



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

GUÍA ORIENTATIVA PARA EL PROCESO DE TOMA  
DE DECISIONES EN LA ADOLESCENCIA

PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA  
HILDA LORENA AGUILAR SALAZAR

ASESOR  
MTRO. OIKION SOLANO GASPARD EDGARDO

CIUDAD DE MÉXICO, ABRIL 2022

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>CAPÍTULO I. ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b> .....	5
1.1 Surgimiento de la Orientación Educativa.....	5
1.2 Concepto de Orientación Educativa.....	7
1.3 Principios y áreas de la Orientación .....	9
1.4 Modelos de la Orientación Educativa .....	15
<b>CAPÍTULO II. LA ADOLESCENCIA</b> .....	20
2.1 Cambios que caracterizan la adolescencia.....	21
2.1.2 Desarrollo Físico y Biológico.....	23
2.1.3 Desarrollo cognoscitivo en la adolescencia.....	26
2.2 Etapas de la adolescencia.....	29
2.2.1 Preadolescencia o adolescencia temprana.....	31
2.2.2 Adolescencia media .....	32
2.2.3 Adolescencia tardía .....	34
2.3 La identidad en la adolescencia .....	36
<b>CAPÍTULO III. TOMA DE DECISIONES</b> .....	40
3.1 Concepto de toma de decisiones.....	40
3.2 Toma de decisiones en la adolescencia.....	41
3.3 Proceso para la toma de decisiones .....	47
3.4 Factores que intervienen en el proceso de la toma de decisiones.....	52
<b>CAPÍTULO IV. GUÍA</b> .....	54
Planteamiento del problema.....	54
Objetivos generales.....	60
Objetivos específicos.....	60
<b>GUÍA: ¿PARA QUÉ Y CÓMO DECIDIR?</b> .....	62
<b>CONCLUSIONES GENERALES DE TODO EL TRABAJO</b> .....	97
<b>REFERENCIAS</b> .....	100

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo tiene como principal finalidad la presentación de una guía para la toma de decisiones, en el ámbito familiar, personal, académico/vocacional (en términos educacionales, ya sea elección de carrera o la continuación de estudios) o laboral; la cual va dirigida a los adolescentes. La conformación de este material se ha hecho desde una perspectiva de orientación, es decir, con una intención de brindar asesoramiento y acompañamiento a los chicos adolescentes que sean sus lectores.

Para la configuración de esta guía que se presenta, se ha partido de la realización de una investigación documental, bajo la cual se ha indagado en torno a varios aspectos que le dan sustento. Entre estos elementos sustento, se localizaron elementos de la teoría de la orientación, que han permitido colocarla en una perspectiva de asesoramiento y acompañamiento, para los chicos que opten por leerla.

Otros elementos de sustento, se buscaron en la psicología de la adolescencia, a partir de la cual se pudieron establecer las bases para la caracterización de los chicos a los que está dirigido este material de orientación. En este punto se partió de que al tener en claro a quién estaría dirigida nuestra guía, se atenderían las problemáticas específicas de esta etapa de la vida, por lo que toca a la toma de decisiones; y, además, su redacción y presentación respondería a los intereses y necesidades de los chicos que transitan la etapa adolescente.

Un elemento más del que se partió, tiene que ver con visualizar a la toma de decisiones como un proceso, es decir, que presenta momentos diferentes, y que su realización en conjunto, da sustento a la toma de decisiones exitosas.

Estos elementos, que se han considerado como cimientos importantes para la conformación de la guía que se presenta en este espacio, nos han llevado a la inclusión de diferentes capítulos, en los que son revisados con detalle dichos elementos soporte. De acuerdo con esto, este trabajo de titulación que se presenta se ha estructurado en cuatro capítulos.

El primero de ellos se centra en la Orientación Educativa. El segundo aborda la adolescencia. El tercero, gira alrededor de la toma de decisiones. Por último, en el cuarto se presenta la propuesta que da pie a la elaboración de este trabajo.

# **CAPÍTULO I. ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

En este primer capítulo se presenta el tema de orientación educativa, puesto que, a partir de ésta, se puede llevar a cabo una intervención de tipo prevención y desarrollo que les ayudará a los adolescentes en el proceso de su toma de decisiones a corto, mediano y largo plazo. Desde este punto de vista, se pretende tener un acercamiento a la orientación, presentando los principios, áreas y modelos desde los cuales se puede intervenir en relación a la toma de decisiones de los chicos adolescentes.

## **1.1 Surgimiento de la Orientación Educativa**

La orientación propiamente dicha surge en el siglo XX, cuyo objetivo o prioridad en el presente es atender la vocación que debían llevar a cabo las personas. En el pasado, algunos filósofos tenían la idea de que, para que el individuo encontrara su vocación, era necesario un entrenamiento a una edad temprana, a fin de que éste contara con información que lo pudiera guiar hacia ella, o bien, que el individuo naciera con esas habilidades para encontrar su vocación; otros filósofos tenían la idea de que el sujeto tenía que basarse en sus sentimientos o emociones para poder elegir su vocación. Como lo menciona González (2018):

La mayor parte de los autores coinciden en remitir como precursores de los principios que fundamentan la orientación a filósofos griegos como Sócrates, Platón y Aristóteles, que impulsaron conceptos como la educación a lo largo de toda la vida, la importancia del autoconocimiento o la visión del maestro como guía que acompañe en el aprendizaje. (p. 44)

Asimismo, podemos encontrar que la orientación se daba de los padres a los hijos. Pero su entrada en el siglo XX supone un paso importante, cuya finalidad era ayudar a vivir al sujeto de forma más plena y fructífera; igualmente, otro propósito era la felicidad de los individuos. En el inicio del siglo XX, el papel de Frank Parsons va a ser fundamental, pues va a ser el iniciador de la orientación como disciplina. Esto se puede establecer a partir de considerar que:

Hay acuerdo general entre los estudiosos en considerar que la orientación surgió en Estados Unidos con Parsons. Muchos autores convienen en fijar el acta de nacimiento de la orientación en 1908, con la fundación en Boston del Vocational Bureau y con la publicación de *Choosing a Vocation* de Parsons (1909), donde aparece por primera vez el término Vocational Guidance (Orientación vocacional) (Pérez et. al., s/f, p.55)

Ya ubicados en la orientación, como una disciplina, se le puede observar de manera panorámica, quedando en claro que el acercamiento y estudio a la misma se ha hecho desde perspectivas diversas. En relación a esto, Martínez de Codes (1998), expresa que el concepto de orientación, sus funciones y planificación se ha estudiado desde diferentes enfoques:

...como procesos que ayudan a la persona a tomar decisiones vocacionales, como forma de asesoramiento al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelos de intervención que brindan asistencia al sujeto, y, más recientemente, como eje transversal del currículo, presente en los actos que emprende el docente en el contexto escolar y extraescolar. (Citado por González, 2018, p. 45)

Podemos concebir a la orientación como un proceso de acompañamiento y asesoramiento continuo para un desarrollo integral del individuo, en el área personal, académica, profesional y social.

Pero es a partir de 1920 cuando comenzó a generalizarse el uso del término orientación educativa y orientación vocacional. En los años 60 la palabra vocacional es sustituida por el concepto de carrera, la cual va enfocada en los roles que una persona lleva a lo largo de toda su vida.

Como lo menciona Bisquerra, muchos autores como Brewer (1942), Borow (1964), Shertzer y Stone (1972), entre otros, coinciden en señalar a Jesse B. Davis como el pionero de la orientación educativa. De manera textual el mismo Bisquerra (1996), nos dice al respecto:

Jesse B. Davis (1871-1955) fue el primero que trabajó la orientación desde dentro de la escuela en -Estados Unidos-: integrada en el currículum escolar. Por eso se le considera el padre de la orientación educativa. Desde 1898 a 1907 dedicaba todo su tiempo a la orientación de los alumnos. En 1907 fue nombrado director de la High School de Gran Rapids, donde inició un programa destinado al cultivo de la personalidad, desarrollo del carácter y a la formación profesional. (p. 25)

Davis especifica el papel que la orientación juega para conseguir los objetivos de la educación. Considera que el marco escolar es el más idóneo para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional. (Bisquerra, 1996).

Estos antecedentes sobre la orientación ligada al ámbito educativo nos llevan a preguntarnos de manera más puntual sobre el significado del término Orientación Educativa. Y es por esto que, en el siguiente apartado, se profundizará en dicho significado.

## **1.2 Concepto de Orientación Educativa**

Sin más preámbulos, se tiene que la Orientación Educativa es un proceso de asesoramiento que ayuda para la toma de decisiones. Como ya se adelantaba, “Jesse B. Davis (1871-1955) fue el primero que incluyó la orientación desde dentro de la escuela: integrada en el currículum escolar. Por eso se le considera el padre de la orientación educativa” (Bisquerra, 1996. p. 25). Mientras que a Truman L. Kelly se le considera el primero que utilizó el término Orientación Educativa, la cual “consiste en una actividad educativa, de carácter procesual; dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o de adaptación a la escuela” (Bisquerra, 1996. p. 26).

Existe una gran variedad de definiciones que se han dado a la Orientación Educativa, ya que cada autor tiene su propia concepción; por tal motivo se mencionaran algunos autores que la definen.

La española Ma. Victoria Gordillo (1974) propone la siguiente definición:

Entendemos que la orientación Educativa es un proceso educativo individualizado de ayuda al educado en su progresiva realización personal, lograda a través de su

libre asunción de valores y ejercido intencionalmente por los educadores en situaciones diversas que entrañan comunicación y la posibilitan. (Citado por: Ortiz, 1993, p. 51).

Otra definición más es la planteada por José Nava (1993, p. 48): “La orientación educativa es la disciplina que estudia y promueve durante toda la vida, las capacidades, pedagógicas, psicológicas y socioeconómicas del ser humano, con el propósito de vincular armónicamente su desarrollo personal con el desarrollo social del país”.

A lo anterior, el mismo José Nava (1993) agrega que la Orientación es entendida como Educativa puesto que:

Integra procesos formativos y no solo informativos, ya que el orientador educativo promueve en los orientados (alumnos, docentes, padres de familia, obreros, campesinos, empleados, empresarios, etc.) la formación y transformación de sus capacidades pedagógicas, psicológicas y socioeconómicas durante toda la vida. (p. 48)

Es por ello que:

La orientación educativa contribuye como lo señala el Artículo 3º Constitucional, a desarrollar armónicamente las facultades del ser humano en los aspectos cognoscitivos, afectivos y psicomotores, específicamente en la transformación de las potencialidades intelectuales, emocionales y sociales sean estas innatas o aprendidas así como a promover los valores humanos y la toma de conciencia sobre la realidad y su compromiso social como persona. (Nava, 1993, p.48)

Por todo ello, se puede afirmar que la Orientación Educativa es un proceso educativo y disciplinar que estudia y ayuda tanto para la vida como para el equilibrio del sujeto, la cual va dirigida a un desarrollo integral del individuo.

También podemos decir que la Orientación Educativa es un asesoramiento o guía para el sujeto que lo requiera, en cierta situación de su vida; ésta se enfoca en conocerse a uno mismo, lo cual implica un ajuste en el contexto, un reconocimiento

de aptitudes, gustos, intereses, necesidades, habilidades que posee el sujeto, así como ayudarle a potenciarlas, para que el individuo pueda tomar sus propias decisiones, y pueda ser capaz de resolver problemas que se le presenten en el entorno donde se encuentre; con la finalidad de que el sujeto tenga un bienestar emocional, profesional, personal y pueda desarrollarse bien y sin ninguna dificultad en la sociedad según el rumbo que le quiera dar a su vida. Asimismo, la Orientación Educativa es de carácter formativo y se da durante y para toda la vida del sujeto.

En conclusión, la Orientación Educativa es un proceso de asesoramiento, con la finalidad de ayudar a vivir con mayor plenitud y de manera más fructífera al individuo, por medio de un proceso continuo, para fortalecer la toma de decisiones, la construcción de un proyecto de vida, así como para la participación, reflexión y crítica en su entorno y desenvolvimiento.

Por ello se ha pensado en una guía, la cual pueda servir como herramienta de orientación que brindará acompañamiento a la persona en el proceso de la toma de decisiones.

### **1.3 Principios y áreas de la Orientación**

La orientación educativa, como ya se ha mencionado, busca apoyar el desarrollo del orientado, ayudándolo a vivir de forma plena y fructífera y buscando su felicidad; por consiguiente, es fundamental conocer al orientado, cuáles son sus problemas, sus habilidades, motivaciones y cómo guiarlo hacia una reflexión y análisis para una toma de decisiones, por lo cual se genera un reto dentro de la orientación educativa.

Igualmente, la orientación educativa es un proceso continuo y sistemático de ayuda, en este caso al adolescente, donde se analiza el desarrollo del sujeto, su conducta, la influencia que tiene los diversos sistemas que actúan sobre él, como, lo familiar lo social y el entorno educativo; así como, los valores, normas y expectativas y metas que este tiene. Esto con la finalidad de llevar a cabo una intervención que favorezca al adolescente en su toma de decisiones. Como lo menciona González (2018):

Los orientadores llevan a cabo una serie de procesos y estrategias, desde las cuales, impulsan la consecución de objetivos y actuaciones. Es decir, adoptan un modelo que les sirve como marco de referencia para las acciones que desarrollan o que pretendan llevar a cabo en las instituciones en las que ejercen su labor orientadora. (p. 44)

Además, de acuerdo con González (2018, p. 44) “los profesionales de la orientación deben conocer si el modelo por el que han optado se ajusta a las necesidades específicas del individuo y/o del contexto educativo y social en el que están interviniendo”.

Por ello, es necesario abordar los principios y áreas de intervención de la orientación; dentro de los cuales en primer lugar se halla el principio de prevención y el de desarrollo, para posteriormente continuar con el área de intervención de prevención y desarrollo humano, así como el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los principios y áreas de la orientación educativa son elementos importantes, ya que sirven para entender la función y el criterio de la orientación educativa. Para poder hablar específicamente de los principios y áreas que se pretenden llevar a cabo en este trabajo; retomo principalmente a dos autores como referentes: Bisquerra y Martínez. Estos autores coinciden en abordar los principios y áreas referidas anteriormente que servirán para llevar a cabo este trabajo.

A continuación, se mencionarán los elementos relevantes respecto a los principios:

### **Principio de prevención**

Este principio intenta evitar que se presente un problema determinado o estar preparados si se llega a presentar. Pilar Martínez (2002) nos menciona que:

El concepto de prevención procede del campo de la salud mental preventiva concretamente, de la teoría de la crisis que, como señala Rodríguez Espinar (1986), en el ámbito de la educación tiene gran importancia, pues el alumno, durante su desarrollo-escolar en este caso tiene que afrontar y superar distintas crisis para lograr un óptimo desarrollo integral. (p. 31)

Este principio se basa en las necesidades del adolescente para el momento en que este se encuentre frente a una crisis de desarrollo y busca promover conductas y competencias saludables en el joven, con el objetivo de evitar o anticipar problemas.

Existen tres niveles de prevención, la primaria, secundaria y la terciaria, las cuales son aplicadas en el campo de la psiquiatría, pero Wilson y Yangen (1981) son quienes aplican estos niveles al campo de la orientación y los definen de la siguiente manera:

- Prevención primaria: actuación o intervención cuya finalidad es acabar con las causas que provocan problemas en una determinada población.
- Prevención secundaria: es el tratamiento orientador que se dirige al individuo y cuya finalidad es reducir el desarrollo y propagación de un problema.
- Prevención terciaria: es la rehabilitación que se ofrece a un sujeto o grupo que está/n afectado-s por un problema. (Citados por Martínez, 2002, p. 32).

La prevención primaria es la que le concierne principalmente a la orientación, como lo señala Bisquerra (1992). La idea más completa y clara de la prevención primaria la encontramos con Conye (1983) quien la caracteriza de la siguiente forma:

- ❖ Es proactiva: tiene un carácter anticipador, es decir se adelanta, y no necesariamente reacciona ante la existencia de los mismos (enfoques terapéutico) y dinámico, busca activamente los factores que pueden estar influyendo, así como los sujetos o poblacionalmente afectados.
- ❖ Basada en la población: actuación dirigida a toda la población.
- ❖ Se anticipa al problema o trastorno: se adelanta al potencial problema que puede influir en una población aunque esta todavía no la haya experimentado.
- ❖ Actuación o intervención antes de que produzca el problema: intervención de un conjunto de actividades o programa preventivo para reducir la frecuencia de un problema antes de que suceda.
- ❖ Intervención directa o indirecta: a través de técnicas directas o indirectas.
- ❖ Reduce la frecuencia: a través de la intervención preventiva se intenta reducir el número de casos de la población que pueden sufrir la situación problemática o el trastorno.

- ❖ Contrarresta las circunstancias nocivas: la intervención preventiva logra la modificación positiva de las condiciones del contexto que están influyendo negativamente.
- ❖ Procura la fortaleza emocional: fomenta y mejora las competencias en los miembros de la población para que ellos mismos puedan adaptarse y superar las condiciones nocivas.
- ❖ Protege a la población: de manera indirecta proporciona un mayor grado de seguridad eliminando las condiciones nocivas.
- ❖ Contribuye a una mayor competencia: de manera directa ayuda a la población a desarrollar mayores conocimientos y habilidades con la finalidad de procurar la mejor adaptación al problema o trastorno. (Citado por Martínez, 2002, p. 33)

Como se ha mencionado, el principio de prevención implica la intervención primaria, donde se identifican las casusas ante una posible problemática; no obstante, también se recurre a la intervención secundaria, donde hay una reducción o atención del problema o crisis, para posteriormente llegar a la terciaria, la cual está relacionada con una rehabilitación o terapia.

Podemos llegar a establecer que este principio de prevención está enfocado en las fortalezas emocionales, asimismo, es de carácter proactivo y trabaja en anticipar las situaciones que se le vayan presentado al adolescente, en este caso, a la hora en que el sujeto tenga que tomar una decisión.

### **Principio de desarrollo**

En este principio la intervención es un proceso continuo de acompañamiento al joven para su crecimiento personal, con la finalidad de desarrollar sus capacidades. Es decir, el desarrollo es entendido como un proceso de crecimiento personal en el adolescente, por ello, como lo menciona Pilar Martínez (2002):

Para que la persona alcance un óptimo desarrollo debemos apoyarnos en modos emocionales y cognitivos, de modo tal que sea capaz de superar las dificultades presentes o futuras. El proceso de desarrollo ha sido explicado desde dos líneas teóricas de explicación del desarrollo humano es decir, a través de dos enfoques o

posiciones teóricas no divergentes pero si diferenciales (Rodríguez Espinar 1986); nos referimos al enfoque madurativo y al enfoque cognitivo.

El enfoque madurativo considera que el desarrollo consiste en una serie de etapas evolutivas, cronológicas, madurativas por las que pasa el sujeto, y que manifiesta características propias y diferenciales hacia las que hay que impulsar su desarrollo personal. Por otra parte, el enfoque cognitivo entiende que el desarrollo es producto de la continua interacción del sujeto con el medio, permitiéndole un progreso armónico. (p. 35)

Estos dos enfoques tienen que ir de la mano, puesto que la orientación educativa trabaja en la búsqueda del desarrollo de la persona no solo por sus etapas del ciclo vital, sino que trabaja con el entorno que rodea a la persona, para poder hacer que el joven potencialice sus habilidades y se le brinde herramientas que le ayuden a buscar opciones a la hora en que deba tomar una decisión.

Desde una perspectiva más amplia, el tomar en cuenta el enfoque madurativo tiene como objetivo dotar de competencias necesarias al joven, para que pueda afrontar las demandas o retos de la etapa en la que se encuentra y con ello proporcionar aprendizajes que faciliten la reconstrucción y progreso del sujeto.

Es fundamental trabajar en conjunto con el enfoque de prevención y el de desarrollo, ya que, por un lado, el primer enfoque está centrado en brindar fortaleza emocional, ser proactivo así como anticipar circunstancias en el joven, pero a su vez es fundamental que esta orientación que se le brinde al adolescente sea un proceso continuo, donde el sujeto desarrolle y potencialice sus habilidades y capacidades, tomando en cuenta un enfoque madurativo y cognitivo por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual se encuentra en el principio de desarrollo. Todo con la finalidad de que el adolescente tenga las herramientas necesarias para el momento en el que tenga que tomar una decisión; es por ello que dentro de la orientación educativa la toma de decisiones un tema de gran importancia. Retomando la opinión de Miller (1971): Facilitar el desarrollo personal, la clasificación de valores y desarrollo para la toma de decisiones ha sido considerada

como las tres grandes metas de la concepción moderna de la orientación educativa. (Citado por Martínez, 2002. p. 36)

### **Áreas de intervención**

La orientación educativa lleva a cabo una serie de procesos y estrategias, con las que se consolidan objetivos y actuaciones. Es decir una serie de áreas que sirven como referencia para las acciones que el orientador desarrolla o pretende llevar a cabo. Bisquerra y Álvarez (1988, p. 13) plantean que:

La orientación psicopedagógica, como ciencia dirigida a la acción y en definitiva a la intervención, contempla diferentes áreas de actuación, entendiendo éstas como “el conjunto de temáticas de conocimiento, de formación y de intervención... esenciales en la formación de los orientadores”. (Citados por Martínez, 2002 p. 48)

Por lo tanto, dentro de la orientación se debe conocer si el modelo que se pretende usar se ajusta a las necesidades específicas del adolescente y de su contexto, educativo, social y familiar, donde se pretende intervenir y si este modelo es el más adecuado para lograr los objetivos deseados. Se han considerado cuatro áreas de intervención, las cuáles son: desarrollo de la carrera, proceso de enseñanza aprendizaje, atención a la diversidad y prevención y desarrollo humano. Para este trabajo nos centraremos en el de prevención y desarrollo humano.

### **Prevención y desarrollo humano**

En esta área de intervención tiene mayor peso el enfoque vital, lo que son las habilidades, es decir, un desarrollo personal y social, lo cual conlleva un autoconocimiento, un autoconcepto, autovalía o autoestima del adolescente. Éste realiza un desarrollo o ajuste de personalidad, así como de sus necesidades afectivas, su motivación y los conflictos o problemas que se le vayan presentando.

Esta área de intervención se da dentro y fuera del contexto escolar. Según Martínez (2002):

Cuando hablamos de desarrollo personal, nos referimos a una realidad compleja y poliédrica, como lo es el desarrollo humano y la educación de las personas en una

comunidad o sociedad. Este ámbito de desarrollo hace referencia, como su nombre indica, a dos componentes: lo personal y lo social. (p. 63)

En este sentido, en este ámbito de intervención, el orientador se encarga de asesorar y diseñar programas que desarrollen el autoconcepto, así como la autoestima del joven para que a su vez potencialice sus habilidades sociales, para que los lleve a cabo en el entorno en donde se desenvolverá a lo largo de su vida, en las áreas familiar, social y educativa.

#### **1.4 Modelos de la Orientación Educativa**

Existen diversas definiciones sobre lo que es un modelo, como las que se presentan a continuación:

- Se deriva del italiano «modello», y como observa Tack (1979:361) definiría una estructura sobre la base de la cual se fabrica algo.
- Los modelos son efectos o consecuencias de las teorías, pero también a la inversa: también es necesario la existencia de modelos para configurar y consolidar aquellas teorías. En definitiva, las teorías se concentran en modelos, y estos favorecen o facilitan la creación de teorías.
- Los modelos son el puente o punto intermedio entre la teoría y la práctica, entre lo real y lo abstracto.
- En orientación, los modelos se encuentran a medio camino entre la teoría y la práctica, pues asimismo que la orientación es una disciplina dirigida a la acción, una ciencia aplicada y, como tal, necesita una serie de modelos válidos si quiere afrontar los objetivos de la intervención y hace su propia actuación orientadora (Bisquerra y Álvarez, 1996:331).
- Un modelo es una representación simplificada de la realidad, y muestra aspectos importantes de la teoría, ayudando a su comprensión; “un modelo ofrece una visión simplificada, y por tanto incompleta, de una realidad más compleja” (Bisquerra, 1992:23)

(Bisquerra, Citado por: Martínez, P. 2002. p.p. 79-87)

Después de analizar las definiciones, y como González (2018) menciona: “los modelos sirven de guías para el diseño y la intervención del proceso orientador” (p. 44), ya que son el punto intermedio entre la teoría y la práctica. Es así que podemos definir el modelo desde el marco de la orientación como la representación de la realidad del proceso de intervención, el cual influye en los objetivos, los métodos y los agentes del proceso que se pretende llevar a cabo.

Pilar Martínez (2002) menciona que existen diversos modelos de orientación los cuales pueden clasificarse como esenciales y que todo modelo debe incluir:

- ✓ <sup>1</sup>Una concepción de la naturaleza del hombre en cuanto a ser orientable y educable (bases ideológicas).
- ✓ La naturaleza o concepto de personalidad desorientada y que precisa de diagnóstico y orientación.
- ✓ Establecimiento de los objetivos y fines de la orientación que parezcan oportunos para cada caso o situación concreta: prevención, desarrollo, tratamiento...
- ✓ Descripción del tipo de intervención, así como los instrumentos o técnicas apropiados para llevar a cabo la intervención.
- ✓ Una categorización de los sujetos o problemas y ámbitos de actuación que han de entenderse.
- ✓ Definir las fases, etapas y momentos que se debe seguir en el proceso orientador.
- ✓ Delimitar los contenidos, tareas y roles que, en cada situación, debe desempeñar el orientador o psicopedagogo. (p. 87,88)

Asimismo, los modelos de Orientación son clasificados por Mayers (1997) por medio de categorías:

- a) Modelos de servicios
- b) Intervención por programas
- c) Modelo de consulta centrado en los problemas educativos
- d) Modelo de consulta centrado en la organización. (Citado por González, 2018. p. 47)

---

<sup>1</sup> Martínez, P. (2002). La orientación psicopedagógica: Modelos y estrategias de intervención. Madrid: EOS.

Como ya se mencionó, existen diversos modelos de intervención en la orientación educativa, pero para el desarrollo del trabajo nos enfocaremos en el modelo de programas.

### **Modelo de programas**

Por el momento no se dispone de una definición del concepto de “programas” que pueda ser completamente aceptada. Pilar Martínez (2002) nos dice al respecto:

Si estudiamos distintas definiciones de programas, podemos observar notas comunes en las mismas, y constatamos que prácticamente todas las definiciones analizadas, contemplan que la intervención por programas es una intervención planificada, contextualizada, dirigida al logro de unos objetivos para satisfacer las necesidades detectadas en el contexto, de forma que esta acción o intervención se concreta en la acción nuclear del proceso de orientación, entendiendo a éste -tal y como señala Álvarez y Bisquerra, 1996,1998- como la realización de programas de intervención educativa y sociales (nosotros añadimos sociocomunitarios). (p.123)

Este modelo de programas nace como consecuencia de las limitaciones observadas en otros modelos, como lo menciona González (2018): “parece surgir a principios de los años setenta debido a la insuficiencia del modelo clínico de atención individualizada” (p. 52).

De acuerdo con Pilar Martínez (2002) este modelo: “Se caracteriza fundamentalmente por ser un modelo contextualizado y dirigido a todos (enfoque ecológico-contextualizado-sistemático). Su intervención es directa y grupal, con un carácter fundamentalmente preventivo y de desarrollo (enfoque comprensivo)”. (p. 120).

Por todo ello, se puede definir un programa como:

Proyecto ordenado y planificado sistemáticamente que incluye acciones y actividades diseñadas para la consecución de unos objetivos previamente definidos, en relación a la satisfacción de unas necesidades concretas para un contexto determinado. (González, 2018, p. 53).

Todo esto nos permite concluir que el modelo de programas implica una actividad planificada; y la aplicación de un programa conlleva una actuación común, colaborativa y que esta sea amplia para diversos contextos, cuya finalidad sea dar resultados a las necesidades previamente detectadas, la cual se caracteriza por:

- Ser una intervención que se lleva a cabo en función de las necesidades del orientado
- Actúa por objetos establecidos
- Se centra en las necesidades de una población
- Actúa sobre el contexto que se pretende trabajar
- Es preventivo
- Tiene carácter proactivo

Pilar Martínez (2002) enlista las etapas que se encuentran dentro de este modelo, las cuales son:

- Análisis de las necesidades de los destinatarios y de las características del contexto.
- Estudio de la evidencia teórica y empírica disponible acerca de la satisfacción de esas necesidades.
- Análisis de los recursos disponibles (humanos, materiales y ambientales).
- Diseño del programa (en sus distintos niveles de concreción).
- Aplicación y seguimiento del programa (mejora y reconducción sobre la marcha)
- Evaluación de los resultados obtenidos, en un sentido amplio, y reflexión acerca de los mismos.
- Toma de decisiones sobre la mejora y continuidad del programa.  
(p.128)

Por medio de la intervención por programas, es posible llevar a cabo los principios de prevención y desarrollo, así como el área de prevención y desarrollo humano y proporcionar una orientación al adolescente para que este pueda llevar a cabo un

proceso de toma de decisiones. Además, podemos señalar que este modelo tiene una intervención de tipo grupal, programada y contextualizada, donde su desarrollo depende de las necesidades que se presenten en el adolescente, ya que él es un sujeto activo de su propio proceso de orientación. Finalmente, los programas se organizan por objetivos, lo que permite dar respuesta al por qué se actúa de cierta forma, en este caso, en la toma de decisiones de los adolescentes.

Es así que, a través de la orientación educativa, se le brindará un acompañamiento al adolescente en el proceso de la toma de decisiones por medio de una guía adaptada a las necesidades del sujeto en la etapa en la que se encuentra.

## CAPÍTULO II. LA ADOLESCENCIA

En este segundo capítulo se pretende abordar la etapa de la adolescencia, considerando el desarrollo cognitivo y social que caracteriza a esta etapa de transición entre la niñez y la adultez. Esto con la finalidad de establecer una base clara sobre el concepto y sus características para la elaboración de una guía que se adapte a las necesidades del sujeto al que está dirigida.

