros padres deciden para nuestro futuro. *

Marca solo un óvalo.

- a. Cierto.
 b. Falso.
 c. No lo sé.

8. 6. El autoconocimiento y la autorregulación son habilidades que ayudan a realizar una toma de decisiones efectiva. *

Marca solo un óvalo.

- a. Cierto.
 b. Falso.
 c. No lo sé.

9. 7. ¿Permites que la opinión de otras personas influyan en tus decisiones? SI NO ¿Quiénes? *
(Puedes seleccionar más de una opción.)
Si tu respuesta es NO, pasa a la siguiente pregunta.

Selecciona todos los que correspondan.

- Padres.
- Hermanos.
- Familia extensa (primos, abuelos, tíos, padrinos)
- Pareja.
- Amigos.
- Profesores.
- Influencers, youtubers, figuras públicas.
- Otros.

10. 8. ¿Qué es lo que piensas antes de tomar una decisión? *

11. 9. ¿Sueles hacer cosas que no quieres o que no te gustan, con tal de no tener problemas con tu familia, pareja, amigos? *

Marca solo un óvalo.

- SI.
- NO.
- ALGUNAS VECES.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

CUESTIONARIO 5 – OPINIÓN Y SUGERENCIAS

IMPORTANCIA DE LAS HPV.

Este formulario es parte del proyecto de investigación sobre Habilidades Socioemocionales en los adolescentes, que se realiza en el Programa de Posgrado en Docencia para la Educación Media Superior, área Ciencias Sociales.

La información que nos proporcionen se usará con fines académicos y es muy importante para nosotros, por ello se manejará con carácter de confidencial.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

Sección sin título

2. Nombre *

3. 1. ¿Consideras que es importante el aprendizaje y desarrollo de las HPV? SI NO ¿Por qué? *

4. 2. ¿Para qué crees que te ayuden las HPV? *

5. 3. ¿Crees que es importante un taller para aprender y desarrollar las HPV? SI NO ¿Por qué? *

6. 4. ¿Te gustaría que se desarrolle un Taller para el aprendizaje y desarrollo de las HPV?

Marca solo un óvalo.

SI

NO

7. 5. ¿ Por qué te gustaría que existiera el Taller? *

8. 6. ¿Qué opinas de tener un tutor que te acompañe durante tu estancia en la prepa? *

Este cuestionario no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios