



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

TESIS

**HABILIDADES PARA LA VIDA PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL
PROYECTO DE VIDA**

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

LÓPEZ MARTÍNEZ ELBA LILIAN

DIRECTORA DE TESIS

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

CIUDAD DE MÉXICO, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

1. Resumen
2. Introducción
3. Marco teórico
 - 3.1. Adolescencia y cambios
 - 3.1.1. Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia
 - 3.1.2. Transición académica de primaria a secundaria
 - 3.2. Proyecto de vida
 - 3.2.1. Definición del concepto proyecto de vida
 - 3.2.2. Proyecto de vida en adolescentes
 - 3.2.3. Elementos para la construcción de Proyecto de vida
 - 3.2.4. Ventajas de Proyecto de vida
 - 3.3. Habilidades para la vida
 - 3.3.1. Antecedentes y perspectivas
 - 3.3.2. Definición de Habilidades para la vida
 - 3.3.3. Función de Habilidades para la vida
 - 3.3.4. Habilidades para la vida utilizadas en la intervención “Yo soy mi futuro”
4. Metodología
5. Resultados
6. Discusión
7. Conclusión
8. Bibliografía
9. Anexo-Manual del facilitador

Resumen

La educación formal no brinda herramientas socioemocionales a los niños para la transición hacia la adolescencia y hacia la secundaria, que facilite la toma de decisiones. Es por esto que el objetivo del presente trabajo fue desarrollar habilidades para la vida en alumnos de sexto grado, que facilite su proyecto de vida.

A través de un taller que se trabajó con una muestra de 20 niños de 11 a 12 años de sexto grado de primaria, se implementó una intervención donde se brindaron las habilidades para la vida necesarias (autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de estrés), buscando que los estudiantes pudieran comenzar a realizar una construcción de proyecto de vida.

Se utilizaron dos instrumentos durante el taller: cuestionario Habilidades para la vida, y cuestionario Proyecto de Vida, los cuales se aplicaron antes y después del taller.

Los resultados no fueron estadísticamente significativos, sin embargo, se mostraron diversos cambios cualitativos, que permiten identificar otros aspectos a estudiar sobre este tema, ya que las habilidades para la vida relacionadas con el proyecto de vida han sido poco estudiadas.

Palabras clave: Habilidades para la vida, Proyecto de vida, adolescencia.

Introducción

En México la transición de primaria a secundaria coincide con la edad en la que comienza la adolescencia (Secretaría de Educación Pública, 2014). La adolescencia es considerada un periodo crítico para el desarrollo de la persona. Se viven cambios y procesos de desarrollo con gran impacto en los diferentes ámbitos de vida del niño.

Mientras se viven cambios personales (físicos, cognitivos, emocionales) tienen que aprender a adaptarse dentro de una sociedad, que impone un cambio académico. El cambio a la secundaria conlleva una necesidad de pensamiento y respuestas diferentes del niño debido a que comienzan a observar y experimentar posibilidades diversas, los factores de riesgo incrementan, y comienzan a tomar decisiones solos.

Sin embargo, la educación formal no les brinda las herramientas necesarias a los niños de sexto año para que ellos puedan comenzar a realizar una toma de decisiones en consciencia y concordancia, a lo que son y quieren en su futuro.

Existen herramientas que se promueven para acompañar a los jóvenes que comenzarán el nivel medio superior (test, pruebas psicométricas, cursos, etc.). Se les da mayor importancia debido a que se ve más cercana la influencia de sus decisiones en su futuro académico y profesional. Pero, en ocasiones es más difícil encontrar apoyo o contención para los niños de sexto año relacionado con el término de educación escolar primaria, a pesar de que es importante brindar herramientas y estrategias para favorecer el desarrollo y disminuir sus conductas de riesgo. La inteligencia emocional brinda a los individuos un conjunto de habilidades que fomentan la construcción de una personalidad resistente e integral y brinda otra opción de prevención (Bisquerra 2003).

Las habilidades para la vida permiten que los niños obtengan estrategias para afrontar los factores de riesgo, generar un desarrollo adecuado personal y social, así como una construcción de un proyecto de vida personal que brinde significado a su toma de decisiones. Al brindar un significado personal, es más sencillo que hagan uso de sus estrategias para mantenerse en sus metas (Bisquerra, 2003; Pérez, Forbice y Fernández, 2010; Rodríguez, 2016; Sanabria, Marín y Espinoza, 2013). Por eso se decidió brindar una estrategia a los niños de sexto año, para un mejor desarrollo.

Marco teórico

Adolescencia y cambios

El cambio es una constante en el desarrollo humano, puede darse en diversos ámbitos (físico, cognitivo, emocional, social.). A lo largo de la vida existen periodos críticos; que tienen gran impacto y determinan aspectos importantes de nuestra vida. La adolescencia es uno de estos periodos; es la transición de la infancia a la adultez. Josselyn (en Zacatelco, 1998) se refiere a la adolescencia como un periodo acelerado de crecimiento físico, que se inicia entre los 10 y 12 años el cual concluye en el establecimiento corporal y maduro de las glándulas de secreción interna, y trae consigo la readaptación psicológica en la imagen del sujeto.

Adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré* que significa “crecer” (*adolecer* o *faltar algo*). Inicia aproximadamente a los 12 años e incluso a más temprana edad y finaliza entre los 20 y los 23 años.

La adolescencia es definida por las Naciones Unidas (UNICEF, 2011) como una etapa comprendida entre los 10 y los 19 años. Silva (2006) explica que en la misma tienen lugar importantes modificaciones corporales, así como de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que conducen de la infancia a la adultez.

Blos (1980) hace una distinción entre pubertad y adolescencia, explica que en la primera ocurren cambios físicos y psicológicos, mientras que en la segunda ocurren cambios psicológicos con el fin de adaptarse a los cambios ocurridos en la pubertad. Blasi citado en Silva (2008) menciona varias etapas que experimentan los adolescentes, en función de su desarrollo cognitivo y social: la adolescencia temprana, entre los doce y trece años, la cual se caracteriza por los cambios físicos y la necesidad de ser aceptados; la adolescencia media tardía donde empieza la conformación de la identidad, entre los 14 o 15 años y por último la autonomía emocional a partir de los 20 años donde como su nombre lo indica, se observa la autonomía emocional respecto de los padres.

La transición infancia a adolescencia, conlleva una serie de cambios a nivel físico, psicológico, individual y social que requieren acompañamiento familiar y una atención integral en salud para lograr resultados positivos en este desarrollo.

Para la psicología es una etapa fundamental en el estudio del humano debido al desarrollo psicológico que sucede en la persona, ya que es el periodo donde se construye su personalidad, se afianza su identidad sexual, conforma un sistema de valores propios, rompe lazos familiares y comparte más con sus iguales. Con todo su proceso de transformación hay un incremento de estrés y tensión, que afecta su motivación, los valores adquiridos en la niñez, aumenta la rebeldía, su autopercepción cambia.

Todos estos cambios psicológicos se dan a la par de:

- cambios a nivel físico,
- cambios a nivel cognitivo
- cambios nivel social,
- cambios culturales,
- cambios educativos,
- entre otros.

Durara (como se citó en Becerril, 2004) sintetiza la importancia del cuerpo en esta forma: el cuerpo es un referente espacial: el adolescente se enfrenta a la transformación del cuerpo que ha sido su instrumento de medida y referencia.

Esto se relaciona con el sentimiento de identidad: la extrañeza ante el nuevo cuerpo es la base futura de identidad psicosocial.

- El sí mismo: la imagen del cuerpo se percibe como intacta a pesar de los cambios físicos, donde es la base y el soporte del yo.
- El cuerpo social: es la representación del ser en el mundo y del que piensan los otros, se trata de la diferenciación de los adultos y un grupo entre iguales.
- Es la base y soporte del yo: aquí los cambios que suceden en el cuerpo movilizan ansiedades a diferentes niveles

Gesell (como se citó en González, 2001) propone que se presentan las siguientes características:

- A los diez años manifiestan predominancia por hablar, así como preferencia por los grupos pequeños. Se observa gusto por la escuela y otorgan valor a la familia
- A los doce son más razonables, poseen mayor aptitud para realizar tareas individuales.
- A los catorce se encuentran mejor orientados con respecto a sí mismos, adoptan una actitud más madura hacia los adultos.
- A los quince comienzan a separarse del círculo familiar, establecen vínculos interpersonales profundos.
- A los dieciséis tienen mayor confianza en sí mismos y autonomía; en esta edad existe mayor orientación al futuro.
- A los diecisiete establecen vínculos afectivos, aunque suelen ser de corta duración; muestran selectividad por intereses vocacionales y mayor interés por la actividad que emprenderán en el futuro.
- A los diecinueve ejercen plena ejecución de roles, la separación de la familia está por consumarse y es posible que ejerzan ya las tareas de procreación.
- A los veinticinco se espera ya una madurez plena, independencia de la tutela familiar y estabilidad económica y laboral.

Los adolescentes ya han desarrollado un pensamiento más abstracto siendo menos capaces de basar sus opiniones en la inmediatez de los datos, tendiendo a teorizar sobre casi todo. Por lo general, su pensamiento se extiende contemplando aspectos del pasado y el futuro. Los adolescentes también son más capaces que los niños de considerar la perspectiva de otra persona para resolver problemas sociales, tratar con relaciones interpersonales y verse como seres sociales (Delval, 1994).

A lo largo de las distintas revisiones teóricas se ha identificado la importancia en el desarrollo de la niñez y la adolescencia de las funciones ejecutivas (FE) entendiendo funciones ejecutivas como: autocontrol, memoria de trabajo,

organización, planeación, solución de problemas, flexibilidad de pensamiento (Diamond y Lee, 2011 en Flores, Castillo, y Jiménez en 2014).

Con relación a esto es importante recuperar lo siguiente:

- A pesar de que se tiene la creencia de que en la adolescencia existe cierta inmadurez neuropsicológica para evaluar o detectar situaciones de riesgo, se ha detectado que desde la edad preescolar ya identifican y seleccionan situaciones de riesgo. Por lo que se llega a la conclusión de que la conducta de riesgo en la adolescencia no depende solamente del neurodesarrollo. Sino que en esta etapa el valor motivacional de la recompensa es más alto (Flores, Castillo, y Jiménez en 2014). El proceso de toma de decisiones en contextos de riesgo involucra diversas regiones cerebrales y diversos procesos cognitivos, psicológicos y psico-sociales (Crone, 2009 como se citó en Flores, Castillo, y Jiménez en 2014).
- Durante el desarrollo de las funciones ejecutivas en la etapa de desarrollo intermedio (adolescencia inicial media) permiten que los jóvenes manipulen información, para construir esquemas, lo que permite mayor comprensión e identificación de las condiciones relevantes en tareas (Richland, Morrison y Holyoak, 2005 como se citó en Flores, Castillo, y Jiménez en 2014). También presentan desarrollo de hipótesis de trabajo o alternativas al momento de solución de problemas, lo que se relaciona con cierta organización, planeación y capacidad de integración de información que requiere manejo del tiempo.

Erikson propone ocho estadios en el ciclo de vida de una persona: infancia, niñez temprana, edad de juego, edad escolar, adolescencia, edad adulta temprana, madurez y vejez; los cuales son jerárquicos y en desarrollo continuo, esto es, integran las cualidades y las limitaciones de los estadios anteriores, implicando la transformación de las estructuras operacionales como un todo. Además de estar influenciados por el aspecto social en el que se desenvuelve una persona; cada paso de un estadio a otro genera una crisis psicosocial; que representan oposiciones entre las exigencias de la sociedad, por un lado, y las necesidades

biológicas y psicológicas, por otro. De la resolución positiva de dichas crisis emerge una fuerza, virtud o potencialidad, específica para cada fase y el avance en el desarrollo de la identidad. El estadio que abarca la adolescencia es el quinto, llamado Identidad versus Confusión de roles, su principal característica es la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: a) identidad psicosexual; b) la identificación ideológica, por la asunción de un conjunto de valores c) la identidad psicosocial, por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; d) la identidad profesional, por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y e) la identidad cultural y religiosa (Erikson y Rodrigué, 2008)

Blos (como se citó en Zacatelco, 1998) describe la adolescencia como un segundo proceso de individuación, en el que existe una necesidad de cambios psicológicos que ayudan al sujeto a adaptarse a la maduración, por lo que hay una vulnerabilidad en la personalidad.

Los adolescentes reflejan creencias personales, valores y estándares morales que han interiorizado a partir de sus experiencias, les preocupa menos lo que los demás puedan pensar y se tiene una perspectiva más realista sobre sus conceptos de su futuro, aunque ponen en duda la relación sobre sus objetivos, por ejemplo, ocupación, ideología y relaciones (Cantón & Cortés, 2011).

Por su parte, Knobel (como se citó en Aberastury y Knobel, 1970) señala que en este periodo se presentan ciertas características universales en los adolescentes como: búsqueda de sí mismo, tendencia grupal, necesidad de intelectualizarse, crisis religiosas, desubicación temporal, contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, separación progresiva de los padres, constantes fluctuaciones del humor y estados de ánimo; situaciones que obligan al adolescente a reformularse los conceptos que tiene acerca de sí mismo y de su entorno; y que lo llevan a proyectarse al futuro.

El joven busca su propia identidad que lo defina y lo diferencie de los demás individuos por lo cual sus actitudes suelen cambiar y se tornan cierto conflicto con el mundo exterior; sin embargo, los grupos de pares son una fuente de

enriquecimiento y de reconocimiento, existe una contradicción entre la necesidad psicológica de independencia y dificultades para instrumentar conductas autónomas (Melillo et al., 2007).

La identidad determinará el desarrollo de los individuos, ya que se va a ver reflejado el ámbito donde se desenvuelven, a partir de la forma de vestir, hablar, actuar, y el lugar de origen, considerando el proceso de individualización, puesto que está en constante cambio (Castillo, 2011).

Para el desarrollo de la identidad del individuo no sólo se requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también, un sentimiento de continuidad de sí mismo, y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo (Coleman, 1980).

Coleman (1980), menciona tres principales razones por las cuales la adolescencia se considera periodo de cambio y consolidación:

- Primer lugar: Viven importantes cambios físicos que generan un cambio en la imagen corporal.
- Segundo lugar: El desarrollo intelectual durante la adolescencia posibilita un concepto más complejo y sofisticado acerca de sí mismo, lo que brinda distintas posibilidades para el adolescente y su desarrollo.
- Tercer lugar: El proceso de desarrollar un autoconcepto, el manejo de emociones y la adaptación de funciones como la decisión de diferentes factores ya sea de trabajo, valores, comportamiento sexual, elección de amistades, entre otros implican un impacto y cambio en la vida del adolescente.

La naturaleza transitoria del periodo adolescente y en especial los cambios experimentados esta época, parecen hallarse asociados con cierta modificación del concepto de sí mismo. Conseguir la autonomía (libertad de decidir por sí mismo sobre como pensar, sentir y actuar) y la formación de la identidad (saber quién es, cuál es su meta principal y su papel en el mundo, etc.) son sus resultados finales (Becoña, 2002).

Steinberg (como se citó en Broche, 2015), postula la idea que durante esta etapa hay un desfase en la maduración del sistema socioemocional y el sistema de control cognitivo, creando un período de “vulnerabilidad incrementada”, es decir, los adolescentes podrán presentar limitaciones para coordinar el vínculo entre emociones y racionalidad en la toma de decisiones. Mientras que, en la adolescencia tardía, se habrán presentado ya los cambios físicos más importantes, el cerebro continuará desarrollándose y reorganizándose, por lo que, se puede observar que la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Durante esta fase también se desarrolla la capacidad de evaluar riesgos y tomar decisiones conscientes (UNICEF, 2011).

Aberastury y Knobel (1998) y González (2001), coinciden en que el adolescente atravesará por un periodo de desprendimiento de los padres por lo que, esta fase representará un renacimiento donde se establecerán nuevas metas como son: acabar de crecer, reproducirse, adaptarse, independizarse de la familia, realizarse en una ocupación y la más importante establecer su identidad propia. Como se puede observar se presentan discrepancias en cuanto al periodo de edad que abarca la adolescencia, también se ha dicho que este lapso está compuesto por fases e incluso, en cuanto a las características y competencias que se adquieren en cada una de ellas. Por otra parte, Martín y Navarro (2011) proponen que no existen etapas cronológicas determinadas para todos los adolescentes, sino períodos de evolución que deben experimentar y resolver, por lo cual cada individuo llegará en diferente momento, debido a que influyen tanto la cultura como el ambiente y el propio adolescente. Pero si el joven resuelve adecuadamente cada etapa, esto ayudará a alcanzar los siguientes ciclos de vida.

Los cambios psicosociales se refieren a la transición hacia la independencia social y económica, que generalmente se traduce en un rechazo hacia los padres, aunque los jóvenes siguen siendo muy dependientes, no sólo material sino también afectivamente. Esta ruptura se ve compensada por la admiración hacia figuras alejadas. De forma simultánea, esta admiración generalmente contribuye al desarrollo de una identidad y un autoconcepto nuevos, que implica cómo se ven a

sí mismos y cómo los ven los demás. Esto implica cierta adaptación de su personalidad para poder manejar las exigencias del medio en esta nueva etapa (familia, sociedad y uno mismo); al lograr equilibrar el sentido del yo y su capacidad para elegir distintas prioridades de la vida son una representación positiva del desarrollo en la adolescencia (Cantón y Cortés, 2011).

También ocurre una adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas. Es en esta etapa en la que el contexto social puede tener una influencia determinante (Delval, 1994). Es importante resaltar que este proceso es diferente en cada cultura.

En la actualidad, la salida del núcleo familiar y la independencia económica se han postergado hasta edades más avanzadas, esto debido probablemente a la infantilización, es decir, se produce en los jóvenes una pérdida de la aspiración a la independencia y a salir adelante por cuenta propia, situación que muchas veces se ve reforzada por los propios padres (Roldán, 2017).

Se puede observar que la adolescencia es una etapa compleja, durante la cual emergerán habilidades de pensamiento más avanzadas, también asumirá nuevos roles y derechos que lo desafiarán a tomar decisiones con relación a sus estudios, trabajo, amor y relaciones con personas significativas, que le harán replantearse su identidad, autonomía, intimidad y sexualidad y, que, si el individuo logra pasar de forma positiva, le permitirá insertarse a la sociedad de manera productiva. Durante esta fase, uno de los componentes de mayor relevancia será la construcción de un proyecto de vida; Oppenheimer (como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2016), propone que, es a partir de los 12 años aproximadamente, cuando una persona comienza a adquirir un claro sentido del futuro. Las expectativas serán la base para el establecimiento de metas, exploración, planificación y toma de decisiones; no obstante, con el paso del tiempo estas expectativas pueden ir cambiando.

Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia.

Al tener cambios personales y vivir en una sociedad donde los factores de riesgo son cada vez mayores (el consumo de sustancias, la sexualidad con conductas de riesgo, el acoso escolar, desapariciones, violencia, entre muchos otros eventos) con los que los adolescentes tienen que interactuar día a día, es importante brindar herramientas y estrategias para favorecer su desarrollo, disminuyendo así las conductas de riesgo u otras problemáticas.

Según Hawkins, Catalano y Miller (1992) los factores de riesgo podemos definirlos como actitudes, comportamiento, creencias o acciones que ponen al individuo en riesgo de desarrollar conductas problemáticas.

Algunos factores de riesgo familiares, sociales y ambientales según Cardozo y Dubini (2007):

- Situación económica desmejorada por fuente de la pérdida laboral
- En algunos casos familias numerosas
- Dificultades de desorganización familiar, a causa de divorcio, separaciones, convivencia con uno de los progenitores
- Conflictos familiares, dificultades en la comunicación, lazos insuficientes con los padres
- Abuso de sustancias y alcohol en la familia
- Aislamiento por parte de los alumnos, en ocasiones marginación.
- Poca contención emocional y social
- Cambio de los roles hacia el interior de la familia
- Disponibilidad de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en la comunidad

Al ingresar a la secundaria los estudiantes, experimentan preocupaciones por aspectos relacionados con lo académico y lo social, sin embargo, en muchas ocasiones la investigación señala que, en términos de su rendimiento, los alumnos ven castigadas sus calificaciones, por lo tanto, sufren cambios desfavorables en su desempeño académico, inclusive en materias que en la escuela primaria fueron sus favoritas.

En el proceso de transición de la primaria a la secundaria, las investigaciones confirman que existe un decremento en el rendimiento académico de los estudiantes que los hace experimentar, al inicio de este cambio, momentos de fracaso escolar, lo anterior se relaciona con la cantidad de materias y las demandas de las tareas que les son asignadas (Pérez, Forbice, y Fernández, 2010).

Los factores de protección son las variables que ayudan a reducir la probabilidad de ocurrencia de un problema y que pretenden disminuir la vulnerabilidad de los individuos ante un riesgo (Fernández y Gómez, 2007), para ello es preciso impulsar o potenciar la capacidad de resistencia en los jóvenes ante situaciones de riesgo (Hawkins, Catalano y Miller, 1992). Los factores de protección poseen características o condiciones que median o moderan las condiciones de riesgo.

Son fuentes que permiten responder de diversas formas ante un factor de riesgo dado, lo que brinda fortaleza al enfrentar una situación. Un factor protector tiene la capacidad de potenciar otro factor protector potenciando así su efecto (Hawkins, Catalano y Miller, 1992).

Algunos ejemplos de factores de protección en adolescentes son: buena comunicación interpersonal, alta autoestima, proyecto de vida elaborado, permanecer en un sistema educativo formal, entre otras (Páramo, 2011).

Transición académica de primaria a secundaria.

En México, las cifras de deserción escolar son muy elevadas por lo que resulta necesario dirigir de manera especial la atención a esta problemática.

La transición entre la primaria y la secundaria coincide con el inicio de la etapa del desarrollo humano denominada adolescencia temprana. Todo este proceso deja en evidencia el papel protagónico que tienen la niñez y la adolescencia y la gran necesidad de apoyo y de espacios para que puedan crecer y desarrollarse en pleno (Sanabria, Marín, Georgina y Espinoza, 2013).

Como se mencionó anteriormente la adolescencia es importante debido a que los cambios que se viven conllevan un crecimiento y maduración de la persona. Comienza a separarse de la familia que es el primer sistema de referencia, para iniciar una toma de decisiones solos, donde su referente serán sus pares.

En el ámbito académico (primaria y posteriormente secundaria) es donde principalmente se encuentran a sus pares, y comienza la preocupación por encajar. Las herramientas académicas y personales generan pensamiento crítico y autónomo, lo que permitirá que los niños no tomen decisiones o decidan solo por encajar.

En la adolescencia las mujeres y los hombres van tomando decisiones trascendentales en su vida formando su identidad y conciencia de quienes son como individuos únicos, esta formación es un aspecto crítico para alcanzar cierto sentido de independencia, de diferenciarse con los padres y otras personas que los rodean, aquí competen las elecciones ya sea de una carrera y pareja si es el caso, los cuales son importantes para conformar parte de esta identidad y en algunos casos de la extensión del yo; sin embargo, son muchos los cambios que transitan a lo largo de la vida (Shaie y Willis, 2003).

En definitiva, la intervención educativa debe tener presente los cambios a los que están expuestos los chicos a estas edades, no solamente el cambio de ambiente educativo, con todo lo que esto conlleva, sino apreciar y reconocer las diferencias a las que se enfrentan (gustos, valores, intereses, preocupaciones, comportamiento etc.). Ayudar a entender a los chicos en esta transición de cambios del desarrollo a nivel psicológico, físico, social, familiar y emocional supone, sin lugar a duda, un gran acierto en la orientación de su trayectoria educativa (Rodríguez, 2016).

Proyecto de vida

Definición del concepto proyecto de vida.

Proyecto de vida abarca la planeación y la reflexión sobre la vida, que implican dos aspectos importantes en el ser humano: la autorrealización y el logro de metas que van a impulsar el desarrollo y la maduración (Acosta, 1997 como se citó en Jiménez, 2006).

El proyecto de vida personal se complementa con el planteamiento de metas en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana y social; es una expresión de las aspiraciones y expectativas en relación con los valores asumidos y su posibilidad de realización. García (2010) menciona que el proyecto de vida implica una exploración previa de la situación en que se vive, un análisis de los factores, internos y externos, que puedan influir en esta planificación.

Proyecto de vida en adolescentes.

La creación de un proyecto implica poder utilizar los soportes de identificación que le fueron brindados y poder realizar uno propio, ahora bien, en relación con un plan de vida significa que hay una historia de experiencias vitales viéndose en un futuro y esto se puede evaluar en los anhelos de la persona en su nueva etapa (Aisenson et. al. 1976).

Se considera al proyecto de vida como la estructuración e integración de un conjunto de motivos elaborados en una perspectiva futura, a mediano o largo plazo, que poseen una elevada significación emocional o sentido personal y de las estrategias correspondientes para el logro de los objetivos propuestos, incluida la previsión de obstáculos que puedan entorpecer o limitar la consecución del proyecto (Bonilla, 2012).

Al hablar de proyecto de vida, se hace referencia a la necesidad de tomar decisiones que afectarán la vida futura, para lo cual las personas adolescentes deben conocer

sus potencialidades y debilidades, que entrarán en juego en el momento de la toma de decisiones (Sanabria, Marín, y Espinoza, 2013).

De acuerdo con la propuesta de Aracena, Benavente y Cameratti (2002), el proyecto de vida se traduce en la toma de decisiones con la intención de desarrollarse; es una construcción siempre emergente y que va a estar presente en la vida de todo ser humano. Debe estar basado en el conocimiento y la información sobre los propios intereses, aptitudes y recursos económicos, considerando las posibilidades específicas del núcleo familiar de pertenencia y la realidad social, económica, cultural y política en la que vive. Estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y la desinformación resulta altamente riesgoso pues lleva al sujeto a afrontar situaciones que le generaran angustia y temor (Casullo, 1994).

Cuando el joven es capaz de tomar decisiones claras y saber cómo actuar, se podrá determinar el futuro, ya que se tiene el control sobre la propia vida y el plan deseado, aquí se pueden aceptar o rechazar alternativas y saber dirigir pensamientos hacia metas concretas (Pick, 1995).

Godínez (2008) menciona que en las diferentes etapas de la vida la toma de decisiones es importante; no obstante, en la etapa de la adolescencia es cuando la toma de decisiones es sumamente valiosa, ya que es en este periodo, cuando los adolescentes comienzan a tomar conciencia de quiénes son y hacia dónde quieren dirigirse. Durante la adolescencia comienza a desarrollarse la historia, la memoria biográfica y la interpretación de experiencias pasadas con el fin de generar estrategias de afrontamiento para los desafíos del presente (Castillo, como se citó en Godínez, 2008).

Elementos para construcción de proyecto de vida.

D'Angelo (2000) propone que el proyecto de vida es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real de sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de

sociedad determinada. En el cual se articulan funciones y contenidos de la personalidad, como:

- 1) valores morales, estéticos, sociales, etcétera.
- 2) programación de tareas-metas-planes-acción
- 3) estilos y mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión, integración personal, autodirección y autodesarrollo

Al igual que la mayoría de los procesos que se encuentran en la adolescencia, el proyecto de vida se genera en etapas anteriores y se consolida –en parte- durante este lapso. El adolescente organiza su vida en función de su sueño y comienza a ejecutar su estrategia para lograrlo.

Para Casullo, Cayssials, Liporace, De Diuk, Arce Michel, y Álvarez (1996) la construcción adecuada del proyecto de vida debe tener cuatro elementos indispensables:

- ser capaz de orientar las acciones en función de determinados valores
- aprender a actuar con responsabilidad, es decir, hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones y aprender que hay otros con los que hay que convivir
- desarrollar aptitudes de respeto, ser capaces de compartir y aprender a aceptar las diferencias, así como de admitir errores y aceptar críticas
- un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información sobre el propio sujeto, sus posibilidades y su realidad social.

El joven deberá de integrar complejos procesos cognitivo-afectivos que le ayuden a definir las vías fundamentales de su actividad futura. Para ello, debe formular metas con objetivos concretos que aspira realizar; considerando que, en el transcurso de la existencia, se pueden presentar innumerables opciones y cambios que obligan al individuo a replantearse que direcciones tomará en algunos aspectos de su vida (D´Angelo, 2000).

Hacer un proyecto de vida requiere de un proceso complejo que debe considerarse en la práctica diversos momentos, al respecto Nurmi (1993 como se citó en Díaz, 2006) propone un modelo teórico llamado autodirección del ciclo vital, este modelo consta de tres componentes: a) motivación, b) planificación y c) evaluación prospectiva.

a) La motivación equivale a la extensión temporal futura. La idea subyacente es que los motivos, intereses y metas que enumera la persona están orientados al futuro, de modo que la mayor o menor distancia temporal futura constituirá el elemento clave de la conducta motivada o dirigida a metas. Configuran el sistema motivacional de la persona, compuesto por valores, motivos e intereses y desempeña un papel decisivo en la regulación de la conducta (Díaz, 2006).

b) La planificación consta de tres fases: búsqueda de metas, construcción de planes y realización de estos. De modo que este componente se basaría en el conocimiento de las posibles metas futuras y el contexto vital en el que se realizarían, lo que permitiría posteriormente construir un plan, proyecto o estrategia para realizar la meta en el contexto elegido.

c) El tercer componente, evaluación prospectiva, se basa en el modo de adaptación al entorno, el grado de autosuficiencia y la afectividad asignada al futuro. De este modo, el componente incluye la evaluación al grado de control primario que el sujeto percibe sobre la realización de sus metas, la probabilidad de realización futura y la afectividad asignada al futuro (Díaz, 2006).

Rodríguez (como se citó en García, 2010) propone cuatro principios básicos del proyecto de vida:

a) Proyecto es acción, no es sólo proponer un objetivo, sino que hay que interrogarse acerca de su validez.

b) El proyecto no es una intención o un deseo, es una reflexión sobre el presente y el futuro, y los medios que ayudan a alcanzarlo.

c) El proyecto es algo distinto de “quiero hacer, me gustaría hacer”, es cuestionar los medios, valorar la espera presente y considerar la validez futura.

d) Proyectar está en íntima relación con la identidad personal y el sentido de la propia existencia.

Resulta conveniente aclarar que el proyecto de vida no se puede concretar si el individuo no es capaz de orientarse adecuadamente acerca de lo que siente y piensa, como se valora y el reconocimiento de sus potencialidades reales. De esta forma, un proyecto de vida eficiente no es posible sin un desarrollo suficiente del pensamiento autocrítico-reflexivo, que se conecte con las líneas fundamentales.

Maddaleno (1993 como se citó en Andrade, 2009), indica que para hacer un proyecto de vida se deben contemplar tres situaciones:

- La propia historia: eventos o situaciones de la vida que constituyen la forma de ser.
- El presente: lo que se es, por ejemplo: fortalezas, debilidades, talentos, valores, necesidades, etc.
- El futuro: lo que se quiere llegar a ser en lo emocional, familiar, profesional, etc.

Para que una persona pueda elaborar su proyecto de vida deben existir tres tipos de variables.

1. La coherencia personal de la integración individual.
2. Las imágenes rectoras o ideológicas de una época determinada.
3. Una historia de vida relacionada con la realidad social.

Estos elementos descansan en diferentes áreas. El Fondo de Población de las Naciones Unidas (2013) menciona que, para lograr la estructuración de un proyecto de vida, se deben tomar en cuenta las siguientes áreas para su adecuada consolidación:

- Afectiva (anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, relaciones sociales y personales)
- Profesional (carrera u oficio, actividad laboral donde se desea desarrollar en un futuro)

- Social (la forma de relacionarse, proyectarse y de actuar en colectivo para transformar la comunidad)
- Espiritual (forma en la que se proyecta la vida interior, valores, ideales, creencias religiosas)
- Material (bienes materiales y físicos que se desean tener en un futuro, así como cubrir necesidades básicas, de recreación y contribuir a la mejora de la calidad de vida y bienestar familiar)
- Física (bienestar y salud física libre de adicciones destructivas).

Ahora que se han descrito cuáles son los elementos que lo componen es necesario definir cómo se construye o a partir de qué procedimientos. En este sentido Serralde (2006) explica que un proyecto de vida se hace con base en tres preguntas existenciales que son: ¿quiénes somos?, ¿hacia dónde vamos? y ¿qué debemos hacer para lograr los objetivos y metas propuestas?

Andrade (2009) ofrece una guía que los adolescentes reflexionen a partir de las siguientes preguntas:

- Metas: ¿qué se desea lograr para el futuro?
- Planificar acciones generales: ¿cómo se va a lograr?
- Determinar acciones específicas: ¿cuáles son las acciones específicas que permiten lograr la meta?
- Implementar acciones: ¿cuándo realizar las acciones?

Sin embargo, antes de comenzar a plantear metas es necesario que el adolescente se reconozca a sí mismo y a sus capacidades. Flores, Vargas y Domínguez (2014) plantean la estrategia FODA como método que permite analizar los elementos internos y externos, positivos y negativos, los cuales ayudan a un diagnóstico auténtico de uno mismo. Dicho método se conforma de:

- Fortalezas: son elementos internos positivos que se tienen (virtudes, capacidades, habilidades, valores). En esta área está incluido lo mejor que tenemos: el “tesoro personal”.

- Oportunidades: son situaciones externas positivas generadas por el entorno que, al ser identificadas, pueden aprovecharse.
- Debilidades: son aspectos negativos internos (defectos, limitaciones).
- Amenazas: son factores negativos externos que en ocasiones repercuten en las debilidades; de identificarlas es posible contrarrestar o minimizar su impacto.

Ventajas de Proyecto de vida.

La UNFPA (2013) menciona que las ventajas de construir un proyecto de vida que incluya todas las áreas antes mencionadas son:

- a) Lograr mayor independencia y autonomía
- b) Tener idea propia sobre lo que se quiere en la vida
- c) Conocerse mejor
- d) Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en la vida
- e) Conocer las propias habilidades y desarrollar otras
- f) Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social
- g) Mantener un espíritu de superación
- h) Mantener constancia para lograr las metas establecidas.

Por su parte, Lomelí-Parga, López-Padilla y Valenzuela-González (2016) proponen que las ventajas relacionadas a la construcción de un proyecto de vida adecuado son: mayor probabilidad de desarrollar hábitos saludables, alcanzar la realización y satisfacción personal, así como reducir las conductas de riesgo a las que los adolescentes pudieran estar expuestos.

Estos mismos autores también plantean las deficiencias que tiene el individuo cuando no formula un proyecto de vida adecuado, proponiendo que el joven de experimentar consecuencias negativas, por ejemplo: en el ámbito profesional, la formación inadecuada de objetivos puede afectar la elección de carrera y llevar al

adolescente en un futuro a una conducta laboral inestable, o en el caso de las metas asociadas con el tiempo libre, la inadecuada planeación de actividades recreativas puede provocar el desperdicio de energías físicas y mentales de los chicos y llevarlos a actividades improductivas, además de generar en ellos sentimientos de desconfianza, inferioridad y desesperanza, ya que sin planes ni metas las acciones pierden sentido. Para ayudar a los jóvenes a la construcción de este, deberán desarrollar habilidades que les ayuden, dentro de las cuales el establecimiento de metas adquiere alta relevancia debido a su papel como impulsoras y determinantes del comportamiento ya que, la capacidad para establecer metas adecuadas permite reducir la discrepancia entre la situación en la que el individuo se encuentra y aquella en la que desearía estar (López-Romero y Romero, 2009).

Habilidades para la vida

Las emociones juegan un papel esencial en la adaptación del organismo al medio, tienen funciones en otros procesos mentales. Pueden afectar a la percepción, a la atención, a la memoria, al razonamiento, a la creatividad y a otras facultades. En este sentido, las emociones pueden tener una función importante en diversos aspectos del desarrollo personal, sirven para centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total. El desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional. La inteligencia emocional es un aspecto importante de la psicopedagogía de las emociones por distintas razones: como fundamentación de la intervención, como base de las competencias emocionales, como referente de la educación emocional, etc. (Bisquerra,2009).

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo (Bisquerra, 2003), las competencias de estos bloques se pueden expresar en los términos siguientes:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Competencia social
5. Competencias para la vida y el bienestar

Es importante dotar al menor de recursos personales, afectivos y sociales, con la finalidad de promover cambios positivos que desarrollen actitudes favorables hacia la salud y favorezcan la elección de comportamientos saludables. Habilidades para la Vida en las Escuelas es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables (Montoya y Muñoz, 2009 como se citó en Pacheco-Guzmán, 2014).

Antecedentes y perspectivas.

Montoya y Muñoz, 2009 (como se citó en Pacheco- Guzmán, 2014) propones que las diversas teorías provenientes de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, que dan cuerpo a este enfoque, son:

- **La teoría del aprendizaje social.** También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura (1982, como se citó en Pacheco-Guzmán en 2014). Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son: 1. La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones. 2. Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.
- **La teoría de la influencia social.** Basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo.
- **La solución cognitiva de problemas.** Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.
- **Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner,** que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.
- **Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard.** Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

- **Psicología constructivista.** Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.
- **Teoría del desarrollo infantil y adolescente (teorías sobre desarrollo humano).** Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

Definición de Habilidades para la vida.

La OMS ha llamado “Habilidades para la vida” a un conjunto de habilidades sociocognitivas que ayudan a los jóvenes a enfrentar de manera adecuada los problemas de la vida diaria. Las habilidades para la vida son aquellas capacidades personales (cognitivas, afectivas y sociales) a través de las cuales la persona enfrenta de manera efectiva las demandas de la vida diaria mediante comportamientos positivos y adaptativos. Son herramientas que permiten desarrollar una actitud analítica y crítica para abordar los problemas que se presentan en su vida cotidiana de manera positiva” (OMS, 2002).

Ginzburg (2012) menciona que las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas aprender a vivir. Se considera que un enfoque basado en las habilidades para la vida provee de una base teórica para el diseño y la implementación de programas de intervención en adolescentes, cuyo propósito sea el desarrollo de habilidades sociocognitivas, y así contribuir para que el adolescente enfrente en forma efectiva los retos de la vida.

Las habilidades para la vida abarcan tres categorías que se complementan y fortalecen entre sí: habilidades sociales o interpersonales (comunicación asertiva, negociación, trabajo en equipo, rechazar, confianza, cooperación, empatía, etc.) habilidades cognitivas (solución de problemas, comprensión de consecuencias, pensamiento crítico, autoevaluación, etc.) y habilidades emocionales (control y regulación emocional, monitoreo personal, etc.) (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001).

La OMS (1993), reconoce a las siguientes como las diez principales Habilidades para la Vida:

1. Autoconocimiento
2. Empatía
3. Comunicación asertiva
4. Relaciones interpersonales
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas y conflictos
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico
9. Manejo de emociones y sentimientos
10. Manejo de tensión y estrés

Función de las Habilidades para la Vida.

Desde 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve los programas escolares de enseñanza de habilidades para la vida para que niños, adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, psicológico y social (Welch, Madrigal, Morello y Cerqueira, 2001).

Las habilidades para la vida constituyen un medio para que los adolescentes participen activamente tanto en su propio proceso de desarrollo como en el de construcción de normas sociales (Bravo y Garzón, 2010). Considerando que las habilidades para la vida pueden promover una adecuada interacción y adaptación al medio social, un ajuste psicológico y emocional más adecuado ante los conflictos (ya sean los propios del desarrollo, del contexto o la interacción social), o, por el contrario, cuando existe un pobre manejo de ellas, pueden perpetuar y/o agravar los síntomas presentados. Se ha demostrado que las habilidades para la vida son mediadoras de la conducta y actúan como factores protectores durante la adolescencia para prevenir riesgos de salud asociados con comportamientos como

el consumo de drogas (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez y Montes, 2010; Mangrulkar et al., 2001; Welch et al., 2001).

El enfoque de Habilidades para la vida brinda la posibilidad de atender diferentes problemáticas de riesgo en las diversas sociedades y poblaciones del mundo, por lo que este enfoque guía el taller impartido en la secundaria, misma que se sitúa en un contexto específico con características históricas, sociales, culturales y políticas. habilidades para la vida son un conjunto de habilidades que permiten al individuo, actuar de manera competente en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las distintas esferas; permiten a las personas, controlar y dirigir sus vidas (Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres, 2009).

De acuerdo con Macedo (2006), el concepto de “habilidades para la vida” apareció como respuesta a la necesidad de incluir en el currículo escolar elementos que pudieran ayudar a los estudiantes a hacer frente a riesgos, toma de decisiones y situaciones de emergencia. Además, tenían como objetivo fomentar el desarrollo personal de los estudiantes, ayudarlos a desarrollar su potencial y a disfrutar de una vida privada, profesional y social exitosa.

Los programas basados en el enfoque de habilidades para la vida según Mangrulkar, Whitman y Posner, (2001) deberán contener el desarrollo de habilidades (habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para el control de emociones), contenido informativo (tareas personales, sociales y de salud en el adolescente), y finalmente metodologías interactivas de enseñanza (aprendizaje significativo). Dicho enfoque se centra en los factores de riesgo y protección para evitar, entre otros, el uso de sustancias adictivas en los/as infantes y jóvenes, neutralizando los factores de riesgo (Fernández, 2007).

Un factor que puede considerarse clave e importante para el futuro desarrollo de una eficaz enseñanza de las Habilidades para la Vida, es el tener presente que las destrezas sociales que las conforman no “se aprenden sobre la marcha”, como se había pensado bastante tiempo; por lo que el desarrollo de estas capacidades no debe dejarse al azar ni a la casualidad, así como las capacidades intelectuales, el

aprendizaje de las Habilidades para la Vida requiere de una guía y entrenamiento apropiado.

En México, la Guía práctica de habilidades de la vida, desarrollada por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, expresa que las habilidades para la vida son herramientas que permiten desarrollar actitudes en niñas, niños y adolescentes, para disfrutar de la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable. Y que aportan, en la promoción de la salud, la prevención de los problemas y la comunicación con los demás. En la niñez, estas habilidades logran un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, y hacen posible disfrutar una vida personal, familiar y social plena (DIF, 2010).

Habilidades para la vida que se utilizarán durante la intervención “Yo soy mi futuro”.

Castilla y Iranzo (2009) las definen como:

- Autoconocimiento.

Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles

- Manejo de estrés y tensiones.

Es la habilidad de conocer qué situaciones te provocan tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

- Toma de decisiones.

Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena. Cuidando en primer lugar tu salud y bienestar.

Como se ha mencionado a lo largo del marco teórico los adolescentes pasan por una serie de cambios en distintos niveles de su vida, los cuales requieren de cierto manejo adecuado de estrategias y recursos con el fin de un desarrollo favorable e integral, sin embargo, como están aprendiendo aún se necesita cierto acompañamiento para que ellos puedan emplearlo.

Durante la adolescencia se presentan factores de riesgo, por lo tanto, es en esta misma etapa donde existe la oportunidad de prevenir la aparición de situaciones o comportamientos de riesgo que duren hasta otra etapa de desarrollo. El proyecto de vida puede ser un factor de protección, ya que brinda la posibilidad de anticipar una situación, de plantear y de construir metas que los lleven a “lo que quieren ser o hacer”, lo cual requiere de una construcción de identidad.

Tener una construcción de identidad relacionada a un proyecto de vida con metas basadas en su autoconocimiento, podría permitir una mejora en la toma de decisiones y en el control de impulsos en situaciones de riesgo, a pesar de la recompensa inmediata, debido a que estará interiorizado que ellos son responsables de ellos y que sus decisiones van construyendo el camino o futuro que desean.

Metodología

Pregunta de investigación

¿Influye la adquisición de habilidades para la vida en la construcción del proyecto de vida en niños de sexto grado?

Hipótesis

Las habilidades para la vida influirán en la construcción del proyecto de vida en niños de sexto.

Variables

Variable Independiente: Taller de Habilidades para la vida

Variable Dependiente: Proyecto de vida

Estudio

Estudio descriptivo, para conocer el punto de referencia grupal (las características del grupo antes de iniciar el taller y al final de la aplicación de las sesiones).

Diseño

El tipo de diseño utilizado en este estudio es preexperimental (Castro, 1975 como se citó en Salas, 2013).

Pretest-post test

Participantes

La muestra de esta intervención fueron 20 niños de 11-12 años. El taller se ofertó en un curso de preparación para el examen de ingreso a secundaria, por lo que se seleccionaron a quienes estuvieran interesados y acudieron a registrarse, el único requisito fue que estuvieran cursando sexto grado de primaria.

Instrumentos

- ❖ Cuestionario de habilidades para la vida (Pacheco y Gutierrez, 2016).

El test está diseñado de la siguiente manera: El Instrumento Habilidades para la Vida tiene un índice de confiabilidad de $\alpha=0.961$. Los reactivos se agruparon en cuatro factores y la validez del instrumento resultó de 61.98. Las dimensiones encontradas mediante la aplicación de análisis factorial son las siguientes:

- 1) Trabajo en equipo y toma de decisiones.
- 2) Autoestima e identificación emocional
- 3) Asertividad
- 4) Regulación emocional

La escala utilizada fue tipo Likert con las siguientes opciones de respuesta: Siempre (S), Casi Siempre (CS), Casi Nunca (CN) y Nunca (N). A cada uno de estos ítems, de manera interna, se le asignó el valor de 4 a 1. En el caso de los ítems con direccionalidad positiva, 4 equivalía a Siempre y 1 a Nunca. Por el contrario, en los ítems con direccionalidad negativa, 4 equivalía a Nunca y 1 a Siempre

- ❖ Cuestionario proyecto de vida (Anexo 1)

Este cuestionario, se realizó para esta intervención. Cuestionario que consta de diez preguntas abiertas, que busca contrastar las ideas previas y posteriores a la intervención sobre la construcción del proyecto de vida y sus diferentes elementos (metas a corto, mediano y largo plazo, expectativas y la importancia de este).

Procedimiento

1. Se presentó el taller ante las autoridades correspondientes, obteniendo la aprobación de estas para poder promocionarlo en su curso.
2. Se realizó la presentación del taller a los padres o tutores de los niños y se les pidió que firmarán el consentimiento informado.
3. En la primera sesión del taller se realizó la presentación del taller a los niños, quienes dieron su asentimiento informado para su participación.
4. En esta primera sesión se realizó una preevaluación con la aplicación de los instrumentos: cuestionario de habilidades para la vida y el cuestionario de proyecto de vida.
5. Se aplicó el Programa de intervención: “*Yo soy mi futuro*” cuya duración es de 10 sesiones semanales de 90 minutos cada una. Se llevaba a cabo un día a la semana en la tarde, durante 10 semanas.
6. Al término de la intervención, en la última sesión se aplicó una post evaluación, para realizar el análisis de datos y se pidieron participaciones de los niños para que tuvieran la oportunidad de retroalimentar el taller y compartir su vivencia.
7. Al día siguiente se acordó una reunión grupal con padres de familia para agradecer la participación y brindar un espacio para que ellos pudieran compartir su experiencia como padres en cuanto al taller y retroalimentar la intervención.

Datos generales del taller

Nombre: “Yo soy mi futuro”

Sesiones: 10 sesiones

Duración de sesiones: 90 minutos

Fecha de aplicación: 04 de marzo al 06 de mayo.

Participantes: Niños que estén cursando sexto de primaria.

Objetivo general: Brindar las herramientas necesarias (habilidades para la vida: autoconocimiento, toma de decisiones y manejo de estrés) para que los estudiantes de sexto año de primaria puedan comenzar a realizar una construcción de proyecto de vida.

Las 10 sesiones que integran el taller de habilidades para la vida se repartieron de la siguiente manera:

1. Evaluación pre test. Inicio de taller
2. Autoconocimiento
3. Autoconocimiento
4. Toma de decisiones
5. Toma de decisiones
6. Proyecto de vida
7. Proyecto de vida
8. Manejo de estrés y tensiones
9. Manejo de estrés y tensiones.
10. Cierre de taller. Evaluación post test

A continuación, se presentan las cartas descriptivas del taller, sin embargo, para una descripción detallada de cada sesión y de los materiales, consultarse en el Manual del facilitador (Anexo. Manual del facilitador)

Cartas descriptivas



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



CARTA DESCRIPTIVA TALLER

NÚMERO DE SESIONES: 10 sesiones

DURACIÓN: 15 horas

OBJETIVO GENERAL: Brindar las herramientas necesarias (habilidades para la vida: autoconocimiento, toma de decisiones y manejo de estrés) para que los estudiantes de sexto año de primaria puedan comenzar a realizar una construcción de proyecto de vida.

Sesión 1

Tema: Inicio de taller

Objetivo: Identificar las habilidades para la vida de los participantes, así como la idea que tienen al inicio del taller sobre el concepto “proyecto de vida”. Conocer sus expectativas y comenzar la integración del grupo para una mejor convivencia y desarrollo del taller.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del taller	Saludándonos	El facilitador se presentará, y dará una breve explicación sobre el taller y sus objetivos a los niños.	<ul style="list-style-type: none">• Etiquetas o tarjetas para realizar gafetes.• Anexo “Información sobre el taller”.• Plumones.	10 minutos

Presentación de los participantes	Yo soy, me gusta...	<p>El facilitador les pedirá a los niños que se presenten, mencionando en voz alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre • Edad • Gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • No se necesita material. 	15 minutos
Evaluación	Pre test	<p>El facilitador repartirá el asentimiento informado. Después de leerlo con ellos y firmarlo, se entregarán los cuestionarios. El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas por contestar o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo “Cuestionarios de habilidades para la vida”. • Anexo “Cuestionarios de proyecto de vida”. 	25 minutos
Acuerdos de convivencia	Para convivir me comprometo a...	<p>El facilitador llevará una pelota de goma, la cual lanzará a un alumno y éste dirá “Para convivir yo me comprometo a...” y el acuerdo que propone. Lanzar a la pelota a un compañero y quien hará lo mismo. Anotará en el pizarrón la leyenda Para convivir yo me comprometo a... y enlistará los acuerdos que el grupo mencione. Indicará como se manejarán los acuerdos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Papel Kraft • Plumones • Tinta • Cojín para sellos 	20 minutos

Expectativas	Buzón	El facilitador presentará el Buzón indicando lo siguiente, se les pedirá que en el papelito que les toque pongan qué esperan del taller. Se leerán algunos comentarios.	<ul style="list-style-type: none"> • Buzón • Tarjetitas • Lápices o plumas 	15 minutos
Cierre	Despedida	Se agradecerá su asistencia y se les recordará del taller de la próxima semana.	<ul style="list-style-type: none"> • No se necesita material 	5 minutos

Sesión 2

Tema: Autoconocimiento

Objetivo: Los participantes conocerán sobre el autoconocimiento y la importancia de este, en su desarrollo.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la segunda sesión. Se recapitulará brevemente los acuerdos de convivencia y las características del taller.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave• Cartel de acuerdos de convivencia	10 minutos
Integración	Boom	Se va a ir enumerando en voz alta. Es decir, cada participante irá diciendo un número. Al que le toque el 3, los terminados en 3 o múltiplos de este número, tendrá que decir la palabra ¡Boom!, en lugar del número correspondiente. Si no aciertan, tendrán que ir saliendo del grupo. Cuando uno sale, la cuenta vuelve a comenzar con el número uno. Ganarán los dos últimos jugadores que queden.	<ul style="list-style-type: none">• Premios para los ganadores (por ejemplo: gomas de borrar con figuras y estampas de dibujos animados).	15 minutos
Autoestima	Mi autoestima es...	Psicoeducación sobre autoestima. El facilitador realizará la explicación de los elementos que integran la autoestima.	<ul style="list-style-type: none">• Carteles con la información resumida.• Anexo "Información sobre	15 minutos

			autoconocimiento	
Autoconocimiento	Yo soy	Se les entregará la hoja correspondiente y se les pedirá que caractericen a la figura humana como ellos. Posteriormente se les pedirá que escriban cosas alrededor de la figura que los describa. Se dará un espacio para participaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Formatos "Yo soy." • Colores • Materiales de decoración 	15 minutos
Autoconocimiento	Mi sobre, mi vida.	Los alumnos decorarán una caja con su nombre en las que incluirán algunas actividades como, por ejemplo, un dibujo de ellos, los trabajos que se vayan realizando, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Sobres tamaño oficio • Pinturas • Rotuladores • Colores • Cartulinas • Materiales de decoración 	25 minutos
Cierre de sesión	Despedida	Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota. Se les agradecerá su asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Buzón • Tarjetas • Lápices o plumas 	10 minutos

Sesión 3

Tema: Autoestima

Objetivo: Los participantes identificarán el autoconocimiento y la autoestima en aspectos o características de ellos.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 3. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Autoestima	Rompecabezas	Se les proporcionará a los adolescentes una hoja con el dibujo de humano con 5 secciones para recortar, en cada una irá una frase que indicará el facilitador. Serán los siguientes inicios de oraciones: <ul style="list-style-type: none">▪ Me cuido cuando▪ Me quiero cuando▪ Me respeto cuando▪ Me acepto cuando▪ Me conozco cuando Cuando los participantes hayan terminado pegarán cada pieza de ese muñeco en el sobre que se realizó en la actividad “Mi sobre, mi vida”.	<ul style="list-style-type: none">• Anexo 8• “Rompecabezas de mi”• Tijeras• Colores• Plumas o lápices	25 minutos

Autoestima	La súper estrella	<p>Se les entregaran a los participantes una hoja donde estará impresa una estrella.</p> <p>Se les pedirá que identifiquen 5 habilidades o capacidades que identifiquen en ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo “La super estrella” • Colores 	20 minutos
Autoconocimiento y autoestima	¿Cuánto me conozco?	<p>El facilitador les entregara la hoja, se les pedirá a los participantes que contesten sinceramente reflexionando cada una de las preguntas. Dará las siguientes indicaciones: “A la cuenta de 10 elegirán una pareja”. “Ahora, realizarán un círculo con sus bancas, de manera que queden uno enfrente del otro, para poder platicar con su compañero”</p> <p>Dará 1 minuto para que platiquen. Después dará las siguientes indicaciones: “Ahora, todos los que están en el círculo de afuera, cuando yo lo indique se cambiarán un lugar a la derecha. Los del círculo de adentro no se mueven. Comentaran con su compañero, las preguntas que les indiquemos”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo “¿Cuánto me conozco?”. • Plumas o lápices 	25 minutos
Cierre de sesión	Despedida	<p>Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión.</p> <p>Se les agradecerá su asistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Buzón • Tarjetas • Lápices o plumas 	10 minutos

Sesión 4

Tema: Toma de decisiones

Objetivo: Los participantes reconozcan la importancia y el proceso adecuado para la toma de decisiones. Reflexionen sobre su forma de tomar decisiones.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 4. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Toma de decisiones	¿Decidiendo, como...?	Psicoeducación sobre toma de decisiones, en que consiste, su importancia, como realizarla.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Anexo "Información sobre toma de decisiones"	15 minutos
Toma de decisiones	Compartiendo mis decisiones...	Se pedirá que los participantes se sienten en círculo, se realizara una plenaria donde ellos identifiquen una situación donde se les haya dificultado decidir, nos contarán que hicieron.	<ul style="list-style-type: none">• Una pelota (para decidir participaciones)• Tarjetas blancas	20 minutos
Toma de decisiones	Scattegories	Se sientan los participantes en círculo. Se elige una categoría de situaciones donde se necesite decidir (escuela, familia, amigos etc.). Se lanza un dado (generalmente de 20 caras; un icosaedro) para elegir un número. El número que	<ul style="list-style-type: none">• Anexo "Scattegories"• Lápices o bolígrafos.• Dado de 20 caras con números	35 minutos

		<p>aparezca en la cara superior del dado indicará el papel que se leerá, que tendrá cierta situación.</p> <p>Una vez ha pasado el tiempo establecido se eliminan todas las decisiones que hayan empleado al menos dos jugadores. Cada una de las decisiones originales (escritas solamente por un jugador) se contabilizarán con un punto.</p> <p>Ganará la partida el jugador que tenga más puntos tras un número de turnos fijado de antemano.</p> <p>Se hará un breve cierre de actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo “Tarjetas de categorías” • Reloj. • Anexo “Listado con situaciones descritas” 	
Cierre de sesión	Despedida	<p>Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión.</p> <p>Se les agradecerá su asistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Buzón • Tarjetas • Lápices o plumas 	10 minutos

Sesión 5

Tema: Toma de decisiones.

Objetivo: Los participantes practiquen las distintas estrategias para tomar decisiones, visibilizando las posibles consecuencias.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 5. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Toma de decisiones	Pintando mis recursos.	Se les pedirá a los participantes que hagan un mapa mental en una hoja de rotafolio (con dibujos) recursos que consideren que tienen para realizar sus tomas de decisiones. Se sugiere realizarlo en parejas o equipos.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de rotafolio• Plumones• Pinturas• Materiales de decoración.	30 minutos
Toma de decisiones	Actuando, y decidiendo...	Se dividirán en equipos de 5, en cada cajita vendrán situaciones que ellos hayan comentado en la dinámica de la sesión anterior "compartiendo mis decisiones". Ellos elegirán una cajita y tendrán que representar la situación y una solución. Se hará un cierre de actividad.	<ul style="list-style-type: none">• Cajitas de regalo.• Hojas con situaciones	40 minutos
Cierre de sesión	Despedida	Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión. Se les agradecerá su asistencia.	<ul style="list-style-type: none">• Tarjetas• Lápices o plumas	10 minutos

Sesión 6

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Se les brindará información a los participantes sobre la construcción del proyecto de vida, su importancia y su función, para que ellos puedan emplearla en su contexto.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 6. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Proyecto de vida	¿Construyendo que...?	Psicoeducación sobre proyecto de vida <ul style="list-style-type: none">• Definición• Importancia• Función• Relación con lo que soy• Relación con el cómo decido	<ul style="list-style-type: none">• Hojas blancas• Plumas• Anexo "Información necesaria sobre Proyecto de Vida"	20 minutos
Proyecto de vida	El árbol, mi vida	Se distribuye un folio blanco para cada uno. Ellos escogerán libremente usar lápiz, colores, pinceles, etc. Se dialogará sobre la vida de un árbol comparándola con nuestro pasado (raíces), el presente (tronco), y el futuro (ramificaciones y hojas). Hay que proponer que cada uno dibuje su árbol dándole la forma, textura, color que se cree coincida o represente su vida. Cada	<ul style="list-style-type: none">• Folios blancos• Lápices• Colores• Pinceles• Materiales de decoración	25 minutos

		<p>detalle ha de tener significado para ellos.</p> <p>Se tomará la participación de algunos de forma voluntaria.</p>		
Proyecto de vida	Mi película	<p>Daremos a cada alumno varios rectángulos de papel vegetal del tamaño de una diapositiva (3 rectángulos) y los correspondientes marcos. En cada diapositiva dibujarán sus metas a corto, mediano y largo plazo) Las montarán y ordenarán para poder exponerlas a los demás. Se trata de exponer sentimientos, actitudes o deseos, resumidos en una frase. Se dará una breve reflexión sobre como lo que decidimos en pasado, presente afecta a los eventos futuros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuadros de papel que midan 5x10 cms. • Materiales de decoración • Plumones • Colores 	25 minutos
Cierre	Despedida	<p>Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión.</p> <p>Se les agradecerá su asistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Buzón • Tarjetas • Plumas 	10 minutos

Sesión 7

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Los participantes recordarán la importancia del autoconocimiento y la toma de decisiones, para que lo apliquen en la construcción de su proyecto de vida.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión.	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 7. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Proyecto de vida	Mi futuro en un sobre	El facilitador les leerá un cuento sobre una niña que presentará el examen IDANIS. Al terminar el cuento se les pedirá a los participantes que se sienten en círculo y comenzara una reflexión en plenaria. -¿Cómo creen que se sintió Sarita Pérez? -¿Qué harían si vivieran lo mismo que ella? -¿Qué cambiarían para no tener que pasar lo mismo que Sarita Pérez?	<ul style="list-style-type: none">• Un sobre con el cuento de Sarita Pérez	20 minutos
Proyecto de vida	Yo soy mi futuro	Se les dará a los participantes unas hojas donde ellos realicen su proyecto de vida, tomando en cuenta lo que saben sobre ellos	<ul style="list-style-type: none">• Material “Yo soy mi futuro”• Plumones• Colores	50 minutos

		(habilidades, gustos, etc.) y decidiendo que es lo que quieres establecer como meta.	<ul style="list-style-type: none"> • Plumas 	
Cierre de Sesión	Despedida	Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión. Se les agradecerá su asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota y buzón • Tarjetas • Plumas 	10 minutos

Sesión 8

Tema: Manejo de estrés

Objetivo: Los participantes conocerán la importancia del manejo de estrés para posteriormente identificar y analizar los estresores en su vida, también sus estrategias para regularlos.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 8. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Manejo de estrés y tensión	¿Estrés?	Breve psicoeducación sobre el manejo de estrés y tensión <ul style="list-style-type: none">• Conceptos básicos de estrés• Formas de prevenir y de afrontar el estrés• Consecuencias del estrés mal manejado Manejo del estrés.	<ul style="list-style-type: none">• Anexo “Información necesaria sobre estrés”• Hojas blancas• Plumas o lápices	20 minutos
Manejo de estrés y tensión	Papa caliente	Se sentarán en círculo los participantes, se comenzará a jugar la papa caliente. Quien tenga la papa caliente comentará una situación donde ellos se haya sentido estresado o tenso y que hizo para solucionarlo. También puede preguntárseles ¿qué podrían realizar para mejorar su forma de solucionarlo.	<ul style="list-style-type: none">• Objeto para papa caliente.	25 minutos

<p>Manejo de estrés y tensión</p>	<p>El estrés y yo</p>	<p>Se les pedirá a los niños que llenen los formatos que se le dan sobre reflexión de estrés. Y se pedirá que para el cierre de sesión se pedirán participaciones en voz alta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo “El estrés y yo”. • Plumas 	<p>25 minutos</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Despedida</p>	<p>Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión. Se les agradecerá su asistencia. Se les pedirá ropa cómoda para la siguiente sesión.</p>		<p>10 minutos</p>

Sesión 9

Tema: Manejo de estrés.

Objetivo: Los participantes vivenciarán diferentes técnicas de relajación y respiración, con lo cual ellos podrán escoger la técnica que les convenga más para practicarla en su cotidianidad.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Bienvenida	Se le dará la bienvenida a la sesión 9. Posteriormente se pedirá participaciones sobre lo visto la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Técnicas de respiración	Respirando ando	Se les explicara diferentes tipos de respiración, y se practicarán con ellos. <ul style="list-style-type: none">▪ Respiración profunda▪ Respiración contada▪ Respiración alternada	<ul style="list-style-type: none">• Tapete de fomi• Anexo "Información sobre respiraciones"	35 minutos
Técnica de relajación	Aprendiendo a relajarme	Se les enseñara la técnica de relajación y se practicarán con ellos.	<ul style="list-style-type: none">• Tapete de fomi• Anexo "Información sobre técnica de relajación"	35 minutos
Cierre de sesión	Despedida	Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión. Se les agradecerá su asistencia.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota• Buzón• Tarjeta• Plumas	10 minutos

Sesión 10

Tema: Cierre de taller

Objetivo: Identificar las Habilidades para la Vida de los participantes, así como su noción de la construcción de proyecto de vida después del taller. Realizar el cierre de taller y agradecer a los participantes.

TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIAL	TIEMPO
Inicio de sesión	Lo que recuerdo es	El facilitador dará la bienvenida a la última sesión. Se hará una breve recapitulación de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none">• Pelota suave	10 minutos
Reflexión cierre	Carta para mi...	Se les pedirá que escriban una carta para ellos, donde se reflexionen sobre que habilidades tienen, que tanto se conocen y que quieren para el futuro. Se hará cierre de actividad pidiendo algunas participaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas• Plumas	20 minutos
Reflexión cierre	Venta de habilidades	Se le pegara una hoja en la espalda a los participantes, donde los demás puedan escribir una palabra positiva que vean en el participante. Al final se hará el cierre de la actividad pidiendo algunos participantes que, y como sintieron al leer cosas positivas sobre ellos, que vienen de otros.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas• Plumas• Diurex	20 minutos

Evaluación	Post test	<p>Se repartirán los cuestionarios y se les pedirá que contesten lo más sincero posible. Dándoles un tiempo para contestar</p> <p>El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas por contestar o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios de Habilidades para la Vida • Cuestionarios de Proyecto de Vida 	25 minutos
Cierre de sesión y de taller.	Despedida	Se le agradece su asistencia al taller, cerrando las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Buzón • Tarjetas • Plumas • Constancias de participación • Folders de trabajos 	15 minutos

Resultados

En esta investigación se ofertó el taller abiertamente en la escuela que brindó su apoyo, con el único requisito de que estuvieran cursando sexto grado de primaria. El taller se comenzó con 25 participantes, pero 5 de ellos tuvieron que interrumpir su asistencia debido a cuestiones de organización con tiempos de actividades extracurriculares. Por lo tanto, la muestra la reportamos como 20 niños de los cuales 11 eran mujeres y 9 hombres. El total de alumnos que asistieron al taller asistía a escuela pública, la mitad tenía 11 años y la otra mitad 12 años.

En la Tabla 1 se muestran los resultados de la muestra correspondientes al instrumento de Habilidades para la vida, mediante un análisis de Wilcoxon, encontrando que no se registró un cambio estadísticamente significativo en los factores y en el resultado general.

Tabla 1

Factor 1. Trabajo en equipo y toma de decisiones.		Factor 2. Autoestima e identificación emocional		Factor 3. Asertividad		Factor 4. Regulación emocional	
Pretest	Post test	Pretest	Post test	Pretest	Post test	Pretest	Post test
3.4375	3.6075	3.09	3.02	3.483	3.6645	2.96	3.02

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis cualitativo. Se aplicó el pretest y post test con el instrumento Proyecto de Vida, con 9 reactivos de preguntas abiertas.

Tabla 2

Pregunta 1: ¿Qué te gustaría ser de grande?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
No sé	3	Profesión	20
Profesión	17		

Como se puede observar en la Tabla 2, en el pretest la mayor parte de la población mencionó elegir una profesión para dedicarse en un futuro, durante el post test el valor cambio al total de la población.

Tabla 3

Pregunta 2: ¿Qué tienes que hacer para lograr ser lo que quieres ser de grande?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Estudiar	16	Estudiar	7
Actitudes-valores	4	Actitudes- valores	13

Como se muestra en la Tabla 3, antes de la intervención la mayoría de los niños adjudicaron a estudiar la capacidad para lograr sus metas a futuro.

Después de la intervención la mayoría lo adjudicó a alguna acción o actitud que ellos debían tener. Refiriendo actitudes o valores como: “dedicación”, “no rendirme”, “perseverancia”, “esfuerzo” “decidirme y concentrarme en lo que quiero”.

Tabla 4

Pregunta 3: ¿Qué entiendes por proyecto de vida?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Planeación a futuro	10	Planeación a futuro, con características del proyecto de vida.	5
Nada	3	Planeación a futuro	15
Etapas de vida	7		

De acuerdo con la Tabla, 4 del total de la población en el pretest 7 participantes lo reportaron como alguna etapa de vida, “yo creo que proyecto de vida es una etapa de vida” y 3 de ellos reportaron no saber que significaba.

La mitad definió proyecto de vida como planeación a futuro; “objetivo a futuro”, “planes sobre el futuro”, “darte una idea sobre el futuro”, “lo que voy a hacer en mi vida”.

En el post test el total de la población lo definió como planeación del futuro, sin embargo, un tercio especificó la importancia de ciertas características como: definir metas, cambiante al paso del tiempo, la importancia del autoconocimiento, establecimiento de metas a corto, mediano o largo plazo, entre otras.

Tabla 5

Pregunta 4: ¿Crees que es importante hacer un proyecto de vida? ¿Por qué?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Si	17	Si	20
No	2	No	
Tal vez	1	Tal vez	

Tal como podemos observarlo en la Tabla 5, al inicio la mayoría considero importante realizar un proyecto de vida, sin embargo, no sabían para que o porque era importante. Y quienes, sí redactaron el por qué, refirieron razones como “es interesante” o “me gustaría”.

En el post test todos los participantes lo catalogaron como importante y daban una explicación sobre porque sería importante. Por ejemplo “Sí, porque, al conocerte, puedes tomar decisiones informadas, lo cual te ayudara a planear tu vida.” “Sí, porque es importante conocerme y expresar lo que quiero de mi vida.” “Sí, porque aprendes a tomar decisiones para tu futuro”

Tabla 6

Pregunta 5: ¿Qué se necesita para hacer un proyecto de vida?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
No se	1	Locus de control interno	10
Locus de control interno	16	Locus de control interno con referencia a habilidades para la vida	10
Locus de control externo	3		

El locus de control se refiere a la percepción que tiene una persona sobre las causas de lo que pasa en su vida. Es la manera en que percibe una persona si el origen de su propio comportamiento es interno o externo a ella.

La mayor parte de la población consideró que lo necesitaba para lograr su proyecto de vida estaba en su control, que dependía de ciertas acciones o valores que ellos debían generar. La minoría lo adjudicó a algo externo como “mi familia”.

En cambio, en el post test, el total, lo adjudicó a algo dentro de su control. La mitad de estos hizo referencia a alguna habilidad para la vida trabajada en el taller (autoconocimiento, toma de decisiones y manejo de emociones). “Se necesita llevar a cabo el autoconocimiento, la regulación y decidir” “Saber quién soy y decidir con base a eso” “conocerme, tomar mis decisiones para establecer mis metas” “necesito llevar a la práctica lo que vimos en el taller (conocerme, regularme y decidir)” (Tabla 6).

Tabla 7

Pregunta 6: ¿Tienes un proyecto de vida? ¿Cuál es?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Sí, con metas claras	5	Sí, con metas claras	13
Sí, sin metas claras	10	Sí, sin metas claras	6
No	5	No	1

Según la información de la Tabla 7, antes de la intervención un cuarto de los participantes refirió no tener un proyecto de vida. La mitad refirió tenerlo, sin embargo, solamente lo relacionó con alguna profesión, por ejemplo “sí, ser veterinaria”. 5 participantes del total escribieron metas claras, por ejemplo, “sí, me voy a la secundaria 43, después me iré a la vocacional 13, para estudiar en ESCA contaduría”.

En el post test la mayoría especificó las metas a seguir para lograr un proyecto de vida en diferentes ámbitos de su vida, por ejemplo: “Estudiar, ahorrar para tener una casa y posteriormente tener dos hijos. Siempre buscar estar bien física, mental y psicológicamente”.

Tabla 8

Pregunta 7: ¿Cómo te imaginas dentro de 6 meses?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Periodo escolar	7	Periodo escolar	10
Características físicas	8	Características físicas	4
Características emocionales	5	Características emocionales	6

La tabla 8 señala que en el pretest 7 niños hicieron referencia al periodo escolar en el que estarían dentro de 6 meses “estar en la secundaria” o algunos solamente hacían referencia a “Estudiar”. Otros 8 participantes lo relacionaron con características físicas como “estaré más grande” “seré joven” y 5 de ellos a características emocionales como “estaré nervioso” o “nervioso, ahora que estaré en la secundaria”.

En el post test la mayoría relacionó el periodo escolar identificando claramente que estarían entrando a la secundaria y en qué grado estarían, también incluyeron otros aspectos como el social dentro de la secundaria “Estaré en la secundaria, cursando mi primer año con nuevos amigos”.

Tabla 9

Pregunta 8: ¿Cómo te imaginas dentro de 3 años?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Periodo escolar	10	Periodo escolar	11
Características físicas	7	Características físicas	3

Físicas			
Características	3	Características	7
emocionales		emocionales	

De acuerdo con la Tabla 9, los resultados indican que en ambos la mayoría hicieron referencia al periodo escolar. En el pretest 7 participantes de los restantes lo relacionaron a características físicas y en el post test 7 lo relacionó con características emocionales.

Sin embargo, en el post test las características emocionales se modificaron de “nervioso” a “inteligente” “orgulloso de mi” “conociéndome y regulando mis emociones” “saliendo de la secundaria, preparada física y emocionalmente”.

Tabla 10

Pregunta 9: ¿Cómo te imaginas dentro de 5 años?

Pretest		Post test	
Categoría	Frecuencia	Categoría	Frecuencia
Periodo escolar	4	Periodo escolar	15
Características físicas	15	Características físicas	3
Características emocionales	1	Características emocionales	2

Para finalizar, en la Tabla 10 se presenta que, al preguntar por un periodo más largo, al inicio la mayoría reportaron características físicas; posteriormente dos tercios de la población lo relacionaron con periodo escolar o metas para lograr la profesión deseada. “En la preparatoria con la meta fija de veterinaria” “En la vocacional 13, para ingresar a la ESCA”.

Discusión

La intervención presentada en este trabajo está situada en una edad en la que enseñar las habilidades para la vida, puede ser estratégico para la prevención de factores de riesgo, debido a que apenas comienza la pubertad y los cambios que implica la etapa de adolescencia aún no están consolidados. De acuerdo con López (2008, como se citó en Hernández, 2015) la implementación de programas preventivos a nivel primaria de habilidades sociales son una gran estrategia para mejorar la competencia interpersonal. Los participantes tuvieron una gran disposición desde el inicio del taller, estaban entusiasmados con la aplicación de distintas dinámicas (actuar, plenarias, decorar, jugar juegos de mesa, etcétera), no se presentaron problemas por participación limitada o nula, ningún participante se aisló de manera voluntaria ni mostraron resistencias para integrarse. Tampoco tenían ideas preestablecidas o prejuicios sobre talleres o temas que se trabajaron, por lo que tuvieron apertura e interés por conocer. Sin embargo, Becoña (2002) señala que es necesaria la continuidad en el tiempo. Así que tendría mayor impacto si se abordara el tema en primaria y se retomará en niveles posteriores. Es decir que sería importante que la intervención continuara o plantear sesiones de seguimiento donde se refuercen los temas que se abordaron en el taller “Yo soy mi futuro”. Estos seguimientos tendrían que ser espaciados para poder reportar cambios en su cotidianidad al paso del tiempo y poder identificar que sucede con las metas a mediano y largo plazo.

Cardozo y Dubini (2007) refieren que los alumnos valoran espacios de trabajo personal (talleres y tutorías), ya que son espacios propicios para expresar ideas y sentimientos en un ámbito de confianza, libertad y participación, donde tienen un rol protagónico, incentivando la creatividad, reflexión y comunicación. En los comentarios que dejaron los participantes en el buzón en cada cierre de sesión, escribían que lo que más les gustaba de las sesiones era aprender a expresarse o comunicarles a los otros lo que ellos sentían o vivían, pedían más dinámicas donde

tuvieran que interactuar con sus pares y las participaciones fueron incrementando con el avance de las sesiones.

Relacionado a esto está el papel que juega el facilitador en el desarrollo de la intervención, desde que uno escoge la profesión de psicólogo viene implícito el trabajo y contacto con otros. Es lo mismo en el taller, un aspecto que puede modificar el curso de este es la actitud y la disposición que tenga el facilitador. El facilitador tiene que manejar el tema, estar listo ante cualquier desborde emocional, comentarios u opiniones distintas o dudas, aprender a acompañar sin juicios y sin imponer, otro aspecto importante sería no perder de vista la espontaneidad de los participantes. En algunos momentos, como en este taller, quienes aplican las intervenciones son psicólogos en formación, por lo mismo es importante la capacitación, el acompañamiento y revisión de algún experto en el tema. Por lo mismo considerar las necesidades o inquietudes que surjan a los facilitadores puede enriquecer la aplicación de la intervención. En el buzón y retroalimentación final de manera verbal se agradeció la disposición de la facilitadora, sus explicaciones breves y la disposición para jugar e integrarse al grupo.

El objetivo fue implementar un taller en el que se brindaran las herramientas necesarias (habilidades para la vida: autoconocimiento, toma de decisiones y manejo de estrés) para que los estudiantes de sexto año de primaria pudieran comenzar a realizar una construcción de proyecto de vida.

Al trabajar con habilidades para la vida, se entiende que no es algo teórico, es decir que no se da el concepto para que ellos lo memoricen, si no que el desarrollo de estas habilidades implica la práctica, la experiencia y la aplicación de distintas estrategias para su proceso de enseñanza-aprendizaje, por ejemplo, dinámicas, juego, formas en las que ellos vivencien las habilidades, que sean aplicables a su contexto. Mantilla (2000, como se citó en Goyri Zamora 2014) refirió que los programas de promoción de la salud que se fundamentan en la transmisión de información de conocimiento son poco efectivos. Por lo tanto, en las actividades planeadas para la intervención se buscó situarlas en contexto (ciertas actividades retomaban situaciones que ellos compartían en dinámicas anteriores para que fuera

algo que ellos ya habían vivido), se diversificaron las dinámicas (escritura, cuentos, juegos, plenarias, entre otros).

Aun tomando en cuenta la importancia de las dinámicas, las psicoeducaciones son una base importante en el desarrollo de las habilidades o competencias, ya que para aprender a hacer y ser, se necesita el conocimiento y la información; por lo que podría dedicarse mayor tiempo a la psicoeducación, ya que de 15 a 20 minutos en cada sesión que se dedicaron en esta intervención podría ser breve y no dejar claro todos los conceptos importantes de los temas que se trabajaron.

En este punto donde se enfocó la intervención en la enseñanza de habilidades, se puede mencionar la necesidad de abordajes integrales en los programas (que apunten a distintos niveles del sistema escolar y también a distintos ámbitos que influyen en el desarrollo de los niños), buscando que se lleve una continuidad en las habilidades que se quieren o se creen básicas para desarrollar en los jóvenes, en el caso de esta intervención que busca la construcción del proyecto, serían las habilidades del autoconocimiento, toma de decisiones y manejo de estrés. Givaudan y Pick, Carrasco y Paz (2006, como se citó en Figueroa 2014) mencionan la importancia de abordar las habilidades para la vida en problemas cotidianos a nivel personal, familiar y social. Un abordaje integral no solo es situar en las actividades los distintos contextos o ámbitos en los que se desarrollan los niños, sino que es integrar a la familia, la escuela, los pares, etcétera en este proceso de adquisición de habilidades para la vida. Por ejemplo, generar intervenciones, como talleres donde los padres de familia aprendan primero que son, como las pueden utilizar ellos, para posteriormente acompañar a los hijos en su proceso, esto permitiría una concordancia y apoyo con el momento en el cual los niños asisten a este tipo de talleres.

La escuela es otro gran campo para trabajar; si se integra el trabajo emocional, enfocado a habilidades para la vida por medio de explicaciones y actividades adecuadas al grado escolar se pueden ir generando cambios y brindarles herramientas (seguridad, información, estrategias de manejo de emociones, momentos para desarrollar sus fortalezas y conocerse, etcétera) para que en el

momento de su crecimiento, el momento de las transiciones académicas y los cambios de la adolescencia, realmente lo único necesario sea el acompañamiento o andamiaje, no comenzar de cero a los 18 años su búsqueda de una vocación o propósitos de vida o comenzar el intento de prevención de drogas, alcohol o diversos factores de riesgo. El niño debe ser el centro en su proceso educativo para que tenga la convicción de realizar lo que él decide desde un pensamiento y valoración crítica.

D'Angelo (2000) menciona que la falta de un proyecto de vida académico puede dar lugar a fricciones y conflictos importantes expresados abiertamente o de manera indirecta a través de la apatía social, y otras manifestaciones comportamentales de desintegración social. Neiva-Silva y Koller (2007) señalan que además los factores ambientales de riesgo y protección existen factores personales que interfieren en el desarrollo de adolescentes, por ejemplo, la autoestima, los niveles altos de autoestima y expectativas, actúa como factor de protección.

Por lo que se confirma que mientras antes se fomente la construcción de proyecto de vida y la adquisición de habilidades para la vida la necesidad de intervenciones por problemas de riesgos en la adolescencia puede disminuir o sustituirse por espacios de acompañamiento.

Choque Larrauri (2009) en un estudio demostró que la autoestima y la habilidad de decisión reflexiva tuvo variación significativa, luego de haberse realizado durante dos y tres años respectivamente y que al año de intervención no hubo variación significativa. Por lo que se afirma que la autoestima y la toma de decisiones necesitan mayor tiempo para desarrollarlas, por lo que incrementar la duración del taller para profundizar en temas podría ser una mejora; y se confirma la importancia de un seguimiento. A pesar de que la intervención "Yo soy mi futuro" fue relativamente corta a comparación de los tres años que se reportan necesarios para generar una variación significativa, los resultados del análisis cuantitativo mostraron un incremento en los distintos factores, no fueron significativos estadísticamente, sin embargo, los resultados obtenidos del análisis permiten identificar ciertos cambios en las respuestas abiertas del instrumento Proyecto de vida; algunos

ejemplos de esto, son: considerar que el proyecto de vida si era importante y encontrarle una utilidad, comenzar a interiorizar que son responsables del cumplimiento de sus metas, relacionar el establecimiento de metas con otras características que no fueran solo físicas, identificar distintos aspectos o ámbitos que son de importancia para el desarrollo integral de su persona.

Casullo (1994) afirma que la construcción o elaboración de un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual y, como tal, supone aprender a crecer. Si se construye este proyecto acompañado o basado en un autoconocimiento y una toma de decisiones, se puede generar este crecimiento en conciencia, no solo será crecer porque es lo que sigue, sino, es crecer y que ellos puedan verse reflejados en ese crecimiento y tomar la responsabilidad de este. Esta concientización de su proceso se observa en las preguntas 2 ¿Qué entiendes por proyecto de vida? y la 5 ¿Qué necesitas para hacer un proyecto de vida?, del instrumento proyecto de vida, ellos asocian las respuestas con actitudes, valores o habilidades suyas, que están dentro de su control, por los mismo comienzan a percibir e interiorizar que la responsabilidad de cumplir metas es suya. En las preguntas sobre establecimiento de metas, también se refleja que ya planearon, ya establecieron deseos que quieren lograr y saben que recursos necesitarán, lo cual habla de un concepto propio a futuro, ya tienen cierta habilidad de planeación.

En cuanto a situar el planteamiento de metas y la construcción del proyecto de vida, tal vez debieron comenzarse con metas pequeñas en las que ellos pudieran visibilizar las recompensas inmediatas en su día a día, para interiorizar los beneficios de la planeación. Comenzar a generar metas relacionadas con su edad y contexto. Esto puede verse reflejado en los resultados de la pregunta 4 del cuestionario proyecto de vida, ellos en el post test mencionan que, si es importante el proyecto de vida para planear a futuro, pero no hacen referencia a beneficios en su vida cotidiana. En la pregunta 6 mencionaban si tener un proyecto de vida, pero redactado en futuro, en acciones que no estaban implementando o llevando a cabo en ese momento, si no como algo que planeaban hacer “estudiar para tener una casa y posteriormente tener dos hijos” “me iré a la vocacional 23 para estudiar en

ESCA contaduría”. Es importante que los jóvenes conozcan las ventajas de que ellos mismos planeen y se pongan metas, comenzando con objetivos que puedan cumplir, metas sencillas que poco a poco se conviertan en retos más ambiciosos acorde a sus recursos y contextos.

Para terminar se sugiere complementar la evaluación con otros tipos de instrumentos, por ejemplo el auto reporte, ya que el buzón fue de gran utilidad como medio de comunicación y reporte, esta otra estrategia de evaluación permitirá saber de qué manera los adolescentes utilizan las habilidades sociales, comunicación asertiva, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas y empatía, en que contextos específicos las utilizan, que ventajas o desventajas encuentran, entre otros aspectos.

Conclusión

La hipótesis de la investigación fue que las habilidades para la vida influirían en la construcción del proyecto de vida en alumnos de sexto grado, lo cual, como ya se ha mencionado, se cumplió cualitativamente pero no fue un incremento significativo cuantitativamente.

Las habilidades para la vida influyen en el proceso de construcción de proyecto de vida, en el taller se plantearon como base de esta construcción, pero se puede observar que a lo largo de este proceso de vida se van desarrollando habilidades, se van conociendo y poniendo en práctica la toma de decisiones; la mejor forma de aprender las habilidades para la vida es a través de las experiencias. Es decir, las habilidades para la vida no solo se usan de base, sino que también se ven retroalimentadas y reforzadas por la construcción del proyecto de vida.

Al momento de trabajar el tema proyecto de vida, debe hacerse énfasis en que es flexible. Este concepto se relaciona como factor protector, planeación y establecimiento de metas; generando así, cierta estructura o ciertos pasos a seguir en determinado tiempo, brinda la posibilidad de anticipar que quieren hacer o como quieren ser; requiere de una elaboración previa de la identidad. Aunque esta elaboración previa no implica que serán esa persona que pensaron ser a los 12 años, cuando tengan 40. Por eso no debe transmitirse como algo rígido, sino, como algo que va cambiando, porque, el ser humano y la vida van cambiando.

Por esta razón, sería útil retomar en esta intervención el FODA, que ayuda para tener en cuenta las amenazas, las cuales son un elemento externo que puede llegar a modificar ciertos aspectos y así contemplar que construir un proyecto de vida también implica aprender sobre adaptabilidad.

Retomando el punto de integrar el FODA, es importante señalar que todo proceso de conformación de una identidad incorpora aspectos positivos y negativos. En esta intervención se enfocaron las actividades de autoconocimiento en cualidades, habilidades o rasgos positivos, ya que era la primera vez que acudían a un taller y

comenzaban a conocerse. Sería rescatable del FODA las áreas de oportunidad, conocerse implica también saber cómo solucionar o que falta por desarrollar en la persona, para seguir enriqueciéndose y aprendiendo.

La importancia de brindarles herramientas a los niños de sexto para construir su proyecto de vida está en que cuando se ingresa al nivel medio superior se espera que los jóvenes tomen las elecciones y decisiones de forma adecuada para su futuro. Sin embargo, en la transición primaria secundaria es más difícil que a los niños se les tome en cuenta en esta decisión, porque el entorno no está muy consciente de que a esa edad los niños ya pueden comenzar su toma de decisiones, no siempre hay alguien que este encargado solamente de enseñarle o explicarle sobre su desarrollo socioemocional, por eso anteriormente se planteaba un abordaje integral. Al hablar de abordaje integral, se propone generar intervenciones que se apliquen desde la familia, amigos, escuela, ámbitos donde los niños tengan relaciones significativas.

Una propuesta es un taller para padres sobre habilidades para la vida y proyecto de vida, donde ellos aprendan que son, como son, como pueden usarlos y como acompañar a los niños en su transición académica y su transición a la adolescencia, de la mejor forma. Si los niños realizan un proyecto de vida, pero la familia no sabe cómo apoyarlo o dificulta este proceso, puede ser más difícil que el niño prosiga esta construcción.

Los niños y adolescentes, después de la casa, el segundo lugar donde pasan más tiempo es en la escuela, a pesar de eso, en la educación formal hay poca capacitación para los profesores para que puedan enseñar o acompañar a los alumnos en el desarrollo de competencias socioemocionales. Una oportunidad sería incluir a los profesores, brindarles capacitación para después poder integrar este tipo de intervenciones o temas en la educación formal, logrando así un trabajo continuo y un seguimiento.

La relevancia de esta tesis está en la línea de investigación, las intervenciones con el enfoque de habilidades para la vida se han desarrollado en los ámbitos de la prevención y salud, estudiar su relación con el proyecto de vida es algo novedoso.

Puede también funcionar como factor de protección y permite que lo que se va eligiendo o planeando, sea concordante con lo que uno es y quiere.

En cuanto a los resultados obtenidos en la evaluación, cabe señalar ciertos cambios o avances que tuvieron los participantes. Por ejemplo, se dijo que estaban abiertos a trabajar y que conforme avanzaban las sesiones se mostraba un ambiente de confianza, por lo tanto, mayor participación de su parte.

Una de las expectativas que se repitió más en los participantes al inicio del taller fue la de mejorar su forma de convivir con sus pares; esto ayuda a mejorar ciertas habilidades de interacción y socializar es importante para un aprendizaje, se sabe que socializar ayuda a interiorizar la teoría y encontrarle utilidades en su vida; es importante al momento de aplicar la intervención tomar este punto en cuenta. Los participantes reportaron descubrir nuevos aspectos de ellos que no conocían a través de dinámicas grupales “descubrí que soy más alegre de lo que creía” “soy más segura en mis decisiones”, “aprendí que se tomar decisiones sin mamá”, “aprendí que soy valiosa”, “aprendí a escuchar a un compañero”. También la forma de plantear la dinámica y el tipo de dinámica influyen en la adquisición de habilidades, ellos referían que las sesiones les gustaban mucho por ser “dinámicas”, “actividades variadas”, “parece que jugamos”, esto incremento la disposición por seguir participando y conociendo.

Se hizo una junta de entrega de resultados con padres de familia, ellos refirieron que sus hijos habían desarrollado mayor seguridad “mi hija cada que tenía un examen le daban episodios de gastritis pero a unos días de realizar el examen para ingresar a la secundaria, está muy tranquila”, también una mayor auto observación y observación de los otros “mamá respira, ya estás muy estresada”, aplicación de técnicas de respiración ante el manejo de su estrés, mencionaban la importancia de ciertas acciones en el desarrollo de sus metas a largo plazo y comenzaban a llevarlas a cabo “tengo que estudiar para ingresar a la secundaria porque ahora sé que quiero estudiar contaduría”, también mencionaron ciertas acciones empáticas que ellos realizaban, a pesar de no haber trabajado el tema pero si de usarlo como

eje para la convivencia, “no, mamá no puedo contarte por que a ella no le gustaría” “no es correcto que ...por que a mí no me gustaría que eso hiciera”.

Si se lograron generar ciertos cambios y aprendizajes en un taller con duración de 10 sesiones, se reitera que puede tener mayor duración o generar ciertas estrategias de seguimiento (talleres, entrevistas, algún recurso electrónico como una encuesta para saber ciertos aspectos de su vida, etcétera) para que el interés que ya surgió siga y puedan tener estos espacios en diferentes momentos de su vida.

A lo largo de los buzones una inquietud que comunicaron es el manejo de emociones, deseaban conocer más sobre la autorregulación y otro aspecto importante fue que al desarrollar su proyecto de vida surgían dudas sobre tramites o pasos a seguir necesarios, por ejemplo “¿en dónde tengo que inscribirme para ser piloto?”, “¿después de la secundaria que tengo qué hacer para ingresar a la vocacional?”, “¿qué necesito para abrir un negocio?”, se vuelve a mencionar el papel y disposición del facilitador, es posible que no sepa todas las respuestas o que no esté dentro de la descripción de actividades en el taller, pero si es importante retomar las dudas e intereses de los niños.

Por último, me parece relevante mencionar que como sociedad se tiene establecido que la adolescencia es una etapa compleja, desde el término “adolescer” con el que se vincula, ya predispone a que será o estará llena de conflictos. Al trabajar con adolescentes es importante eliminar prejuicios, brindar el acompañamiento respetuoso, y un espacio donde sean escuchados puede generar cambios en como lleven la transición de infancia a adolescencia.

Referencias

- Aberastury, A., & Knobel, M. (1970). La adolescencia normal / The Normal Adolescence (1988.a ed.). Planeta.
- Aisenson, Diana y Cortada de Kohan, Nuria y Siniuk, Diego y Rivarola, Rocío y Schwarcz, Johanna y Virgili, Natalia (2009). La orientación vocacional en las escuelas argentinas. Necesidad de políticas públicas y de nuevas prácticas de orientación. Anuario de Investigaciones, XVI (), 137-146. ISSN: 0329-5885. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3691/369139945013>
- Alfaro, M. L. B., Sánchez, O. M. E., Andrade, P. P., Pérez, B. C. & Montes, O. A. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. Revista Española de Drogodependencias, 35 (1), 67-77.
- Andrade, P (2009). Habilidades para la vida. Manual del Profesor. Universidad Nacional Autónoma de Mexico.
- Aracena, M.; Benavente, A.; Camerati, C. (2002). Manual para monitores. Construyendo nuestro ser mujer, adolescente y madre. Proyecto FONSETYN. Escuela de Psicología. Universidad Pontificia. Santiago, Chile.
- Bandura, A., (1982): Teoría del Aprendizaje Social. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Becerril, F.E.(2004). El adolescente en educación secundaria. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México
- Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21-1. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Blos, P. (1980). Psicoanálisis de la adolescencia. Hispanoamérica.

- Bonilla, J (2012). Estructuración de proyectos de vida en adolescentes de 13 a 16 años que viven en la Casa Hogar Infantil Juvenil de Varones. Tesis de maestría. Universidad de Guayaquil
- Bravo H. A & Garzón Perilla, G. A. (2010). Habilidades para la vida. En búsqueda del desarrollo del ser humano integral. En J. Ippolito – Shepherd, Promoción de la salud. Experiencias internacionales en escuelas y universidades (pp. 123-139). Buenos Aires: Paidós.
- Broche Pérez Y. Modelo de desbalance del desarrollo cerebral: nuevo enfoque teórico en la comprensión de conductas de riesgo en la adolescencia. Rev Cubana Neurol Neurocir. [Internet] 2015 [citado día, mes y año];5(Supl. 1):S38–S40. Disponible en: <http://www.revneuro.sld.cu/index.php/neu/article/view/255>
- Cantón, J., Cantón, D., & Cortés, M. R. (2011). Desarrollo Socioafectivo Y De La Personalidad (1a ed., 1a imp. ed.). Alianza Editorial, S.A.
- Cardozo, G., & Dubini, P. (2007). Promoción de salud y resiliencia en adolescentes desde el ámbito escolar. *Psicodebate*, 7, 21-40. <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.425>
- Castillo Berthier, Héctor. (2004). Pandillas, jóvenes y violencia. *Desacatos*, (14), 105-126. Recuperado en 10 de septiembre de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2004000100006&lng=es&tlng=es.
- Castilla, I. M., & Iranzo, I. M. (2009). Habilidades para la vida. de Revista de formació del professorat Compartim Sitio web: http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf.
- Castro Pérez, M. C., Ruiz Guevara, L. S., León Sáenz, A. T., Fonseca Solórzano, H., Díaz Forbice, M., & Umaña Fernández, W. (2010, 15 diciembre). Factores académicos en la transición de la primaria a la secundaria: motivación, rendimiento académico y disciplina. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie>
- Casullo, M. M. (1994). Proyecto de vida y decisión vocacional. Paidós.

- Casullo, M.C. y Cols. (1996). Proyecto de vida y decisión vocacional. Argentina. Editorial Paidós.
- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2)
- Coleman, J.C.(1980). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
- D'Ángelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. Siglo XXI de España.
- Díaz Morales, Juan Francisco (2006). Perspectiva temporal futura y ciclo vital. *Anales de Psicología*, 22 (1), 52-59. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16722107>
- Erikson, E. H., & Rodrigué, E. (2008). *Infancia y sociedad*. Ediciones Hormé.
- Fernández, C. (2007). *Habilidades para la vida*. Guía práctica para educar con valor. Programa Nacional Escuela Segura, Secretaria de Educación Pública y Centro de Integración Juvenil.
- Fernández, L., & Gómez, X. A. (2007). *Psicología preventiva en la intervención social*. Síntesis.
- Flores-Lázaro, Julio C., Castillo-Preciado, Rosa E., & Jiménez-Miramonte, Norma A.. (2014). Desarrollo de funciones ejecutivas, de la niñez a la juventud. *Anales de Psicología*, 30(2), 463-473. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.155471>
- Flores, L; Vargas, J y Domínguez, K. (2014) *Plan de vida y carrera*. Manual de desarrollo humano. México: Pearson Educación.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011). *Estado mundial de la infancia*. La adolescencia una época de oportunidades. New York, EUA.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2013). *Mi plan de vida*. Managua, Nicaragua.

- Godínez, S. (2008). Taller: Proyecto de vida para adolescentes de tercer grado de educación secundaria. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- González, J. J. (2001). Psicopatología de la adolescencia (1.a ed.). Editorial El Manual Moderno.
- Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY. Factores de riesgo y de protección para problemas de alcoholismo y otras drogas en la adolescencia y la edad adulta temprana: implicaciones para la prevención del abuso de sustancias. Boletín psicológico. Julio de 1992; 112 (1): 64-105. DOI: 10.1037 / 0033-2909.112.1.64.
- Jiménez F.J.R (2006). Operaciones formales y proyecto de vida en estudiantes de bachillerato en una zona urbana. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Lomelí-Parga, A. ; López-Padilla, M. G. y Valenzuela-González, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. Revista Electrónica Educare, 20 (2), 1-22. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1941/194144435005>
- López- Romero, L. , y Romero, E. (2009). Establecimiento de metas en la adolescencia y su relación con la conducta antisocial. Congreso Internacional Galego- Portugués de Psicopedagogía. Braga.
- Macedo, B. (2006). Habilidades para la vida: Contribución desde la educación científica de la década de la educación para el desarrollo sostenible. Congreso internacional de didácticas de las ciencias. La Habana, Cuba.
- Mangrulkar, L.,Whitman, C.V. y Posner, M. (2001). Enfoque de Habilidades para la Vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Martin, C., y Navarro, J.L.(2011). Psicología del desarrollo para docentes. México: Pirámide.

- Melillo et al. Comp. (2007). El desarrollo psicológico del adolescente y la resiliencia. En Aldo, C. Adolescencia y resiliencia. Buenos Aires: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud. (1993). Life Skills Education for Children and adolescents in school. Programme on Mental Health. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe Mundial sobre Violencia y la Salud.
- Pacheco-Guzmán, F. (2014). Programa de intervención: Habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de primero de secundaria. Tesis de especialidad. Universidad Nacional Autónoma de México,
- Pacheco, F., y Gutierrez Lara, M. (2016). Instrumento de habilidades para la vida. Ciudad de México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Páramo, María de los (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29 (1), 85-95. ISSN: 0716-6184. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=785/78518428010>
- Pick, S. (1995). Planeando tu vida: programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes: manual para el instructor. México: Editorial Planeta.
- Político, R. A. (2017, 9 febrero). Poco perseverantes y con bajo manejo de estrés, así son los alumnos de bachillerato. *Animal Político*. <https://www.animalpolitico.com/2017/02/alumnos-bachillerato-mexico/>
- Rodríguez Montoya, F. (2016). Transición de Primaria a Secundaria: Factores de éxito. (Doctorado). Universidad de Barcelona.
- Salas Blas, Edwin. (2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. *Liberabit*, 19(1), 133-141. Recuperado en 27 de octubre de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100013&lng=es&tlng=es

- Sanabria Hernández, Marcela y Marín Gálvez, Georgina y Espinoza Ruiz, Arlene (2013). Análisis de la percepción que tiene el estudiantado de sexto y séptimo grados sobre su ingreso a la educación secundaria. *Revista Espiga*, (25), 11-32. ISSN: 1409-4002. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4678/467846257002>
- Sánchez - Sandoval, Yolanda y Verdugo, Laura (2016). Desarrollo y validación de la Escala de Expectativas de Futuro en la Adolescencia (EEFA). *Anales de Psicología*, 32 (2), 545-554. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16745250026>
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson.
- Serralde, D. (2006). La adolescencia, una etapa para el desarrollo de un proyecto de vida existencial. Intellectum, Repositorio de la Universidad de la Sabana. Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4542/131004.pdf;jsessionid=00D6FA4415567CF7F8F52DB53B7B32E5?sequence=1>
- Secretaría de Educación Pública. (2014). *Secundaria. Programas de estudios*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/secundaria-programas-de-estudio>
- Silva, Alejandrina (2008). Ser adolescente hoy. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18 (52), 312-332. ISSN: 0798-3069. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=705/70517520005>
- Silva, I. (2006). La adolescencia y su interrelación con el entorno. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf
- Welch, K., Madrigal, E., Morello, P. & Cerqueira, M. T. (2001). *Por una juventud sin tabaco. Adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Zacatelco, H. (1998). *Adolescencia y sexualidad*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

ANEXO

MANUAL DEL FACILITADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



MANUAL DEL FACILITADOR

TALLER

“YO SOY MI FUTURO”

LÓPEZ MARTÍNEZ ELBA LILIAN

Sesión: 1

Tema: Inicio de taller

Objetivo: Identificar las habilidades para la vida de los participantes, así como la idea que tienen al inicio del taller sobre el concepto “proyecto de vida”. Conocer sus expectativas y comenzar la integración del grupo para una mejor convivencia y desarrollo del taller.

Actividad: “Saludándonos”

Tema: Bienvenida. Presentación del taller

Descripción: El facilitador saludará a los estudiantes de manera cordial y respetuosa, se presentará. El salón estará previamente acomodado con las sillas en círculo, repartirá etiquetas para que cada uno escriba su nombre y sea más fácil identificarse y comunicarse.

Ejemplo: *“Hola chicos, ¿cómo están?, que gusto que estén aquí. Yo soy Elba vengo de la facultad de psicología de la UNAM. Bueno, vamos a empezar poniendo su nombre en las etiquetas y lo pegan en un lugar visible para que sea más sencilla nuestra comunicación de hoy.”*

Posteriormente el facilitador preguntará *“¿alguien sabe de qué es el taller?”* Y con base a las respuestas que reciba dará una breve explicación sobre: el taller y sus objetivos a los niños, de lo que son las habilidades para la vida, el nombre del taller, etcétera (Anexo 1).

Material:

- Etiquetas o tarjetas para realizar gafetes.
- Anexo “Información sobre el taller”.
- Plumones.

Tiempo :10 minutos

Actividad: “Yo soy, me gusta...”

Tema: Presentación de los participantes

Descripción: El facilitador pedirá a los niños que se presenten, mencionando en voz alta su nombre, edad y algo (cosa, actividad, animal, lo que ellos elijan compartir) que les guste mucho. Por ejemplo: *“Yo soy Elba, tengo 22 años y me encanta el chocolate amargo”*. El facilitador agregará *“Ninguna participación es mala ni absurda, todas las participaciones son valiosas”*.

Nota: El/los facilitadores deberán agradecer siempre, todas las participaciones a los que lo hagan. Por ejemplo: “Gracias por tu participación, Leslie”

Material: No se necesita material.

Tiempo: 15 minutos

Actividad: “Preevaluación”

Tema: Evaluación

Descripción: El facilitador repartirá los instrumentos Cuestionario de habilidades para la vida (Anexo 2) y Cuestionario de proyecto de vida (Anexo 3) dará las instrucciones *“No es un examen, no hay calificación ni taches; así que les pido que contesten lo más sincero posible. Tampoco lo leerá alguien más que no sea yo, solo es para conocerlos.”*

Después leerá los cuestionarios con ellos, por si surge alguna duda y posteriormente les pedirá empiecen a resolverlo. Se les recordará que no hay respuestas buenas ni malas.

El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas por contestar o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.

Material:

- “Cuestionarios de habilidades para la vida”.
- “Cuestionarios de proyecto de vida”.

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “Para convivir me comprometo a...”

Tema: Acuerdos de convivencia

Descripción: El facilitador llevará una pelota de goma, la cual lanzará a un alumno y éste dirá “Para convivir yo me comprometo a...” y el acuerdo que propone, pasará a escribirlo al papel Kraft. El papel Kraft deberá estar previamente con el título “Para convivir me comprometo a...”. El lanzará la pelota a un compañero, quien hará lo mismo al terminar de escribir su contribución. Al final se les pedirá que pasen a dejar su huella con su nombre, como equivalente de firma.

Nota: Se les explicará a los participantes que entre todos realizaran los acuerdos, para que no sea algo impuesto, pero si se basará en 3 puntos importantes:

- Negociación. Al intentar que el taller sea un lugar donde todos contribuyan de alguna forma, siempre se buscará negociar tanto acuerdos como ciertas opiniones o actividades a lo largo del taller. Toda participación es válida, sin embargo, el negociar implicará una presentación de opiniones con argumentos respetuosos.
- Confidencialidad. Se les platica que en la práctica profesional del psicólogo la confidencialidad es un aspecto muy importante. Al trabajar con seres humanos y sus procesos que pueden llegar a implicar sentimientos, pensamientos o sentires muy privados, el psicólogo no puede salir a contar la vida de cada uno de sus clientes. En el taller pasará lo mismo, al ser un área o momento donde cada uno podrá tener la confianza necesaria para comunicar sentimientos, emociones o anhelos sobre su vida, al salir del taller no se podrá hablar de la vida de nuestros compañeros del taller, por respeto a su privacidad.
- Empatía. El tener la disponibilidad de involucrarnos y respetar el proceso de nuestros compañeros, implicará que podamos entender mejor sus acciones o actitudes. “No haremos lo que no quieren que nos hagan” “Nos pondremos en el lugar del otro”. Si a mi Elba, no me gusta que cuenten mis cosas, no platicare las cosas de los demás. Si me gustaría que me escuchan sin burlarse y que reconocieran mis opiniones, escuchare sin burlarme y reconoceré las opiniones de los demás.

Material:

- Pelota
- Papel Kraft
- Plumones
- Tinta
- Cojín para sellos

Tiempo:20 minutos

Actividad: “Buzón”

Tema: Expectativas

Descripción: El facilitador presentará el Buzón, explicando la importancia del buzón y se les pedirá que en el papelito que les toque pongan qué esperan del taller, cuáles son sus expectativas. Se darán las siguientes instrucciones: *“Les presentamos el buzón, que es una de las maneras en las cuales ustedes se pueden comunicar con nosotros escribiéndonos cualquier cosa que quieran compartir, ya sea algún tema que quieran que veamos en sesión, alguna inquietud o alguna pregunta, en este caso les daremos un papelito y nos pondrán en una frase o palabra que es lo que esperan de este taller o bien que sensación les causó las actividades de hoy”.*

Material:

- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo:15 minutos

Actividad: “Despedida”

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se agradecerá su asistencia y se les recordará del taller de la próxima semana.

Material: No se necesita ningún material

Tiempo: 5 minutos

Sesión: 2

Tema: Autoconocimiento

Objetivo: Los participantes conocerán sobre el autoconocimiento y la importancia de este, en su desarrollo.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la segunda sesión. Se recapitulará brevemente los acuerdos de convivencia y las características del taller. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños. Al final se pegará el cartel hecho la sesión anterior de acuerdos de convivencia para tenerlos presente.

Ejemplo: *"Buenas tarde chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"*

Se agradecerán todas las participaciones que se realicen.

Material:

- Pelota suave.
- Cartel de acuerdos de convivencia

Tiempo:10 minutos

Actividad: "Boom"

Tema: Integración

Descripción: El facilitador les pedirá a los participantes se levanten y dará las siguientes instrucciones: *"Se irán enumerando en voz alta. Cada participante irá diciendo un número a partir del 1. Al que le toque el 3, los terminados en 3 o múltiplos de este número como 6,9,12 etc., tendrá que decir la palabra mágica ¡Boom!, en lugar del número correspondiente. ¡A ver cuántos fallan! Porque si no aciertan, tendrán que irse sentando. Cuando uno se sienta, la cuenta vuelve a comenzar con el número uno. Si alguno tarda mucho en contestar, porque está pensando si el número que le toca termina en 3 o es múltiplo de 3, entonces también perderá y se sentará. Ganarán los dos últimos jugadores que queden".*

Material:

- Premios para los ganadores.

Tiempo:15 minutos

Actividad: “Mi autoestima es...”

Tema: Autoconocimiento y autoestima.

Descripción: Psicoeducación sobre autoestima.

El facilitador realizará la explicación de los conceptos: autoestima y autoconocimiento, los elementos que los integran y su importancia, puede basarse en Información sobre autoconocimiento y autoestima (Anexo 4).

Por ejemplo: *“Yo Elba, soy un ser humano, me conformo de células, emociones, sentimientos pensamientos, valores, gustos, cualidades, etcétera; por lo que vemos el ser humano está integrado de distintos aspectos. El identificar los aspectos que me integran o que características tengo, es parte de conocerme, y el valor que le doy a estos es parte de la estima que me tengo.*

Ahora, comenzaremos a trabajar con los diferentes “autos”. El primero es el autoconocimiento ¿Han oído sobre él? ¿saben que es? ¿a qué les suena?”. Se retomarán las participaciones que surjan y se les da la explicación del concepto de autoconocimiento y sus fases.

“Conocernos es el primer paso para nuestro desarrollo, y una de sus fases, nos permitirá estimarnos, ahora hablaremos de la autoestima”. Nuevamente se les realiza preguntas para conocer sus conocimientos previos, retomarlos y se les da la explicación sobre el concepto de autoestima.

“¿Recuerdan que platicamos del objetivo de nuestro taller? Bueno, ustedes están por comenzar un periodo que se llama adolescencia; en esta etapa, ustedes realizarán más actividades solos, empezarán a tomar sus decisiones y poco a poco se van separando de sus papás. Para poder decidir de la manera más adecuada posible es importante que se conozcan y valoren lo que son, para que las decisiones o metas que tengas sean encaminadas a lo que realmente quieren, saben hacer y pueden llevar a cabo. También los diferentes autos, permitirán que ustedes lleven un mejor estilo de vida, procurando siempre su persona.”

Material:

- Carteles con la información resumida o gises y pizarrón.
- Anexo “Información sobre autoconocimiento y autoestima”.

Tiempo: 15 minutos

Actividad: “Yo soy”.

Tema: Autoconocimiento

Descripción: Se les entregará la hoja correspondiente y se les pedirá que caractericen a la figura humana como ellos.

Posteriormente se les pedirá que escriban cosas alrededor de la figura que los describa.

“Ya vimos que somos seres integrados por diferentes factores y aspectos cotidianos, como las creencias, gustos, cualidades, defectos, emociones, sentimientos, etcétera. Eso es lo que escribiremos alrededor de nuestra figura humana. Por ejemplo, yo soy enojona, amorosa, perfeccionista (mientras lo escribe alrededor de una figura humana) ¿Si chicos? Si tienen alguna duda, levantan su mano y yo me acerco a ustedes.”

Al terminar se dará un espacio para participaciones voluntarias, para que compartan su figura humana.

Material:

- Formatos “Yo soy” (Anexo 5)
- Colores
- Materiales de decoración

Tiempo: 15 minutos

Actividad: “Mi sobre mi vida”

Tema: Autoconocimiento

Descripción: Los alumnos decorarán un sobre con su nombre en las que incluirán algunas actividades como, por ejemplo, un dibujo de ellos, los trabajos que se vayan realizando, etc.

“Con la actividad anterior pudimos identificar más partes de nosotros, que si tenemos y que nos gusta; ahora reflejaremos eso en la decoración de nuestra caja. Los materiales estarán en la mesa, les pido que no se desperdicien y que los cuidemos (recordar acuerdos de convivencia)”

Material:

- Sobres tamaño oficio
- Pinturas
- Colores, plumones, crayolas
- Materiales de decoración

Tiempo:25 minutos

Actividad: "Despedida"

Tema: Cierre de sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota.

Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión: 3

Tema: Autoestima

Objetivo: Los participantes identificarán el autoconocimiento y la autoestima en aspectos o características de ellos.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la tercera sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre autoconocimiento y autoestima. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

Ejemplo: *"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"*

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "La super estrella"

Tema: Autoestima

Descripción: Se les entregarán a los participantes una hoja donde estará impresa una estrella. Se les pedirá que identifiquen 5 habilidades o capacidades que identifiquen en ellos. Recalcando que son cualidades, positivas. Se busca que los participantes reconozcan al menos 5 recursos que tienen.

"De acuerdo, ya hemos ido identificando distintos aspectos de nosotros, en esa actividad identificaremos aspectos positivos, 5 habilidades o cualidades, es decir, 5 cosas que en las que soy buena o se hacer bien; por ejemplo: empática, dibujar, respetuosa, etcétera".

Al terminar de escribir y colorear su estrella, se pedirá participaciones voluntarias.

Material:

- Formato "La super estrella" (Anexo 6).
- Colores

Tiempo 20 minutos

Actividad: “¿Cuánto me conozco?”

Tema: Autoconocimiento y autoestima.

Descripción: El facilitador les entregará los cuestionarios, les pedirá a los participantes que contesten sinceramente reflexionando cada una de las preguntas, dará máximo 10 minutos para contestar.

Dará las siguientes indicaciones: *“A la cuenta de 10 elegirán una pareja”. Ahora, realizarán un círculo con sus bancas, de manera que queden uno enfrente del otro, para poder platicar con su compañero”*

Dará 1 minuto para que platiquen sobre el cuestionario, las preguntas que indique el facilitador. Después dará las siguientes indicaciones: *“Ahora, todos los que están en el círculo de afuera, cuando yo lo indique se cambiarán un lugar a la derecha. Los del círculo de adentro no se mueven. Comentaran con su compañero, las preguntas que les indiquemos”*. Dar un minuto máximo por cambio, realizar 5 cambios.

Se realizará el cierre de actividad con participaciones voluntarias orientadas a la reflexión sobre cómo se sintieron compartiendo con otros sobre ellos mismos.

Material:

- Cuestionarios “¿Cuánto me conozco?” (Anexo 7)
- Plumitas o lápices

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “Rompecabezas de mí”.

Tema: Autoestima y autoconocimiento.

Descripción: Se les proporcionará a los adolescentes una hoja con el dibujo de un humano con 5 secciones para recortar, se les dirá que tienen que recortar las 5 secciones, en cada una irá una frase que indicará el facilitador.

“Vamos a recortar en 5 partes esta figura humana, en cada parte irá una frase que hace referencia a los elementos que integran el autoconocimiento. Ustedes tienen que completar los inicios de oraciones que les daré con acciones que pueden realizar. Por ejemplo: me cuido cuando hago ejercicio.”

Serán los siguientes inicios de oraciones:

- Me cuido cuando
- Me quiero cuando
- Me respeto cuando

- Me acepto cuando
- Me conozco cuando

Cuando los participantes hayan terminado pegarán cada pieza de ese muñeco en el sobre que se realizó en la actividad “Mi sobre, mi vida”.

El facilitador realizará el cierre de la actividad retomando los 5 elementos de la autoestima y la metáfora de ensamblar al rompecabezas para formar un ser humano, ese ser humano conformado por los 5 elementos son los que conforman su autoestima.

Material:

- Formatos de “Rompecabezas de mi” (Anexo 8)
- Tijeras
- Colores
- Plumas o lápices

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “Despedida”

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota.

Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión: 4

Tema: Toma de decisiones

Objetivo: Los participantes reconozcan la importancia y el proceso adecuado para la toma de decisiones. Reflexionen sobre su forma de tomar decisiones.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la cuarta sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre autoconocimiento y la autoestima. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

Ejemplo: *"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"*

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "¿Decidiendo, como...?"

Tema: Psicoeducación sobre toma de decisiones

Descripción: Se explicará breve en que consiste, su importancia, como realizarla (Anexo 9).

"Todo el tiempo desde que despertamos hasta que dormimos estamos tomando decisiones, claro que no estamos acostumbrados a ser conscientes de cada una de ellas, porque algunas tienen "menos" importancia que otras. No es lo mismo escoger que calcetas usaras hoy a que secundaria elegirás. Platíquenme, que elecciones han hecho esta semana" Se tomará nota de las participaciones que realicen en el pizarrón.

Se les platicará que es una decisión, que componentes intervienen, porque es importante y estrategia para tomar las decisiones lo más asertivamente posible.

"Nosotros estamos integrados de distintos aspectos y características, como ya vimos en el tema de autoconocimiento. Estos aspectos intervienen en nuestra toma de decisiones, por ejemplo, las emociones. No es lo mismo tomar una decisión tranquilo o relajado a tomarla enojado y apresurado. Toda decisión tiene una

consecuencia por eso es importante tener cierta estrategia para tomar las decisiones de forma que más nos beneficien. No por lo que se diga que es “bueno” o “malo”, si no que tengan la mejor solución y consecuencia para ti”.

Se solucionarán dudas y se escucharán comentarios, agradeciendo siempre sus participaciones.

Material:

- Hojas blancas.
- Anexo “Información sobre toma de decisiones”.
- Plumaz o lápices.

Tiempo: 15 minutos

Actividad: “Compartiendo mis decisiones...”

Tema: Toma de decisiones

Descripción: Se repartirán tarjetas blancas pequeñas donde se les pedirá que relaten una situación donde hayan tenido que tomar una decisión y se les haya dificultado, también relataran que hicieron para tomar la decisión y cual fue.

“Tomemos unos minutos para recordar alguna situación donde nos haya tocado tomar una decisión. Ya que la tengan en mente, escribiremos en la tarjeta lo siguiente:

- *Situación*
- *¿Qué hice para tomar la decisión?*
- *¿Qué decisión tome?*

Posteriormente, ya deberán estar previamente acomodados en círculo y se realizará una plenaria donde se les pedirá que compartan brevemente lo que escribieron, intentando retomar las estrategias que usaron para tomar su decisión.

Material:

- Una pelota (para decidir participaciones)
- Tarjetas blancas

Tiempo: 20 minutos

Actividad: “Scattegories”

Tema: Toma de decisiones

Descripción: Se sientan los participantes en círculo.

En el formato “Tarjetas de categorías” se presentan diferentes ámbitos donde nos desarrollamos y podemos llegar a tomar decisiones. *“En este juego trabajaremos con los ámbitos que vienen indicados en estas tarjetas: escuela, amigos, etcétera. ¿Alguien tiene duda sobre a que hace referencia alguna?”*

Se lanza un dado (generalmente de 20 caras; un icosaedro) para elegir un número de situación. *“El número que aparezca en la cara superior del dado indicará el papel que se leerá, que tendrá cierta situación que necesita de una decisión.”*

A partir de este momento, cada jugador tendrá un máximo de 2-3 minutos para escribir que decidirían y por qué (completando la tabla del formato “Scattegories”).

Una vez pasado el tiempo establecido se comparten las decisiones que tomaron en cada situación y eliminan todas las decisiones que hayan empleado al menos dos jugadores. Cada una de las decisiones originales (escritas solamente por un jugador) se contabilizarán con un punto.

Se recomienda jugar al menos 8 turnos. Ganará la partida el jugador que tenga más puntos tras un número de turnos fijado de antemano. Es decir, el jugador que haya sido capaz de conseguir un mayor número de decisiones originales.

Se hará un breve cierre de actividad, retomando nuevamente las estrategias que tomaron para tomar decisiones, tomando en cuenta que ya tuvieron la psicoeducación de toma de decisiones.

Material:

- Formato “Scattegories” (Anexo 10)
- Lápices o bolígrafos.
- Dado de 20 caras con números (Anexo 11)
- Formato “Tarjetas de categorías” (Anexo 13)
- Reloj.
- “Listado con situaciones descritas” (Anexo 12)

Tiempo: 35 minutos

Actividad: “Despedida”

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota. Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión 5

Tema: Toma de decisiones.

Objetivo: Los participantes practiquen las distintas estrategias para tomar decisiones, visibilizando las posibles consecuencias.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la quinta sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre toma de decisiones y se invitará a una breve reflexión sobre la importancia del autoconocimiento en el proceso de decisión. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "Pintando mis recursos".

Tema: Toma de decisiones

Descripción: Se les pedirá a los participantes que hagan un mapa mental en una hoja de rotafolio (con dibujos) recursos que consideren que tienen para realizar sus tomas de decisiones. Se dará una breve reflexión sobre como el autoconocimiento les ayuda a identificar sus habilidades, cualidades o áreas de oportunidad les ayuda como herramientas o recursos.

"Muy bien, ¿todos conocen un mapa mental?" se esperarán respuestas y si no, se explicará que es un mapa mental *"Realizaremos un mapa mental de nuestros recursos, es decir las fortaleza, habilidades o cualidades que nos ayudan a tomar decisiones que tengan un beneficio para nosotros"*. Se sugiere realizarlo en parejas o en equipos de máximo 4 personas.

Se pedirán participaciones voluntarias para que compartan sus mapas con el grupo.

Material:

- Hojas de rotafolio

- Plumones
- Materiales de decoración.

Tiempo: 30 minutos

Actividad: "Actuando, y decidiendo..."

Tema: Toma de decisiones

Descripción: Se dividirán en equipos de 5, en cada cajita vendrán situaciones que ellos hayan comentado en la dinámica de la sesión anterior "Compartiendo mis decisiones".

"Nos enumeraremos de 1 al 5" Se repartirá el salón entre los equipos: equipo de 1, equipo de 2. Equipo de 3, equipo de 4, equipo de 5. *"Les daré una cajita, dentro de cada cajita viene una situación"*

Ellos elegirán una cajita, tendrán que representar la situación y una solución. Se hará un cierre de actividad. *"Actuarán la situación que viene escrita y le darán una posible solución con su consecuencia."*

En el cierre de la actividad se buscará recapitular las diferentes consecuencias según las decisiones que se van tomando.

Material

- Cajitas de regalo.
- Hojas con situaciones que escribieron en la actividad "Compartiendo mis decisiones"

Tiempo: 40 minutos.

Actividad: "Despedida"

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota.

Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón

- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión 6

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Se les brindará información a los participantes sobre la construcción del proyecto de vida, su importancia y su función, para que ellos puedan emplearla en su contexto.

Actividad: “Bienvenida”

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la sexta sesión. Se recapitulará lo aprendido toma de decisiones y consecuencias. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

“Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?”

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: “¿Construyendo que...?”

Tema: Psicoeducación sobre el proyecto de vida

Descripción: Se dará una breve explicación sobre que es proyecto de vida, su importancia, las metas, estrategias, como se realiza.

“Ya vimos la importancia de nuestro autoconocimiento y la toma de decisiones, comenzaremos con el siguiente tema que es Proyecto de vida ¿alguien podría decirme qué es?” Se retomarán participaciones para comenzar a explicar el concepto de proyecto de vida y su importancia; intentando vincular con las habilidades para la vida que se han trabajado a lo largo de las sesiones.

“La construcción del proyecto de vida tiene que guiarse con el autoconocimiento, partiendo de nuestras características podremos ir tomando decisiones y estableciendo metas a lo largo del tiempo...” Se comentarán los elementos del proyecto de vida. *“Ahora, cómo hemos platicado, el ser humano se desarrolla en diferentes ámbitos, por lo mismo nuestro proyecto de vida podemos planificarlo en distintos ámbitos...”*

Al final se aclararán dudas y se escucharán comentarios, todas las participaciones se agradecen.

Material:

- Hojas blancas
- Plumaz y lápices
- Información necesaria sobre Proyecto de Vida (Anexo 14)

Tiempo: 20 minutos

Actividad: “El árbol, mi vida”

Tema: Proyecto de vida

Descripción: Se distribuye un cuarto de cartulina blanco para cada uno. Ellos escogerán libremente usar lápiz, colores, pinceles, etc.

Se dialogará sobre la vida de un árbol comparándola con nuestro pasado (raíces), el presente (tronco), y el futuro (ramificaciones y hojas). El facilitador propondrá que cada uno dibuje su árbol dándole la forma, textura, color que se cree coincida o represente su vida. Cada detalle ha de tener significado para ellos.

“Les daré una cartulina a cada uno, aquí están los materiales para que ustedes puedan decorar su actividad como gusten, intentando que los represente de alguna forma. Dibujaremos un árbol, en las raíces escribirán algunas frases o palabras que representen su pasado, en el tronco irá lo que represente el presente y en las ramas u hojas lo que quieran para el futuro.”

Se tomará la participación de algunos que quieran compartir su árbol.

Material:

- Cuartos de cartulina u hojas de opalina
- Pinceles
- Pinturas, plumones, gises
- Material de decoración

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “Mi película a plazos”

Tema: Proyecto de vida

Descripción: Daremos a cada alumno varios rectángulos de papel (3 rectángulos). En cada rectángulo dibuja escenas importantes de su vida que esperan que sucedan. Es decir, establecerán una meta a corto, mediano y largo plazo, las

escribirá y dibujará. Las montarán y ordenarán para poder exponerlas a los demás. Se trata de exponer sentimientos, actitudes o deseos, resumidos en una frase. Se dará una breve reflexión sobre como las metas pueden integrar diferentes características como emociones, deseos o acciones; también se busca comenzar a comprender la redacción de metas a distintos plazos de tiempo.

“Les repartiré 3 rectángulos de papel, igual que en la actividad anterior los decoraremos al gusto, intentado que vayan relacionados con las frases que elijamos. En el primer recuadro ira una meta a corto plazo, es decir, algo que queremos cumplir en poco tiempo (aproximadamente meses), escribirán la frase intentando que transmita las acciones que llevarán a cabo, las emociones que les genera y las actitudes que tienen referente a la meta. En el segundo será una meta a mediano plazo (2-5 años) y en la tercera una a largo plazo (10 años)”

Se atenderán dudas, comentarios y se agradecerán todas las participaciones.

Material:

- Recuadros de papel que midan 5x10 centímetros.
- Materiales de decoración
- Plumones y colores

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “Despedida”

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota. Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón. Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota y buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión 7

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Los participantes recordarán la importancia del autoconocimiento y la toma de decisiones, para que lo apliquen en la construcción de su proyecto de vida.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre proyecto de vida y se invitará a la reflexión de como el autoconocimiento y la toma de decisiones contribuye a la construcción de este. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "Mi futuro en un sobre."

Tema: Proyecto de vida

Descripción: El facilitador les leerá un cuento sobre una niña que presentará el examen IDANIS.

Al terminar el cuento se les pedirá a los participantes que se sienten en círculo y comenzara una reflexión en plenaria.

"- ¿Cómo creen que se sintió Sarita Pérez?"

- ¿Qué harían si vivieran lo mismo que ella?"

- ¿Qué cambiarían para no tener que pasar lo mismo que Sarita Pérez?"

Se atenderán dudas, comentarios y se agradecerán todas las participaciones.

Material:

- Un sobre con el cuento de Sarita Pérez (Anexo 15)

Tiempo: 20 minutos

Actividad: "Yo soy mi futuro"

Tema: Proyecto de vida

Descripción: Se les dará a los participantes unas hojas donde ellos realicen su proyecto de vida, tomando en cuenta lo que saben sobre ellos (habilidades, gustos, etc.) y decidiendo que es lo que quieren establecer como meta.

Se les dará una hoja tamaño oficio donde pegaran su proyecto de vida y lo adornaran como ellos gusten, también se les aclarará cualquier duda que pueda surgir sobre las diversas áreas, se les pedirá que especifiquen tiempo y estrategia para cada meta.

"De acuerdo, ya nos conocemos, sabemos tomar decisiones, establecer metas y que acciones realizaremos para conseguirlas (estrategias). Ahora realizaremos nuestro proyecto de vida. En estas copias ya viene una tabla que nos ayudará a guiarnos. Vienen los diferentes ámbitos en los que nos desarrollamos y del otro lado vienen distintos elementos a tomar en cuenta para la construcción de nuestro proyecto, por ejemplo: metas, estrategias, consecuencias y tiempo establecido."

Material:

- Formatos "Yo soy mi futuro" (Anexo 16)
- Plumones
- Colores
- Plumas

Tiempo:50 minutos

Actividad: "Despedida"

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota. Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón. Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota y buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión: 8

Tema: Manejo de estrés

Objetivo: Los participantes conocerán la importancia del manejo de estrés para posteriormente identificar y analizar los estresores en su vida, también sus estrategias para regularlos.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre la toma de decisiones basadas en el conocimiento de uno mismo y en la construcción del proyecto de vida. También que dificultades pueden presentar en la construcción de este Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"

Material:

- Pelota suave.

Tiempo:10 minutos

Actividad: "¿Estrés?"

Tema: Psicoeducación sobre estrés

Descripción: Breve psicoeducación sobre el manejo de estrés y tensión, que abarque los siguientes puntos:

- Conceptos básicos de estrés
- Formas de prevenir y de afrontar el estrés
- Consecuencias del estrés mal manejado
- Manejo del estrés.

"¿Alguna vez se han sentido estresados? ¿saben que el estrés? ¿Cómo saben que están estresados?" Se retomarán sus participaciones. *"Les platico, que el estrés es una respuesta natural del ser humano, es un instinto. Hace muchísimos años la utilizábamos para estar alerta y sobrevivir, por ejemplo, si un animal iba atacar nosotros nos tendríamos que tensar para poder generar alguna reacción y actuar. En la actualidad no hay tantos peligros de ser comidos o atacados, sin embargo, las situaciones del día a día, si nos generan estados de alerta para poder actuar. Claro*

que hay situaciones que nos generan más estrés que otras y debemos regularlo. También tenemos distintas formas de reaccionar...”

Material:

- Información necesaria (Anexo 17)
- Hojas blancas
- Plumas o lápices

Tiempo: 20 minutos

Actividad: “Papa caliente”

Tema: Identificación de estresores.

Descripción: Se sentarán en círculo los participantes, *“¿todos saben jugar a la papa caliente? Bueno, cantaremos y el que se quede la pelota al terminar la canción nos contará una situación donde se sintió tenso o estresado”*.

Se comenzará a jugar la papa caliente. Quien tenga la papa caliente comentará una situación donde ellos se haya sentido estresados o tensos y que hicieron para solucionarlo. Puede preguntarse a los participantes ¿qué hubieran cambiado de su forma de manejar la situación estresante? Para invitar a la reflexión sobre estrategias adecuadas o inadecuadas.

Material:

- Objeto para papa caliente.

Tiempo: 25 minutos

Actividad: “El estrés y yo”

Tema: Identificación de estresores.

Descripción: Se les pedirá a los niños que llenen los formatos que se le dan sobre reflexión del estrés, en los cuales se identificará

- Situación en la que sienten estrés
- Emoción
- Sensación o sentimiento
- ¿Cómo lo manejaron en su momento?

“En esta actividad también trabajaremos con diferentes lugares donde nos desarrollamos, identificaremos una situación que nos cause estrés en cada uno de estos ámbitos. Llenaremos la tabla con lo que nos causa esa situación (emociones, sensaciones, etcétera) y que estrategia utilizamos para manejar el estrés.”

Se aclararán dudas sobre el formato y se pedirá que para el cierre de sesión se pedirán participaciones en voz alta.

Material:

- Formatos “El estrés y yo” (Anexo 18)
- Plumas o lápices

Tiempo :25 minutos

Actividad: Despedida

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota. Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión: 9

Tema: Manejo de estrés.

Objetivo: Los participantes vivenciarán diferentes técnicas de relajación y respiración, con lo cual ellos podrán escoger la técnica que les convenga más para practicarla en su cotidianidad.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre el estrés y como lo viven. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "Respirando ando"

Tema: Manejo de estrés.

Descripción: Se les explicará diferentes tipos de respiración, y se practicarán con ellos, que estarán acomodados en círculo, sentado en tapetes de fomi o alguna cobija.

"Hoy practicaremos técnicas de respiración, que pueden ser estrategias para manejar el estrés. Imagino que es algo nuevo, pero pido respeto y seriedad para llevarlas a cabo, vamos a acomodarnos..."

- Respiración profunda
- Respiración contada
- Respiración alternada

Material:

- Información sobre respiraciones (Anexo 19)
- Tapete de fomi

Tiempo: 35 minutos

Actividad: "Aprendiendo a relajarme"

Tema: Manejo de estrés.

Descripción: Se les explicará la relajación progresiva, y se practicará con ellos, que estarán acomodados en círculo, sentado en tapetes de fomi o alguna cobija.

"Hoy practicaremos la relajación progresiva, que puede ser una estrategia para manejar el estrés. Imagino que es algo nuevo, pero pido respeto y seriedad para llevarlas a cabo, vamos a acomodarnos..."

Se les irá guiando paso a paso.

Material:

- Información sobre técnica de relajación. (Anexo 19)

Tiempo: 35 minutos

Actividad: "Despedida"

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota.

Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia.

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas

Tiempo: 10 minutos

Sesión: 10

Tema: Cierre de taller

Objetivo: Identificar las Habilidades para la Vida de los participantes, así como su noción de la construcción de proyecto de vida después del taller. Realizar el cierre de taller y agradecer a los participantes.

Actividad: "Bienvenida"

Tema: Inicio de sesión

Descripción: El salón se acomodará previamente con las sillas en círculo. Se le dará la bienvenida a la última sesión. Se recapitulará lo aprendido sobre el taller, invitando a la reflexión de cómo se relacionan los temas entre sí. Se esperarán participaciones voluntarias y si no, será por medio de lanzar una pelota como en la sesión anterior. Se agradecerá la participación de los niños.

"Buenas tardes, chicos, ¿Cómo les fue en la semana? Hoy recordaremos que hicimos la sesión pasada, ¿alguien podría comentarme?"

Material:

- Pelota suave.

Tiempo: 10 minutos

Actividad: "Carta para mí"

Tema: Reflexión personal

Descripción: Se les pedirá que escriban una carta para ellos, donde reflexionen sobre que habilidades tienen, que tanto se conocen y que quieren para el futuro. *"Imaginen que se escribirán una carta a ustedes mismos, donde se reconocerán las cualidades, lo que han logrado o aprendido en el taller y se platicarán lo que quieren lograr"*.

Se hará cierre de actividad pidiendo algunas participaciones e invitando a la reflexión de la importancia de reconocerse.

Material:

- Hojas blancas
- Plumas o lápices

Tiempo: 20 minutos

Actividad: "Venta de habilidades"

Tema: Reflexión colectiva

Descripción: Se le pegará una hoja en la espalda a los participantes, donde los demás puedan escribir una palabra positiva que haya percibido en el participante a lo largo del taller.

"Nos pegaremos la hoja en la espalda, y escribirán a la mayor cantidad de compañeros posibles. Solamente se escribirán cosas positivas del otro."

Al final se hará el cierre de la actividad pidiendo algunos participantes que comenten como sintieron al leer cosas positivas sobre ellos, de personas con las que compartieron un espacio de trabajo y confianza.

Material:

- Hojas blancas
- Diurex
- Plumones

Tiempo: 20 minutos

Actividad: "Post test"

Tema: Evaluación

Descripción: El facilitador repartirá los instrumentos "Cuestionario de habilidades para la vida" y "Cuestionario de proyecto de vida" (Anexo 2 y 3) dará las instrucciones *"No es un examen, no hay calificación ni taches; así que les pido que contesten lo más sincero posible. Tampoco lo leerá alguien más que no sea yo."*

Se les recordará que no hay respuestas buenas ni malas.

El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas por contestar o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.

Material:

- Cuestionarios de habilidades para la vida.
- Cuestionarios de proyecto de vida.

Tiempo: 25 minutos

Actividad: "Despedida"

Tema: Cierre de la sesión

Descripción: Se realizará una breve reflexión sobre que aprendieron en esa sesión, pidiendo participaciones aleatorias por medio de una pelota.

Se repartirán tarjetas blancas donde escribirán brevemente que aprendieron esa sesión o alguna sugerencia y se les pedirá utilicen el buzón.

Se les agradecerá su asistencia y se entregará su constancia de participación y su folder de trabajos.

“Quiero agradecer su participación en este taller, ha sido realmente enriquecedor, he aprendido demasiado y espero que ha ustedes les sea útil.”

Material:

- Pelota
- Buzón
- Tarjetas
- Lápices o plumas
- Constancia de participación
- Folders de trabajos

Tiempo: 15 minutos

ANEXO 1. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL TALLER

Datos generales del taller

Nombre: "Yo soy mi futuro"

Sesiones: 10 sesiones

Duración de sesiones: 90 minutos

Fecha de aplicación: 04 de marzo al 06 de mayo.

Objetivo general:

Las 10 sesiones que integran el taller de habilidades para la vida se repartieron de la siguiente manera:

11. Evaluación pre test. Inicio de taller
12. Autoconocimiento
13. Autoconocimiento
14. Toma de decisiones
15. Toma de decisiones
16. Proyecto de vida
17. Proyecto de vida
18. Manejo de estrés y tensiones
19. Manejo de estrés y tensiones.
20. Cierre de taller. Evaluación post test

6. ¿Tienes un proyecto de vida? ¿Cuál es?

7. ¿Como te imaginas dentro de 6 meses?

8. ¿Cómo te imaginas dentro de 3 años?

9. ¿Cómo te imaginas dentro de 5 años?

ANEXO 3. CUESTIONARIO HABILIDADES PARA LA VIDA.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
FACULTAD DE PSICOLOGIA



Cuestionario de habilidades para la vida

NOMBRE: _____

EDAD: _____

SEXO: (H) (M)

GRADO Y GRUPO: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, **para ello piensa en ti antes de responder**. Contesta colocando una **X** en la casilla que consideres más adecuada. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, solo nos interesa tu opinión. **Todas tus respuestas son confidenciales**. Si tienes alguna duda levanta la mano y un facilitador se acercará.

REACTIVO	NUNCA	ALGUN	CON	SIEMP
1. Tengo pensamientos positivos sobre mi persona.				
2. Conozco y respeto mis gustos.				
3. Me considero una persona fea y torpe.				
4. Me acepto como soy.				
5. Se me dificulta reconocer mis habilidades y mis capacidades.				
6. Sé cuándo me enojo.				
7. Sé cuándo estoy nervioso.				
8. Sé cuándo estoy feliz.				
9. Sé cuándo estoy triste.				
10. Se me dificulta reconocer mis emociones.				
11. Se me facilita relajarme.				
12. Cuando me enojo grito, golpeo, insulto, etc.				
13. Pienso antes de actuar.				
14. Para relajarme, respiro profundamente.				
15. Sé convivir con mis compañeros y compañeras con respeto.				
16. Me preocupo por el bienestar de los demás.				
17. Cuido a los demás.				
18. Me siento bien cuando le va mal a alguien que no me agrada.				
19. Me gusta saber que puedo ayudar a los demás.				
20. Puedo decir que no cuando mis amigos me presionan para hacer algo que yo no quiero.				

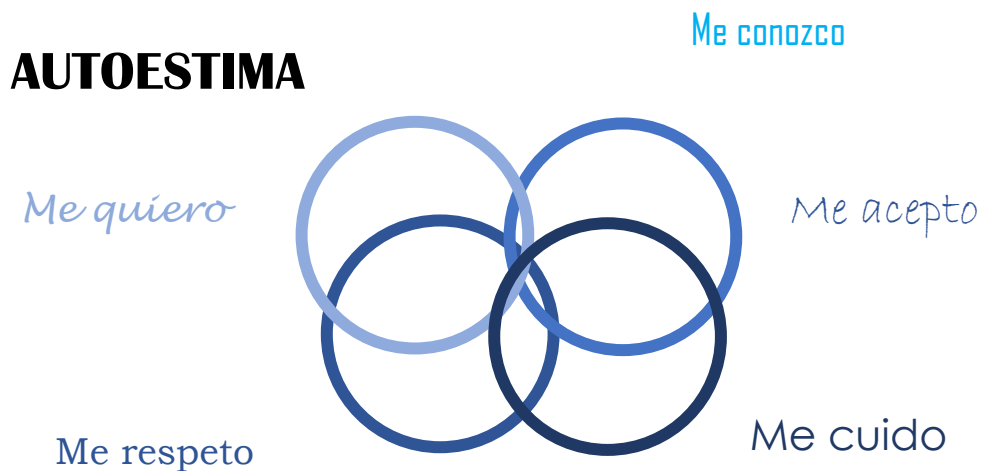
REACTIVO	NUNCA	ALGUN	CON	SIEMP
21. Puedo expresar lo siento con respeto.				
22. Cuando expreso mi opinión no escucho a los demás.				
23. Soy capaz de escuchar las opiniones de los demás cuando debemos llegar a acuerdos.				
24. Cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.), no expreso mis opiniones.				
25. Hago propuestas, cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.).				
26. Cuando hacemos trabajos en equipo se me complica tomar en cuenta propuestas de los demás				
27. Cuando debo solucionar un problema no pienso en las consecuencias.				
28. Cuando debo tomar una decisión pienso en diferentes opciones.				
29. Cuando debo tomar una decisión, busco tener consecuencias positivas.				
30. Puedo enfrentar las consecuencias de mis decisiones.				

ANEXO 4. INFORMACIÓN SOBRE AUTOESTIMA

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo; el autoconocimiento es un proceso mediante el cual cada persona reconoce o identifica sus propias características, elementos que lo integran y lo hacen ser quien es. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto del propio yo (percepciones internas). Al ser una idea de nosotros mismo, va cambiando conforme nuestras experiencias y cambios.

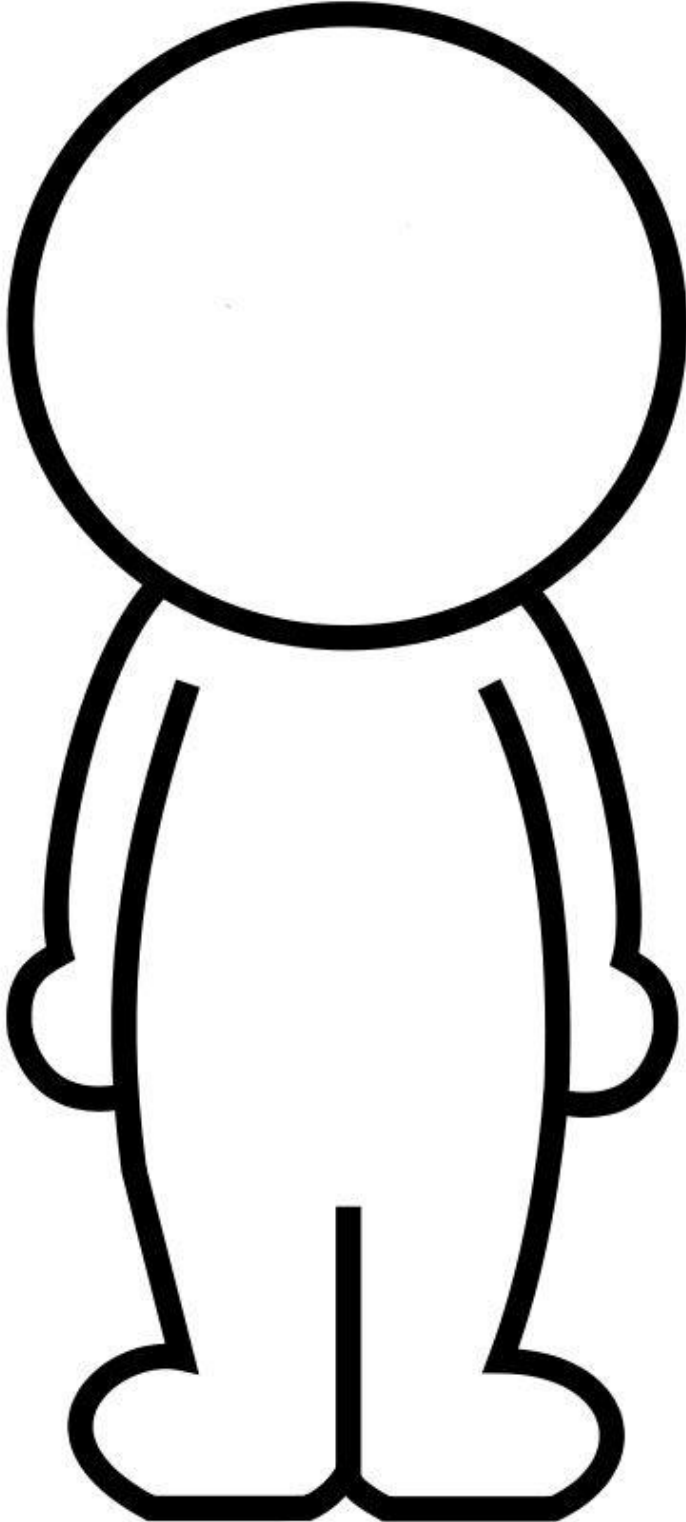
Este autoconocimiento tiene diversas fases, como:

- Autopercepción
- Autoobservación
- Autoestima
- Autoaceptación
- Autocuidado

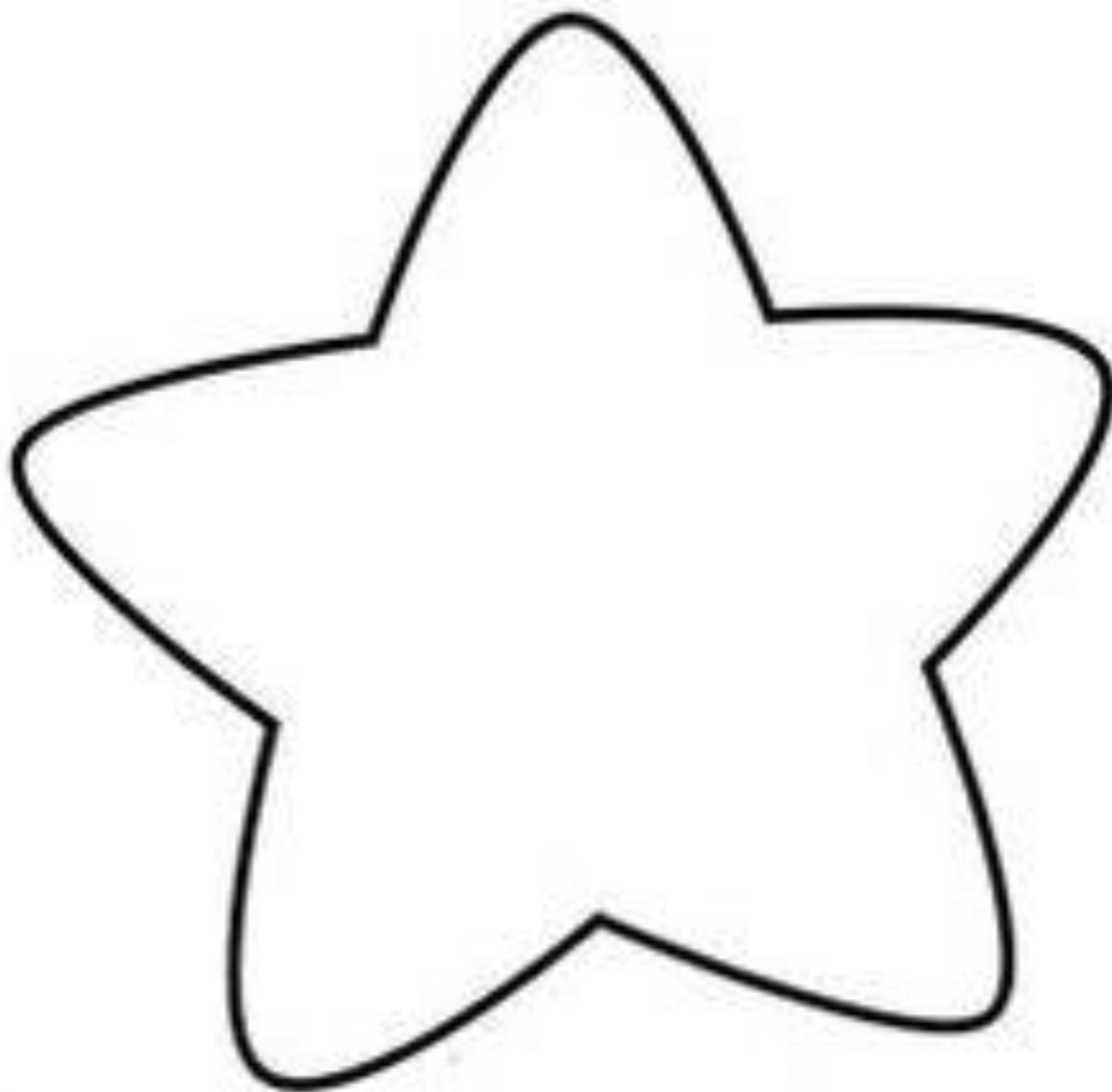


La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de los conjuntos de rasgos que conforman la personalidad y el ser, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos, lo que moldea nuestras vidas.

ANEXO 5. "YO SOY"



ANEXO 6. "LA SUPER ESTRELLA"

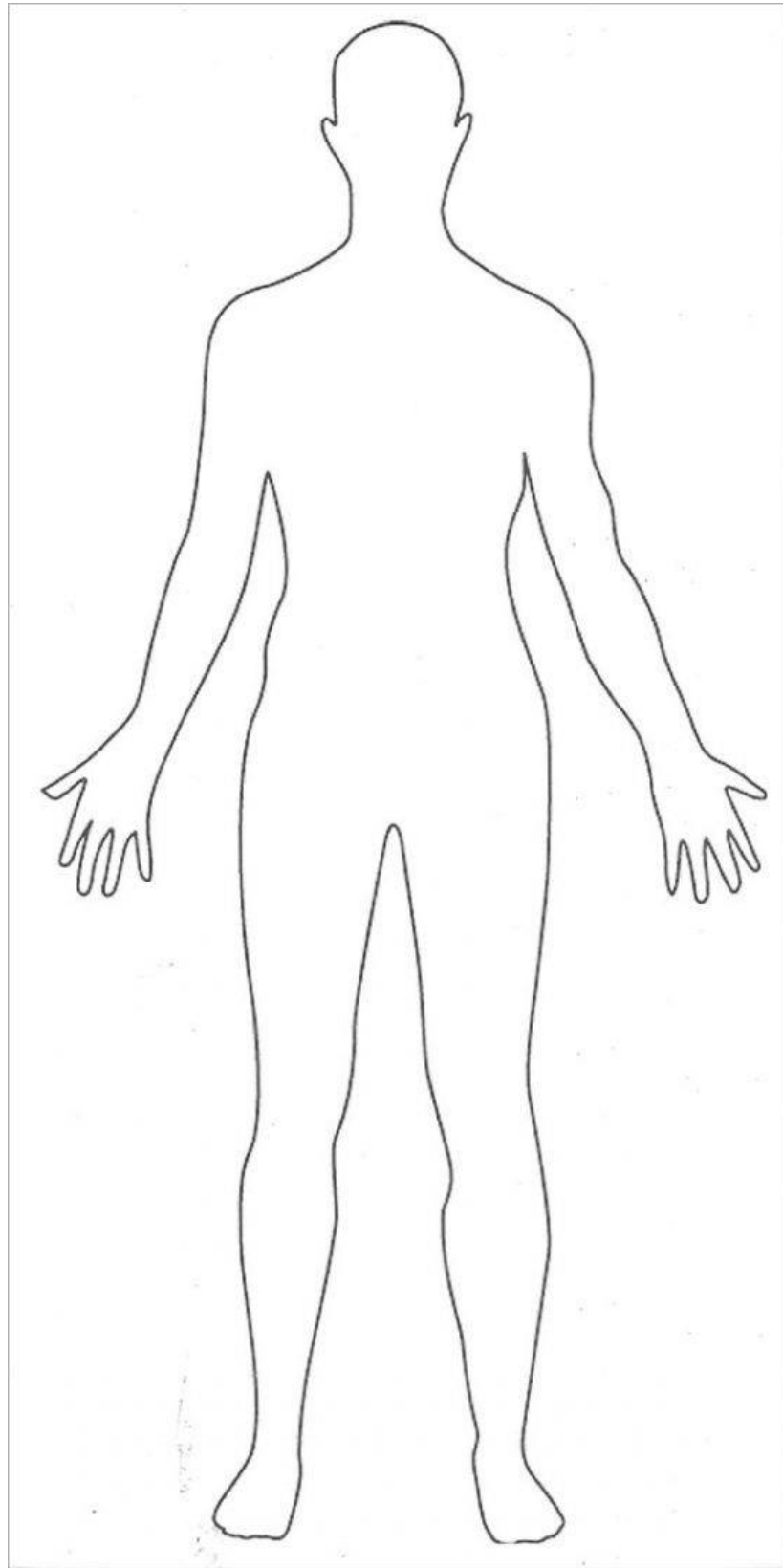


ANEXO 7. ¿CUÁNTO ME CONOZCO?"

NOMBRE:

1. Escribe una palabra con la primera letra de tu nombre que te describa.
2. Inventa el significado que le darías a tu nombre.
3. ¿Quién es la persona más importante para ti? ¿Por qué?
4. ¿Quién es la persona a la que tienes más confianza? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son las mejores vacaciones que has tenido? ¿Por qué?
6. ¿Qué cosa/actividad/pasatiempo te hace feliz? ¿Por qué?
7. ¿Quién es tu mejor amigo? ¿Por qué?
8. Si pudieras convertirte en un animal, ¿Cuál elegirías? ¿Por qué?
9. Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿Qué sería? ¿Por qué?
10. Si te encontraras un genio y te concediera 3 deseos, ¿Cuáles serían? ¿Por qué?
11. ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Por qué?
12. ¿Cuál es tu grupo/canción favorita? ¿Por qué?
13. ¿Cuál es la época/recuerdo más feliz de tu vida? ¿Por qué?
14. ¿Cuál es la época/recuerdo más triste de tu vida? ¿Por qué?
15. ¿Qué te gustaría ser de grande? ¿Por qué?

ANEXO 8. "ROMPECABEZAS PARA MI"



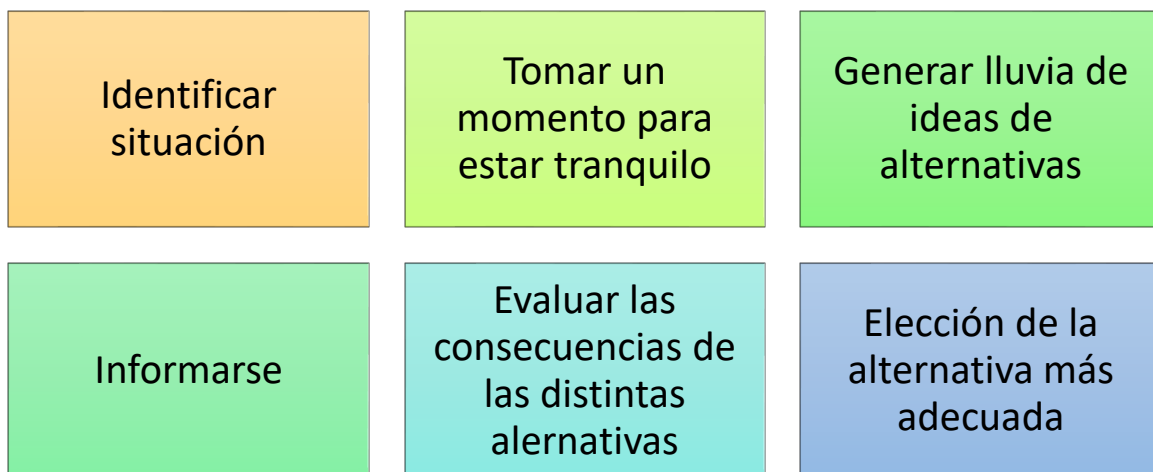
ANEXO 9. INFORMACIÓN TOMA DE DECISIONES

Las decisiones tomadas por los seres humanos determinan su vida y están asociados a los contextos. En cada decisión intervienen incertidumbres, emociones, sentimientos y contextos a partir de acciones que derivan en consecuencias y acciones concretas para el sujeto y su entorno y determinan la manera en que cada sujeto se relaciona con su entorno.

La toma de decisiones es la elección o desarrollo de un proceso o evento causado en un contexto y momento determinado, existen factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.

Todo el tiempo estamos tomando decisiones, y no siempre somos conscientes de ellos, pero todas tienen consecuencias. Es de ayuda tener en cuenta que las decisiones van acompañadas de incertidumbre que podemos transformar en oportunidades de aprendizaje

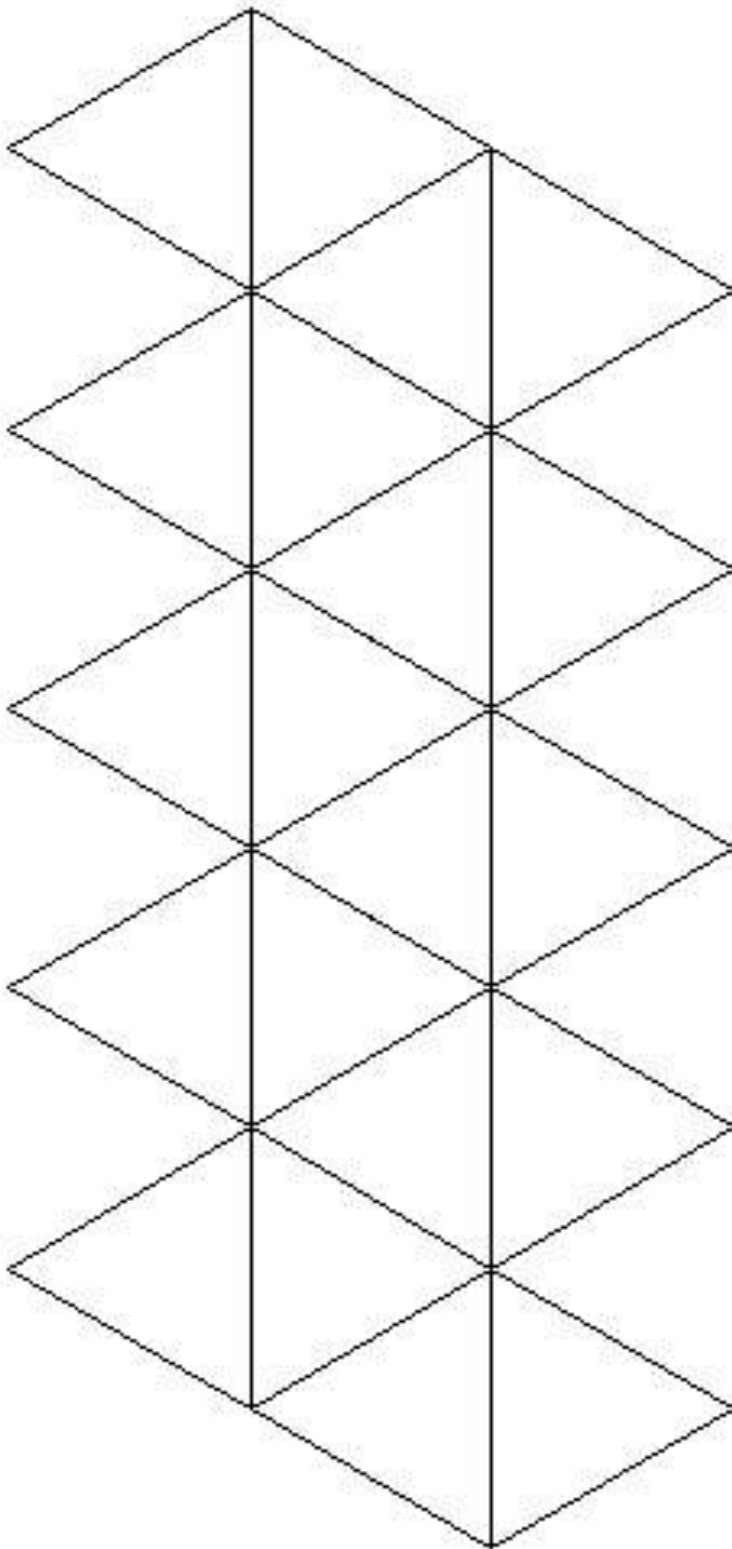
No siempre tenemos la estrategia más adecuada para llevarlas a cabo, sin embargo, estas habilidades o estrategias pueden irse desarrollando. La mejor forma de aprender a tomar decisiones es a través de la experiencia directa y de la orientación- acompañamiento.



ANEXO 10. SCATTEGORIES

SCATTEGORIES	CATEGORIA	SITUACIÓN	DECISIÓN	PUNTAJE

ANEXO 11. DADO 20 CARAS



ANEXO 12. LISTADO DE SITUACIONES

- Familiar

Imagina que vas en el coche y te das cuenta de que se te olvida tu mascota. Pero vas a un evento muy importante para tu mamá.

- Familiar

Hay una fiesta de XV años de tu prima, todos van super arreglados y formales pero tu papa quiere ir en huaraches

- Familiar

¿Qué haces cuando tus papás discuten por cosas pequeñas?

- Personal

Estas en una fiesta familiar, tus primos y tú se van al cuarto, dejando a los adultos en la sala mientras bailan. Ya adentro tu primo mayor te ofrece alcohol, tú ya sabes sus consecuencias, pero el sigue insistiendo en que pruebes.

- Social

Vas caminando por la calle, admirando el paisaje y disfrutando del clima fresco, cuando ves a un señor que escupe un “gargajo”, tu....

- Relaciones interpersonales

Tu mejor amigo acaba de empezar una relación de noviazgo, con la chava que te gusta, tu....

- Personal

Afuera de tu escuela secundaria hay un chavo de preparatoria, que vende drogas. Tus amigos quieren probarla y te invitan

- Escolar

Esta próximo la elección para ingresar a la secundaria. Tus papás ya decidieron que la #43 es la mejor opción, pero ya investigaste y los clubs te gustan más de la secundaria #101; también la mayoría de tus amigos la pusieron como primera opción.

- Social

Tu mamá te platica que hay una campaña en tu comunidad para recoger basura, te invita (obliga) a asistir. Al salir ves a tu hermano acostado en el sillón viendo la televisión.

- Relaciones interpersonales

Estas en clase de educación física y tu mejor amigo te pide que lo acompañes al salón, que este solito. Al llegar te das cuenta de que se está robando la torta de un compañero.