La adolescencia es una etapa del desarrollo del ser humano que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, los cuales se presentan de forma similar en todos los individuos, aunque el proceso y el grado de desarrollo varía en cada sujeto dependiendo de sus características y su contexto.

Nuestra manera de entender el término adolescencia coincide con la forma en que Verónica Gaete (2015) lo identifica: la palabra "...adolescencia deriva del latín «adolescere» que significa «crecer hacia la adultez»" (S/P). Por lo tanto, la adolescencia se define como la "Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales" (Papalia & Martorell, 2017, p. 323). Esta transición puede ser un periodo breve o largo y su duración varía de un individuo a otro en función de diferentes factores, tales como: el entorno familiar en el que se desenvuelve la persona, su nivel socioeconómico, y el medio social y cultural que rodea al individuo.

A lo largo de la vida, el ser humano va teniendo diversos cambios que lo ayudan a crecer. La etapa adolescente es un claro ejemplo por los cambios tan radicales que se observan en ella, los cuales, además de ser evidentes, son de carácter integral. Para Papalia y Martorell (2017), comentan al respecto: "La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no solo en las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía y la intimidad" (p. 323).

Como hemos visto, la adolescencia es una etapa donde se generan grandes cambios psicológicos. Ruíz (2013) agrega que ésta es:

...una etapa fundamental en el desarrollo psicológico de una persona, es el periodo en el que se forja la personalidad, se consolida su conciencia del yo (adquirida en la primera infancia), se afianza su identidad sexual y se conforma un sistema de valores. (p. 2)

Se puede adelantar que el desarrollo en la conciencia del yo y la conformación de valores van a ser de gran ayuda como elementos base para el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones.

La adolescencia es una etapa que puede llegar a ser complicada, debido a que los cambios aparecen de forma repentina y, como hemos observado, involucran todas las dimensiones que conforman al sujeto. Mientras experimenta dichos cambios, el adolescente deberá comenzar a adaptarse a ellos.

## **2.1 Cambios que caracterizan la adolescencia**

Como ya se ha mencionado, la adolescencia es una etapa de cambios drásticos que requieren ser revisados a detalle. Por ello, en este apartado se abordarán dichos cambios, considerando las áreas en la cual se ubica la persona.

En esta etapa, los adolescentes comienzan a desarrollar rasgos diferentes a los que se encuentran en la niñez, lo cual también se refleja en su forma de pensar o hablar, Papalia y Martorell (2017) mencionan que:

La velocidad con que procesan la información sigue aumentando. En cierto sentido su pensamiento aún es inmaduro, muchos son capaces de adentrarse en el razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro. (p. 340).

Desde el punto de vista cognitivo, la adolescencia se caracteriza por alcanzar el razonamiento abstracto y lógico. A su vez, desde el punto de vista social, la adolescencia es el periodo que nos prepara para los roles que se desempeñarán en la vida adulta, así como para la toma de decisiones, ya que la adolescencia es un periodo clave a la hora de elegir un proyecto de vida tanto en lo académico como en lo profesional, e incluso en lo personal.

Otra característica de la etapa adolescente es que los jóvenes van a transitar por una crisis o búsqueda de identidad. Esta va acompañada por nuevos comportamientos que, en ocasiones, se van a manifestar con conductas inestables y de cambios de humor súbitos; además, en algunos casos los jóvenes adoptan comportamientos impulsivos, poco reflexivos, que los ponen en riesgo y que los conducen a tomar decisiones que no pasan por un proceso de reflexión y análisis de las consecuencias que estas implican y, por lo tanto, pueden tener consecuencias negativas en el desarrollo del joven.

Un ángulo diferente desde el cual se puede enfocar la crisis adolescente, es verlo como un síntoma de la evolución psíquica que los individuos están experimentando, donde Bianchi (1997) propone lo siguiente:

- a) Crisis biológica y progresiva adaptación de la forma madura del cuerpo, con todas sus complejas implicaciones.
- b) Crisis psicológica, intento de autoafirmación, apertura al mundo exterior y toma de conciencia del mundo interior, en una línea de ascenso, enriquecimiento, despliegue y transformación vital-espiritual.
- c) Crisis sociológica, desde el plano de la familia hacia todos los grupos de la sociedad, con progresivos ensayos de nuevos roles y avance en la forma de la comunicación e integración social. (p. 1)

Pero, ¿por qué se hace mención de una crisis en cada punto?

La palabra “crisis”, según la RAE, significa: cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados.

Se suele utilizar con mucha frecuencia la palabra “crisis” al referirse a la adolescencia, ya que el adolescente se enfrenta a diversos cambios que pueden generar en él sorpresa al ser algo completamente nuevo. A su vez, esto puede generar inseguridad, cambios bruscos en el estado de ánimo, o la sensación de que el adolescente no es comprendido, por ello se habla de una crisis. Cabe recalcar que esta crisis es más frecuente de lo que podemos imaginar, pues casi todos los

adolescentes pasan por ella. Algunos la pueden atravesar de una forma más o menos inadvertida, pero otros podrán enfrentarse a una crisis más “conflictiva”.

En consecuencia, el sujeto busca obtener autonomía y liberarse un poco del seno familiar por medio de expresiones de rebeldía hacia las reglas establecidas, con la finalidad de ir reformulando su autoconcepto e imagen que va teniendo de sí mismo. A esto se le suman las situaciones de riesgo a las cuales se comienza a enfrentar, como son las adicciones, violencia, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, etc. Por lo tanto, es importante poder orientar al joven para que este pueda tener un favorable desarrollo dentro de esta etapa.

Como ya se mencionó el autoconcepto es algo que el joven va teniendo a lo largo de la etapa de la adolescencia, por ello se han pensado actividades dentro de la guía que fomenten este proceso.

### **2.1.2 Desarrollo Físico y Biológico**

Como ya se ha mencionado, esta etapa está llena de cambios repentinos e imprevisibles en los sujetos, no solo en el aspecto psicológico o cognitivo; si no, también, en el aspecto físico y biológico. Es así que, la etapa de la adolescencia comienza con la aparición de la pubertad; lo cual permite que el adolescente madure y llegue a convertirse en un adulto. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo para todos los adolescentes.

La adolescencia es el periodo donde comienzan los cambios de desarrollo físico, biológico, psicológico, sexual y social; posterior a la niñez, donde un cambio físico significativo es la pubertad. Como lo menciona Papalia y Martorell (2017): “un cambio físico importante es el inicio de la **pubertad**, el proceso que lleva a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse” (p. 323).

La pubertad es el periodo de las personas donde comienzan a desarrollar sus características sexuales y alcanzan una capacidad de reproducción. En la revista de Formación Continuada, se menciona que:

El termino pubertad proviene del latín “*pubere*” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta. (ADOLESCERE, 2017 p. 8)

Es decir, la pubertad es, como ya se ha mencionado, la etapa donde da inicio el desarrollo físico que transforma al niño en adulto. Este proceso consiste en que el sujeto llegue a una etapa de maduración sexual, y comienza con el inicio de cambios hormonales, con el objetivo de conseguir la capacidad de reproducción en cada sexo.

Louis Buck (2008) menciona que:

La pubertad no está causada por un único factor, sino que es resultado de la producción de varias hormonas. Primero, el hipotálamo libera elevados niveles de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), lo que da lugar al aumento en dos hormonas reproductivas clave: la hormona luteinizante (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH). Las acciones de estas hormonas son distintas en las niñas y en los varones. En las niñas, los mayores niveles de hormonas folículo estimulante dan inicio a la menstruación. En los varones, la hormona luteinizante inicia la secreción de testosterona y androstenediona. (Citado por Papalia & Martorell 2017, p. 326).

Esto se refiere a que, a una determinada edad, el cuerpo comienza a producir una cantidad de hormonas, las cuales actúan y mandan señales a los órganos reproductores.

La edad en la que comienza la pubertad depende de diversos factores, como el sexo, los genes o la nutrición. Papalia y Martorell (2017) nos dicen al respecto que: “generalmente este proceso dura entre tres o cuatro años y los cambios que anuncia la pubertad empiezan entre los ocho años en las niñas y a los nueve en los varones” (p. 326).

Los cambios durante la pubertad se presentan de diferente forma en hombres y mujeres. Dentro de las características sexuales encontramos las primarias y secundarias, como lo mencionan Papalia y Martorell (2017):

Características sexuales primas son los órganos necesarios para la reproducción, que en las mujeres son los ovarios, las trompas de Falopio, el clítoris y la vagina. En los hombres incluyen los testículos, el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata. Durante la pubertad esos órganos se agrandan y maduran.

Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de la maduración sexual que no involucran de manera directa los órganos sexuales, por ejemplo, los senos en las mujeres y los hombros anchos en los varones. Otras características sexuales secundarias son los cambios en la voz y la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento de vello: púbico, facial, axilar y corporal. (p 327).

Retomando diversos textos como: El Desarrollo Humano de Papalia y Martorell, Psicología del adolescente, Braconnier y Marcelli, El adolescente ante su futuro de Feduchi Benlliure; se puede llegar a la conclusión que los principales cambios que se presentan son:

- Principales cambios físicos en las mujeres:
  - **Desarrollo de los senos:** Suele ser uno de los cambios más notorios, ya que en este proceso, los pezones de la niña crecen y sobresalen, las areolas se agrandan y los senos suelen adoptar una forma redondeada.
  - **Aumento de la estatura:** lo cual implica un aumento rápido de la estatura
  - **Ensanchamiento de las caderas:** No solo se presenta un ensanchamiento en las caderas, sino que, también se gana peso, esto debido al crecimiento muscular y al aumento de la grasa corporal.
  - **Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y las piernas**
  - **Inicio de la menstruación**

Mientras que en los varones.

- Principales cambios físicos en los hombres:
  - **Crecimiento de testículos y el pene:** los testículos comienzan con la producción de espermatozoides. Al momento del crecimiento de los testículos, se produce un incremento del grosor y el tamaño del pene.
  - **Crecimiento de vello**
  - **Aumento de estatura y de volumen muscular**

- **Cambio en la voz:** La voz de los hombres se vuelve más grave y dura.

La adolescencia y la pubertad son procesos esenciales en el desarrollo del ser humano; pero, es importante recordar que la aparición y desarrollo de estas características es desigual, es decir, los cambios pueden presentarse en cualquier momento de la pubertad y de forma rápida y explosiva, o lenta y gradual en las personas. Cada sujeto lleva su propio ritmo de desarrollo y este puede presentarse antes o después de cierto momento.

### **2.1.3 Desarrollo cognoscitivo en la adolescencia**

En el plano cognoscitivo, el adolescente tiene como tarea el comenzar a liberarse del pensamiento infantil, para así transitar hacia esquemas de raciocinio abstracto que le permitan una forma diferente de acercamiento al mundo que lo rodea.

El autor Ruíz Lázaro (2013) expone de manera clara y sintética el cambio en el ámbito intelectual por el que transita el adolescente. Con sus palabras nos dice:

El adolescente desarrolla la capacidad de razonar en abstracto. En la adolescencia se realiza el paso gradual a un pensamiento más objetivo y racional. El adolescente va adquiriendo una mayor habilidad para generalizar, una mayor capacidad para usar abstracciones. (p. 3)

Por otro lado, Piaget (1999) explica como el niño interpreta el mundo a diversas edades, pero nos enfocaremos en la etapa de los adolescentes, a la cual Piaget denominó como etapa de operaciones formales (p. 162). Esta etapa está marcada por el hecho de que los individuos alcanzan el nivel más alto de desarrollo cognoscitivo y, por tanto, su pensamiento se caracteriza por una mayor autonomía. Para Papalia y Martorell (2017), la etapa de las operaciones formales comienza alrededor de los 11 años, pero los autores Inhelder y Piaget coinciden en que “este periodo se inicia entre los 11 y 12 años, para consolidarse entre los 14 y 15”. (Faroh, 2007 p. 150)

Dentro de esta etapa encontramos que el adolescente comienza con una nueva forma de flexibilidad al manipular información. Es así, como lo plantea Piaget (1991), que es capaz de poder razonar de una manera hipotética-deductiva. Además, en



entre los elementos que lo rodean. Relaciona causa y efecto, y también considera todas, o muchas de, las combinaciones o variables posibles.

**El carácter hipotético-deductivo:** el pensamiento hipotético-deductivo es el que aporta en las operaciones de pensamiento, propuestas por Piaget, de carácter formal y algunas de sus características ya han sido esbozadas en los renglones antecedentes; y van en el sentido de lo expuesto de manera puntual por el epistemólogo ginebrino Piaget, con la colaboración de Inhelder. Al respecto se tiene que:

El pensamiento hipotético-deductivo que caracteriza al adolescente, se diferencia del pensamiento del niño que le precede, aun siendo ambos racionales y estructurados, en el hecho de que el primero se libera de la realidad inmediata, pudiendo apoyarse en el lenguaje o en otro tipo de códigos convencionales. El sujeto cuyo raciocinio es de tipo operacional concreto, no es capaz de plantear hipótesis, viendo limitadas sus exploraciones de la realidad a pequeñas prolongaciones de sus experiencias directas. La nueva actitud -que surge en el desarrollo cognitivo, abre insospechadas posibilidades para el conocimiento de la realidad. El pensamiento del adolescente se hace capaz de reconocer todos los posibles factores de un fenómeno, disociarlos y estabilizarlos para probar sistemáticamente -el rol que juega cada uno de ellos, y esto gracias a la nueva perspectiva que tiene para situar el problema dentro de un contexto, en el cual "lo real" es parte de "lo posible", posibilidad que le permite formular y confrontar hipótesis. Este modo de raciocinio no sólo implica el planteamiento de hipótesis, sino igualmente, el control de variables en juego y la posibilidad de inferir las conclusiones pertinentes de toda experiencia.

Como vemos, las características de lo que se llama "método científico", serían también características del desarrollo del pensamiento lógico de los jóvenes de nuestras sociedades. (Citados por Tarki, 1979, p. 275)

Es claro que, con el acceso de los chicos adolescentes al pensamiento hipotético-deductivo, adquieren también la capacidad de abstracción en sus razonamientos y tienen como soporte la formulación de hipótesis. Es decir, el adolescente recurre a estrategias para formular un conjunto de explicaciones posibles para luego someterlas a prueba y posteriormente comprobar su resolución empírica. El joven

puede realizar varias hipótesis simultáneamente, para esto es necesario que el adolescente cuente con un razonamiento deductivo que le permita analizar las consecuencias de las acciones realizadas. Como resultado de un razonamiento deductivo, es capaz de comprobar sistemáticamente el valor o resultado de cada hipótesis que vaya estructurando. En razón de esto, Tarki (1979) escribe con respecto al adolescente:

Es así que, utilizando un método de verificación, va a poder analizar cuáles de éstas combinaciones se cumplen en la realidad, estableciendo los vínculos lógicos necesarios entre ellas. Es decir, el pensamiento del adolescente es combinatorio, pero como lo que combina son enunciados o proposiciones, es también un pensamiento proposicional, es así que el sujeto puede extraer conclusiones en términos de implicaciones, negación, exclusión, disyunción, etc. (p. 275)

Por ello, dentro del desarrollo cognitivo, el adolescente comienza una nueva etapa en la cual va cambiando su forma de pensar, así como va asumiendo su rol como sujeto dentro de la sociedad, y comienza a adquirir responsabilidades con los actos o acciones que este pretende realizar. El adolescente cuenta con una movilidad de pensamiento, pues su comportamiento intelectual se reestructura a medida que se va manifestando una organización mental. Asimismo, comienza a entender la planificación a futuro.