ANEXO 13. TARJETAS DE CATEGORÍAS

Escolar	Relaciones interpersonales
Familiar	Social
Personal	Comunidad

ANEXO 14. INFORMACIÓN PROYECTO DE VIDA

Proyecto de vida implica la construcción de ideales para el futuro, basada en toma de decisiones y el autoconocimiento de la persona. A partir de este se van planteando metas a corto, mediano y largo plazo.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (2013) menciona que, para lograr la estructuración de un proyecto de vida, se deben tomar en cuenta las siguientes áreas para su adecuada consolidación:

- Afectiva (anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, relaciones sociales y personales)
- Profesional (carrera u oficio, actividad laboral donde se desea desarrollar en un futuro)
- Social (la forma de relacionarse, proyectarse y de actuar en colectivo para transformar la comunidad)
- Espiritual (forma en la que se proyecta la vida interior, valores, ideales, creencias religiosas)
- Material (bienes materiales y físicos que se desean tener en un futuro, así como cubrir necesidades básicas, de recreación y contribuir a la mejora de la calidad de vida y bienestar familiar)
- Física (bienestar y salud física libre de adicciones destructivas)

Andrade (2009) ofrece una guía que los adolescentes reflexionen a partir de las siguientes preguntas:

- Metas: ¿qué se desea lograr para el futuro?
- Planificar acciones generales: ¿cómo se va a lograr?
- Determinar acciones específicas: ¿cuáles son las acciones específicas que permiten lograr la meta?
- Implementar acciones: ¿cuándo realizar las acciones?

ANEXO 15. CUENTO DE SARITA PEREZ

En este ejercicio les contaré un cuento, pero necesito que me ayuden, por favor, mándeme mucha imaginación porque los niños tienen muy bonita imaginación; así la imaginación de ustedes y la mía van a hacer que en este momento yo deje de ser la maestra Sara Pérez para convertirme en la niña de sexto Sarita Pérez.

Como niña de sexto yo me di cuenta de que mi mamá andaba preguntándole a las vecinas, a las comadres, a las mamás de mis amiguitas a la entrada y a la salida de la escuela, yo decía - “mamá ¿qué tantas preguntas?”-.

Me dijo que andaba preguntando cuál era la mejor secundaria porque mi papá le había dicho que dicho - “mi hija Sarita Pérez, irá a la mejor secundaria”-

- “¡Ay mami yo no sabía que eso preguntabas!”- .

El día que me tocó que hiciera en mi preinscripción por la computadora mi mamá ya tenía preparada en una hojita mi nombre, me midió, me pesó, anotó cuánto ganaba mi papá y mi mamá, cuántas habitaciones teníamos; todas esas preguntas mi mamá ya las tenía contestadas. Ese día mi papá llegó temprano de su trabajo y empezaron a hacer la solicitud, yo estaba muy atenta a ver qué hacían, pero en eso mi mami dijo - “Sarita ya es muy tarde vete a dormir”-

- “Es que, yo quiero ver qué van a notar”- mi papá dijo - “Sarita obedece a tu mamá”- me tuve que ir a dormir.

No se dio cuenta mi mamá que yo había guardado mi celular en la bolsa de mi pantalón y me fui muy calladita para que no se acordará, porque cuando me voy a dormir me quita mi celular porque me ha cachado chateando.

Me acosté pero que me acuerdo de que quedé con mis amiguitas para ponernos de acuerdo para ver a qué secundaria nos íbamos a ir y les empecé a mandar mensajes, rápido me contestaron y todos nos queríamos ir a la misma secundaria, todos querían irse a la secundaria 37: mis amigas, mis amigos y hasta el niño que me gusta.

“¡sí ¡yo también quiero la secundaria 37 pero no sé qué va a notar mi mamá y mi papá”, rápido que voy a ver, en ese momento mi mamá y mi papá estaban discutiendo - “no, no!”- decía mi papá - “no estoy de acuerdo contigo”-

- “pero mira...”- decía mi mamá - “es la mejor porque ahí hay mucha disciplina, el director está en la entrada de la escuela vigilando a los niños que no se vayan de pinta. Es muy buena secundaria”-

- “¿pero ¿cuál es esa?”-

y dijo mi mamá - “la 145 “-

- “no eso nos queda muy lejos”-

Entonces yo dije - "oye mami ¿por qué no mejor me preguntan a mí cuál secundaria quiero? yo soy la que voy a ir a la secundaria"-

Mi papá - "de seguro mi hija Sarita quiere la secundaria que yo quiero, porque sarita es mi consentida"-

- "oye papi ¿y que secundaria quieres tú?"- mi papá quería la 79 - "ay! ¿papá, pero por qué quieres esa?"-

Dijo- "Sarita porque es la mejor secundaria, hay dos turnos, el director es un señor joven, está atento a organizar torneos, es muy buena secundaria hija"-

- "ay! papi es que yo no quiero eso"-

- "¿pero entonces cual quieres?"-

Yo pensé *"¿qué haré?, les diré que quiero la 37 pero sí saben que se van a ir mis amigos y el niño que me gusta yo creo que no la van a querer anotar"* dije *"¿qué hago? ¿qué hago?"* y entonces les dije - "¿sabes? yo quiero la 37?"-

- "¿pero por qué?"- dijo mi mamá

- "mamá porque es una Escuela Técnica, me van a dar talleres, me van a dar un diploma y ahí voy a estar muy bien, es una escuela muy organizada"-

- "no, no"- dijo mi papá - "esa secundaria no nos gusta para ti, no, no Sarita vete a dormir; tu mamá y yo vamos a decidir" –

- "ay es que no es justo"-pero me mandaron a dormir. Todavía llegué quise convencer a mis amiguitos, por más que les escribí ya no me contestaron

Al día siguiente lo primero que hice fue preguntarle a mi papá - "¿oye papá siempre cuál secundaria pusieron en el primer lugar?"- porque les dijeron que 3 - "¿cuál fue la primera?"- y ¿qué creen? ¿ganó la que mi mama quería o la que mi papá decía? Gano la que mi mamá decía, mi mamá convenció a mi papá y pusieron en el número 1 la secundaria 145, en la segunda opción pusieron la que mi papá quería, la secundaria 79 y a mí me la última, la secundaria 37 en tercer lugar - "no se vale papá, porque yo soy la que va a ir a la secundaria"-

- "Ya, ya Sarita apúrate porque tienes que estudiar porque el día 27 de junio te van a hacer un examen"-

- "no te preocupes papá falta mucho tiempo para ese día"-

- "pero es muy importante así es que quiero que desde este fin de semana te pongas a estudiar porque de ese examen depende que te quedes en una o en otra secundaria"-

- "está bien papá yo voy a estudiar los fines de semana"-

- "si así tiene que ser"

El siguiente fin de semana yo pensé *“mi mami me va a poner a estudiar para el examen de admisión y yo no sé qué voy a estudiar”*; ¡que se me ocurre algo! antes de que me pusiera mi mamá a estudiar le dije- “mami, mami, dijo la maestra que la próxima semana nos va a hacer los exámenes bimestrales y como yo soy la más aplicada y estoy en el cuadro de honor y soy la abanderada tengo que estudiar para seguir sacándome puros dieces”-

- “¿y el examen de admisión sarita?”-

- “el examen de admisión lo estudiaré la próxima semana”-

- “¿segura?”-

- “segura mamá”- y así me salve. El siguiente fin de semana que le digo - “mami, mami, fíjate que cómo va a ver ceremonia y nos toca a mi grupo organizarla y soy la más aplicada la maestra quiere que yo sea la maestra de ceremonia entonces voy a mandarle los WhatsApp a mis amiguitos para que sepan que dibujos y qué tiene que decir cada uno”-

- “¿y el examen de admisión?”

- “mami la próxima semana”.

Así me hice GUAJE ... la siguiente semana teníamos los 15 años de mi prima, nos fuimos de compras, los vestidos, los zapatos. Nadie se acordó del examen de admisión.

Se pasaron los días y cuando mi mamá se acordó ya era mayo, ya estaba más cerca el examen. Ese domingo que me despierta - “Sarita, Sarita levántate vas a estudiar”-

- “mamá, pero...”-

- “nada, nada” me dijo- “aquí están tus cosas”- ya había sacado mis libros, mis cuadernos - “en este momento te pones a estudiar”-. Me tuve que poner a estudiar, pero como si soy aplicada me di cuenta de que eran muchas cosas y ya me Apure me puse a estudiar, el siguiente fin de semana también y así estuve estudiando y estudiando hasta que llegó el día del examen.

Un día antes mi papá le hablo por teléfono a su jefe y le dijo que no iba a trabajar porque me iba a llevar al examen y ya después iba a la oficina, pero mi mamá también quiso ir.

Ahí vamos en el coche de mi papá, cuando llegamos me empezaron a dar muchos nervios porque había mucha gente afuera de la escuela, coches estacionados, mucho tráfico, solo pensaba *“ay qué miedo”*. Bajamos, estábamos acercándonos a la puerta cuando en eso salió el subdirector con su micrófono y dijo que decía el director que todos los papás se tenían que retirar. Solamente íbamos a entrar los alumnos y que nos iban a recoger en 3 horas después del examen. Abrieron el

portón y entramos, éramos muchos niños y niñas del lado derecho dónde está el periódico mural estaban las listas de los grupos, busque la P porque yo soy Pérez encontré que me tocaba el salón 9, pregunte y ahí voy, pero de paso yo dije voy a ir al baño, no vaya a ser que por los nervios me ganes del pipi y no podemos perder tiempo.

Pase al baño, me lavé mis manitas y llegue al salón; todos los niños estaban calladitos, nadie hablaba. Me asomé a ver si había algún niño de mi salón o de otro sexto, hasta me parece puntitas y no había nadie conocido, pensé *“bueno tranquila tengo que escoger un buen lugar”* encontré una banca, me senté y esperé las indicaciones.

De repente entraron 3 maestros: un aplicador y dos auxiliares; el maestro aplicador, ya saben nos echó todo el rollo, saco un instructivo y que la Secretaría de Educación Pública y nos iban a hacer el examen, TODO nos lo leyó. Cuando el termino un maestro aplicador sacó una bolsa con los folletos de examen y el otro con las hojas de respuestas, nos lo repartieron; cuando a mí me dieron mi folleto pensé *“esto ya me lo sé, ya me han enseñado”* pero me empecé a sentir nerviosa *“mi maestra me ha enseñado a tranquilizarme”* empecé a hacer respiraciones inhalar-exhalar, moví mis manitas, centre mi atención y dije *“ahora sí ya estoy lista y tranquila para recibir mi examen”*. Abro mi folleto, la primera sección era español, todo me lo supe lo primero que venía era una lectura de comprensión, medio enredada, pero la leí 3 veces y pude contestar todo. Lo de español me lo supe muy bien, qué volteó la hoja y la pregunta número 30 decía: sección 2- matemáticas. Subtema 1-aritmética-

“¡chispas! ¿qué es eso?” veo y eran dos hojas de puros problemas *“con lo que me chocan los problemas porque me tardo mucho con ellos”* pero que el problema número 30 estaba muy fácil era una suma y una resta, las hice rápidamente conteste la numero 31, era una suma de fracciones también la puede hacer muy bien, la 32 también, el 33 que lo leo el otro problema, no sé qué hacer, hago una división tengo mi resultado y revisó a b c d; no era ninguna, *“bueno ya se entonces una multiplicación y una resta”* las hice y nada que me da el resultado, me empezaron a dar nervios, me sudaban mis manitas.

“No puedo perder tanto tiempo en este problema ¿que haré? ¡ya se! Lo voy a dejar sin contestar cuando termine regreso” deje el numero 33 sin contestar. Me brinco a la 34, era una regla de 3 me la supe muy bien, la 35 perímetro 36 área.... rapidito llegue al número 39.

Paso a otra sección y entonces con mi dedito revisó, resolví el 39 que era la letra C y cuando veo la hoja de respuestas, no me tocaba contestarla 39, me tocaba la 38 *“¿la 38? ¡no! debe ser la 39”* Revise y no, sí era la 38 reviso de nuevo y me doy cuenta de que las recorrí. Como deje vacío la 33 la 34 la conteste en la 33, la 35 en la 34 ... hasta la panza me dolió *“¿ahora? ¡pues a borrar!”* empiezo a borrar y el aplicador se acerca a decirme - *“pequeña, no puedes borrar, porque si tú borras el lector óptico te lo va a marcar como error”*-

- “es que mire lo que me pasó”-

- “ay, pequeña”- me dijo - “pero borra con mucho cuidado”.

Me apure, borre con cuidado, pero ya saben, cómo queda manchadito. Ya perdí mucho tiempo, tenía que volver a contestar otra vez que la 33, no me la sabía “*ni modo voy a hacerlo a la suerte, de tin marín de do pingüe*” la conteste así para que ya no volver a dejar un hueco. Todavía tuve que pasar todas las demás, ya estaba yo muy nerviosa; por fin acabe te pasarlas.

Decía sección 3 – geometría, eran unas figuras, empecé a ver las figuras e iba a la mitad de geometría cuando uno de los aplicadores dijo - “niños se les acabó su tiempo tienen que entregar su hoja de respuestas”-

- “¡maestro!”-

- “¿qué quieres pequeña?”-

- “maestro, no he terminado”-

- “¿pero por qué?”-

- “es que me equivoque”- -

“pequeña, por favor apúrate, no te puedo dar más que 10 minutos porque tengo que hacer...”-

- “sí, si yo me apuro”- que me apuro y acabó geometría, cambió la hoja y decía; razonamiento “*¿qué es eso?*” eran dos hojas, todavía que intento apurarme, resolvía, leía y resolvía; la primera hoja, la segunda hoja... iba a dar la vuelta para la última página cuando dice - “niños se les acabó su tiempo”- lo tuve que entregar.

Yo estaba muy nerviosa porque no había terminado una hoja, conteste mi examen a la suerte pero el maestro aplicador dijo que los resultados de esos exámenes no los iban a dar hasta las vacaciones, como eran todos los exámenes de la Ciudad de México, se trataban en calificarlos y que nos iban a dar los resultados por internet, aun así, teníamos que ir a la secundaria para inscribirnos y ver qué grupo nos tocaba “bueno ya me salve” al salir papá estaba -“Sarita, Sarita ¿cómo te fue?”-

- “bien papá, bien, no te preocupes el examen estuvo regalado”-

- “¿si Sarita?”-

- “sí”- “*mejor que ni me pregunté*”.

El lunes que llegue a la escuela mi maestra me pregunto- “Sarita, tú que eres tan aplicada, platícanos ¿cómo te fue en el examen?”-

- “muy bien, muy bien, todo regalado. Emm...ahorita vengo, voy al baño”- me salí para que no me preguntaran.

Lo que me volvió a salvar es que la vocal de mi salón es una señora muy alegre, nos organizó una fiesta (comida, baile, el vestido, el vals). Ya nadie se acordaba del examen. La fiesta de clausura estuvo muy bonita, nos fuimos de vacaciones y andábamos descansando cuando ¿quién creen que se acordó del examen? Si, mi mamá.

Mi mamá dijo que el lunes teníamos que ir a la secundaria, mi papá le volvió a hablar al jefe, le dijo que quería pedirle permiso porque iban a dar los resultados y que él quería que todos los papás se dieran cuenta que era papá de la niña más aplicada de la escuela y que me iba a llevar a festejar. “*¡Trágame tierra! se va a dar cuenta que me equivoque*”- “no papi vete a trabajar”-

- “no, no hija. Yo tengo que ir contigo. - ¡Hasta mi abuelita quería ir!

Llegamos, el subdirector la indicación de que tenían que entrar los papás y los alumnos porque el director quería hablar con ellos. Entramos todos y entonces el director dijo que en esa secundaria no se podían quedar todos los niños que habían ido a presentar su examen. Eran 530 niños y solamente se iban a quedar 200 porque no había más salones - “ya están ahí las listas, pasen a verlas. Vean el grupo en donde quedaron”-

Yo calladita, un papá pregunto que iban a hacer todos los niños que no se quedaron - “¡Ah! pues tienen que ir a las oficinas del SAID para que vayan a otra secundaria” - contesto el director.

Ahí vamos, mi papá que estaba hasta atrás les dijo a los papás - “con permiso, con permiso”. - y se fue metiendo, llegamos a donde estaban las listas y mi papá empezó a buscar. Primero A, Sarita Pérez A, pero no aparecí, primero B tampoco estaba, primero C Sarita Pérez; voltea y me dice- “niña, ¿porque no estás aquí?”-

- “no se papá, yo no calificué”- que sigue buscando; llegó hasta la última lista y yo, no estaba.

Ya tenía su cara de enojado, - “ya ves niña ¿porque no estudiaste? te dije que te pusieras a estudiar!”- hasta le dijo a mi mamá- “te dije que pusieras a estudiar a tu hija”-

Mi mamá le dijo - “ya, ya. No grites, vamos...”-

- “¿A dónde?”-

- “pues a ver dónde la mandan”. -

Llegamos casa y mi papá enojado me quito mi celular, estaba castigada.

Llegamos a las oficinas y después de todo una cola larga que hicimos nos atendió. La maestra dijo - “su niña no quedó en la primera opción porque salió mal en su examen”- yo pensaba “*no diga eso, no diga*” - “pero no se preocupe señor vamos a

ver si en la segunda o en la tercera opción que ustedes eligieron hay lugar y la mandamos ahí”-

Mi papá se puso muy contento porque él quería la segunda opción, teclea la escuela secundaria diurna núm. 79 y que aparece la lista. Primero A 50 alumnos. primero C... todos llenos. - “No señor, esa secundaria está llena, también hay una lista de rechazados”- *“ay qué feo nos dijo”*

- “vamos a buscar la tercera opción”- ahora yo me puse feliz porque yo quería la tercera opción, entonces qué teclea la escuela técnica núm. 37, aparece primero A 50 niños, primero B 51... - “no señor aquí todos están llenos”-

- “¡ay! maestra”- le dije- “hágame un lugarcito, no sea mala, me voy a quedar sin secundaria”-

Me dijo- “no, te vamos a dar una secundaria, donde sobre lugares”-

Y si me dieron una secundaria, pero ¿qué creen? me mandaron a una secundaria lejos de mi casa, pero eso no es lo peor, ¡voy a ir en la tarde! salgo en la noche, además dicen que ahí la disciplina es muy difícil, que está muy complicado. Ya no quiero ir...

ANEXO 16. YO SOY MI FUTURO

	¿Qué quiero lograr? (Metas)	¿Cómo lo voy a lograr? (Estrategias y acciones inmediatas)	¿Cómo repercutirá esto en mi vida?	¿Como sabre que lo he logrado?	Tiempo establecido
Económica. Laboral					
Familiar					
Salud					

Social	Emocional	Intelectual

Relaciones interpersonales	Escolar

ANEXO 17. INFORMACIÓN ESTRÉS.

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que participan diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que parece demandante o amenazante, es una respuesta natural y adaptativa del ser humano. Cuando esta se da en exceso produce una sobrecarga que repercute en nuestro cuerpo, por otro lado, poco estrés tampoco es bueno, ya que no nos permite reaccionar como deberíamos, el objetivo es encontrar la justa medida para afrontar los retos cotidianos sin producir malestares. Un nivel de estrés no adecuado durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional; influye mucho en nuestra calidad de vida.



Cada persona según las variables de su personalidad manejará de forma distinta su estrés. Los pasos que se recomiendan para manejar el estrés son:

- Evaluación previa
- Identificar los estresores
- Identificar nuestros recursos
- Acción
- Mantenimiento

ANEXO 18. EL ESTRÉS Y YO

	¿Qué me genera estrés en...?	¿Qué sentimientos me produce esta situación?	¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?	¿El estrés funciona como un factor positivo o negativo?
En mi familia				
En mi escuela				
Con mis amigos				
En la calle				

ANEXO 19. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Procedimiento de la relajación progresiva

En general, el objetivo del entrenamiento en Relajación Progresiva es reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular. El procedimiento para conseguirlo consiste en tensar y destensar los diferentes grupos musculares tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación. Durante la fase de tensión, la contracción del músculo debe notarse, facilitando así la percepción de las sensaciones asociadas a la tensión, a su vez la percepción de la tensión lleva a discriminar mejor y la respuesta de relajación subsiguiente, y a abundar en ella. En la fase de distensión no se debe de realizar ningún esfuerzo activo y simplemente consiste en permanecer pasivo experimentando el alargamiento muscular que se produce al soltar rápidamente toda la tensión. Como se ha indicado, la ejecución consiste en tensar y destensar inicialmente 16 grupos musculares tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación. A continuación, se presentan algunas indicaciones acerca de cómo lograr la tensión en cada grupo muscular:

1. Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante
2. Brazo dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
3. Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño no dominante
4. Brazo no dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
5. Frente	Levantar las cejas con los ojos cerrados y arrugar la frente
6. Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz
7. Boca	Apretar las mandíbulas, sacar la barbilla hacia fuera y presionar el paladar con la lengua
8. Cuello y garganta	Empujar la barbilla contra el pecho pero hacer fuerza para que no lo toque
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda	Arquear la espalda como se fueran a unir los omóplatos entre si
10. Región abdominal o estomacal	Poner el estómago duro y tenso
11. Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón
12. Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba
13. Pie dominante	Doblar los dedos hacia adentro sin levantar el pie del suelo
14. Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón
15. Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie hacia arriba
16. Pie no dominante	Doblar los dedos hacia dentro sin levantar el pie del suelo

Tipos de respiración

Teniendo en cuenta la musculatura implicada y las zonas donde se concentra el aire inspirado se suele distinguir entre tres tipos de respiración: costal, diafragmática y abdominal.

- Respiración costal. La mayor parte del aire se concentra en la zona superior de la caja torácica, por lo que no llega a producirse una ventilación completa y gran parte de los músculos de la respiración (especialmente el diafragma) permanecen con baja actividad.

- Respiración diafragmática. Se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente.
- Respiración abdominal. El tórax permanece inmóvil y es el abdomen el que demuestra una extraordinaria movilidad

Ejercicios de respiración

Respiración profunda

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general. Las indicaciones son las siguientes:

1. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde apoyan las manos.
3. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
4. Mantener la respiración. Repetirse interiormente “mi cuerpo está relajado”
5. Exhalar el aire despacio, al mismo tiempo que uno mismo se da indicaciones o sugerencias de relajación.

El entrenamiento mediante este ejercicio consiste, en general, en realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos y repetir los ejercicios entre diez y quince veces al día, por la mañana, tarde, noche, y especialmente en situaciones estresantes.

Respiración contada

Consiste en entrenar una respiración diafragmática, dirigiendo el aire a la parte inferior de las costillas y, a medida que se inspira, se da la indicación de pensar en una palabra (e.g. calma) y en otra al espirar (e.g. relax). Se recomienda hacerlo diez veces seguidas y repetir el ejercicio unas veinte veces.

Respiración alternada

1. La práctica concreta de este ejercicio respiratorio implica:

2. Utilizar una posición cómoda y relajada.
3. Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.
4. Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.
5. Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda.
6. Espirar por la ventana derecha.
7. Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse por la izquierda.

Ejercicios cotidianos

Además de los ejercicios anteriores que se practican en las sesiones de entrenamiento, se pueden realizar otros ejercicios respiratorios durante la jornada sin necesidad de incluirlos en sesiones estructuradas (Chóliz, 1998), pues además de producir una respuesta automática auto-regulatoria permiten aumentar la conciencia respiratoria y cambiar pautas perjudiciales. Algunos de los más característicos son los siguientes:

- * En posición sentada, dejar que la respiración fluya y notar que cavidades llenas
- * Tirarse de la nariz, abrirse las fosas nasales a la vez que se inspira.
- * Oler, inspirar olisqueando.
- * Realizar ejercicios para bostezar (e.g. estirarse, abrir la boca, castañetear, mover la mandíbula inferior, etc.).
- * Realizar ejercicios para suspirar, como por ejemplo suspirar a la vez que inclinamos el cuerpo hacia adelante soltando el aire.