Estos conceptos son fundamentales para la planificación y el desarrollo de actividades dentro de la guía que se presenta en este trabajo. Dichas actividades pretenden ayudar al joven a realizar hipótesis ante diversas situaciones que se le lleguen a presentar en la vida cotidiana, y ayudarlo entender que está en una etapa de su vida donde ha comenzado a adquirir nuevas responsabilidades, así como a reflexionar y analizar sobre una planificación a futuro.

## **2.2 Etapas de la adolescencia**

A lo largo de nuestra vida, pasamos por diversas etapas que podríamos dividir en infancia o niñez, adolescencia y adultez, y que incluyen subetapas delimitadas por ciertas características. La adolescencia no es una etapa donde todos los cambios

se producen al mismo tiempo, sino que se pueden distinguir subetapas en las que suceden diversos cambios en nuestro desarrollo, los cuales forman parte del proceso de maduración.

Esta etapa se caracteriza por grandes cambios a nivel de crecimiento y maduración del sistema nervioso central. Bianchi (1977), menciona que:

La adolescencia es una etapa de la evolución psíquica, caracterizada por tres datos básicos:

- a) Crisis biológica y progresiva adaptación de la forma madura del cuerpo, con todas sus complejas implicaciones
- b) Crisis psicológica, intento de autoafirmación, apertura al mundo exterior y toma de conciencia del mundo interior, en la línea de ascenso, enriquecimiento, despliegue y transformación vital espiritual
- c) Crisis sociológica, desde el plano de la familia hacia todos los grupos de la sociedad, con progresivos ensayos de nuevos roles y avances en las formas de la comunicación e integración social. (S/P)

La adolescencia está conformada por tres etapas, las cuales cuentan con criterios que delimitan en qué momento termina una e inicia otra; pero, es importante resaltar que no hay ningún criterio completamente objetivo y definitivo para establecer dichas delimitaciones, ya que todo depende de la situación en la que se encuentre el sujeto, es decir en qué contexto biológico, familiar, social y económico se desenvuelva el joven. Dina Krauskopfe (1999) agrega que:

Las aceleraciones y desaceleraciones de los procesos dependen, a lo menos, de las diferentes subculturas, la situación socioeconómica, los recursos personales y tendencias previas, los niveles alcanzados de la salud mental y el desarrollo biológico, las interacciones con el entorno, y, entre estas, las relaciones de género y las relaciones intergeneracionales. (S/P)

Sin embargo, las subetapas que se han definido dentro del periodo de la adolescencia, de acuerdo con Peter Blos son:

- Preadolescencia o adolescencia temprana

- Adolescencia media
- Adolescencia tardía

Cada una de ellas caracterizadas por rasgos específicos: diferentes actitudes y conductas de acuerdo al género, alejamiento de los objetos primarios de amor (madre y padre) y búsqueda de nuevos objetos, establecimiento de nuevas relaciones; logro de identidad, actitud crítica frente al mundo externo y a los adultos en general e integración a lo social, respectivamente. (Citado por Klein, 2020, p. 55)

### **2.2.1 Preadolescencia o adolescencia temprana**

Esta subetapa, va de los 10 a los 12 años. Es el momento de transición de niños a adolescentes, donde se comienzan a ver cambios notorios ya que coincide con la pubertad. Durante esta etapa ocurre el famoso “estirón”, donde los huesos del cuerpo comienzan a crecer de forma rápida. Además, en este momento, el cuerpo comienza a fabricar las hormonas sexuales, que son responsables de otros cambios físicos, como en el caso de las mujeres lo son el desarrollo mamario y la menstruación; mientras que en los hombres, son el aumento del volumen de los testículos y del pene. También, en ambos sexos comienza el cambio de la voz, la aparición del vello púbico y axilar; y la piel se vuelve más grasa, lo que puede generar la aparición de acné.

A su vez, durante esta etapa también comienzan a presentarse cambios psicológicos:

El desarrollo psicológico de esta etapa se caracteriza por la existencia de egocentrismo, el cual constituye una característica normal de niños y adolescentes, que disminuye progresivamente, dando paso a un punto de vista sociocéntrico (propio de la adultez) a medida que la persona madura. (Gaete, 2015 S/P).

Este egocentrismo se puede presentar en esta etapa ya que el joven puede encontrarse en un momento de incertidumbre, en un proceso de búsqueda de identidad, así como en un periodo de adaptación social. Por lo tanto, este egocentrismo provoca que el adolescente se enfoque su persona, considerándose único, y excluyendo a los demás. Es importante agregar que, en esta subetapa, el adolescente comienza una separación de la familia al buscar independencia, y suele

poner resistencia a los límites. Comienza a tener menos interés por sus padres y, con ello, refuerza una relación con su grupo de pares.

Dentro de esta etapa, el adolescente le da un peso grande a la apariencia física, Gaete (2015) agrega que:

Las rápidas transformaciones corporales llevan al adolescente a preocuparse en forma creciente por su imagen, a focalizarse en hallazgos físicos triviales, a hacerse repetidamente la pregunta ¿soy normal? y a necesitar reafirmación de su normalidad. Está inseguro respecto de su apariencia y atractivo, y compara frecuentemente su cuerpo con el de otros jóvenes y con los estereotipos culturales. (S/P).

Es aquí donde del joven da inicio a cierta preocupación por su cuerpo y los cambios que este va generando, comenzando a cuestionarse si es normal o no. Con esto, aparecen las inseguridades por su aspecto al tratar de cumplir con los estereotipos marcados por la sociedad en la cual se encuentre inmerso, lo cual, a su vez, le lleva a compararse con los demás para poder encajar en su contexto. Esto no solo ocurre con la apariencia, sino que el adolescente adapta su comportamiento para intentar seguir los estereotipos que lo rodean.

En este momento, es posible que el adolescente comience a mejorar sus capacidades cognitivas (pensamiento concreto e inicio del pensamiento abstracto); empiece a tener un auto interés, así como una necesidad de intimidad; y a que presente poco control respecto a sus impulsos, lo que puede llevarlo a una conducta de riesgo.

### **2.2.2 Adolescencia media**

La adolescencia media se sitúa entre los 14 y 16 años. En esta subetapa, el cuerpo aún sigue cambiando y creciendo. En este periodo es cuando los cambios a nivel psicológico tienen mayor peso, y se desarrolla el pensamiento abstracto, y el razonamiento hipotético-deductivo; así como la creatividad. Comienzan a cuestionar con más fuerza los juicios de los adultos. Es aquí donde comienzan con mayor frecuencia los conflictos con los padres, con quienes pasan o intentan pasar menos

tiempo; a diferencia de sus amigos, que son con los que pasan gran parte de su tiempo. En este momento el adolescente continúa en una lucha por su independencia como individuo.

Dentro de sus relaciones sociales, como ya se mencionó, los pares siguen siendo un punto clave e importante para el adolescente, pero, a su vez, este comienza a adquirir nuevos intereses a medida que va reafirmando su identidad. El joven, que ya no se ve a sí mismo como un niño, comienza a relacionarse más con el sexo opuesto, y comienza la atracción sexual por otra persona. Es un periodo donde se empieza a tener conciencia sobre la orientación sexual.

En el aspecto psicológico, se presenta la impulsividad, que puede llegar a ser un factor de riesgo. También, la relación con sus padres suele tornarse complicada, puesto que el joven comienza a tener la necesidad de iniciarse en un grupo social así como una independencia, esta etapa es cuando más suelen ser vulnerables a ciertos comportamientos o factores de riesgo para su salud como las drogas, tabaco o enfermedades de transmisión sexual.

Dentro del desarrollo cognitivo Gaete (2015) menciona que:

El adolescente ya no acepta la norma, sino hasta conocer el principio que la rige. La posibilidad de razonar sobre su propia persona y los demás lo lleva a ser crítico con sus padres y con la sociedad en general. Cabe destacar, que el pensamiento puede revertir al nivel concreto en situaciones de estrés. (S/P)

También, el adolescente comienza a perder horas de sueño: “El adolescente promedio que a los nueve años dormía más de 10 horas por la noche a los 16 duerme menos de ocho horas” (Papalia

& Martorell 2017 p. 331). Esta falta de sueño puede ser una fuente de problemas para el joven, pues “la privación del sueño puede minar la motivación y ocasionar irritabilidad, además de afectar la concentración y el desempeño escolar” (Papalia & Martorell p. 331).

En esta subetapa hay un aumento de la capacidad intelectual del joven, que será la base para comenzar a abrir su abanico de sentimientos; asimismo, inicia con un

proceso de aceptación de su cuerpo y se interesa por hacerlo más atractivo, tanto para él como para los demás.

### **2.2.3 Adolescencia tardía**

Esta es la tercera y última subetapa de la adolescencia, y se presenta aproximadamente entre los 17 y los 19 años. Es un periodo de crecimiento físico, mental y emocional, en el que finaliza la pubertad y se da inicio a la madurez. Dentro de esta subetapa, se establece una identidad personal, y se desarrolla un mayor nivel de autonomía; además, se llega a un grado de madurez psicológica, donde el adolescente comienza a preocuparse por su futuro.

En este momento, los adolescentes cuentan con intereses más estables y, a su vez, empiezan a generar conciencia sobre los límites personales. Gracias a esto, comienzan la toma de decisiones en función a sus necesidades e intereses con el fin de realizar una planificación a futuro. Gaete (2015) nos dice al respecto:

Existe gran interés en hacer planes para el futuro, la búsqueda de la vocación definitiva apremia más y las metas vocacionales se vuelven realistas. Idealmente el joven realizará una elección educacional y/o laboral que concilie sus intereses, capacidades y oportunidades. Avanza en el camino hacia la independencia financiera, la que logrará más temprano o más tarde, dependiendo de su realidad. Aumenta el control de impulsos, se puede postergar ya la gratificación y aparece la capacidad de comprometerse. (S/P)

Esto se debe a que el joven comienza a tener un pensamiento abstracto establecido, lo que le ayuda a plantear objetivos prácticos y realistas, tanto en lo personal como en lo familiar, vocacional e incluso laboral. Y es así que comienza a comprometerse y establecer ciertos límites.

Para el joven, sus pares siguen siendo importantes, pero comienza a enfocarse en la búsqueda de relaciones individuales, alejándose un poco de los grupos o siendo más selectivo al momento de relacionarse con los demás, pues la necesidad que tenía de pertenecer a un grupo ha cambiado, como lo menciona Gaete (2015):

El desarrollo social en esta etapa se caracteriza por una disminución de la influencia del grupo de pares, cuyos valores se hacen menos importantes a medida que el adolescente se siente más cómodo con sus propios principios e identidad. Las amistades se hacen menos y más selectivas. (S/P)

Dentro de los cambios físicos el joven alcanza su altura máxima marcada por su crecimiento y la complexión del cuerpo es totalmente adulta, así mismo se gana masa muscular. Comienza la aceptación de los cambios que ha tenido.

Como ya se mencionó, dentro de los cambios psicológicos en esta etapa:

La identidad se encuentra más firme en sus diversos aspectos. La autoimagen ya no está definida por los pares, sino que depende del propio adolescente. Los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales. Se adquiere aptitud para tomar decisiones en forma independiente y para establecer límites, y se desarrolla habilidad de planificación futura. (Gaete, 2015 S/P)

Es así que los planes a corto, mediano y largo plazo pasan a ocupar un papel fundamental y principal. Aunado a esto, se abandona una parte del egocentrismo que se encontraba presente en la infancia y las anteriores subetapas de la adolescencia. También, el adolescente experimenta la delimitación de valores religiosos, morales y sexuales.

Es necesario resaltar que estos criterios pueden ser imprecisos, ya que los procesos de maduración no suelen ser iguales en todas las personas, pues, como se mencionó anteriormente, los procesos de maduración psicológica y cognitiva también varían de sujeto en sujeto según las particularidades de los individuos, así como el entorno y contexto en el que se desarrollan.

Los cambios que hemos mencionado van apareciendo en los adolescentes al transitar por las subetapas. Estos traen consigo la búsqueda y formulación de su identidad, lo cual será abordado en el siguiente apartado.

## 2.3 La identidad en la adolescencia

Durante la adolescencia, el proceso de establecer una identidad conlleva una serie de cambios que conducen al joven hacia un objetivo: alcanzar un nivel de autonomía e independencia para poder dar inicio a la vida adulta, con sus respectivos derechos y, principalmente, obligaciones. Por ello, el adolescente necesita integrar conocimientos ya vividos, adaptarse a su realidad y a su presente, así como comenzar a tener una visión sobre el futuro. Erikson define la identidad como la “concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido” (Citado por Papalia & Martorell 2017 p. 357)

Para que el adolescente vaya creando su identidad, es necesario que adapte su personalidad al entorno en el que este se encuentre presente, de esta forma podrá obtener el sentido de quién es y cómo se desenvuelve en la sociedad. Es así que los autores Chinchilla, Castro, Cisterna y Calvo (2014), mencionan que:

Durante este periodo, la persona adolescente comienza a experimentar una serie de cambios físicos, emocionales, conductuales, intelectuales y sociales, los cuales son necesarios para que pueda consolidar su identidad y definir el ser humano que será. (p. 4)

Así mismo la identidad para Erikson es:

Diferenciación personal inconfundible; es definición o, mejor, autodefinición de la persona ante otras personas, ante la sociedad, la realidad y los valores; y es, en fin, autenticidad, correspondencia de lo efectivamente desarrollado con lo germinalmente presagiado en el plan epigenético constitutivo del individuo. (Citado por Olvera, 2006, p. 21)

Durante la primera etapa de la adolescencia comienza a formarse la identidad, al igual que la autoimagen y el autoconcepto. Estos últimos conceptos suelen pasar desapercibidos por el joven ya que aún no es consciente de ellos o no suele prestarles atención. Tarde o temprano esto cambia, y el adolescente se ve obligado a analizar dichos conceptos, así como los roles y valores que ahora debe identificar

y desempeñar para poder reformular y forjar su identidad. Esto se debe a que el adolescente puede experimentar una crisis de identidad, o verse envuelto en presiones sociales o compromisos externos. Esta identidad que el joven comienza a buscar, según Erikson, "Se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivirá y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria". (Citado por Papalia, & Martorell 2017 p. 357)

El adolescente debe iniciar la formulación de su identidad. Este proceso va acompañado de situaciones donde el joven comenzará a sentirse emocionado por a vivir sus propias experiencias, lo que le hará llegar a sus propias conclusiones. El adolescente necesita enfrentarse al mundo que lo rodea, conocer las normas y creencias para poder ir formulando sus propias opiniones. Por ello, como lo mencionan los autores Chinchilla, Castro et al. (2014), es necesario que, durante el proceso de construcción de su identidad, el adolescente empiece a:

Desligarse de los vínculos que lo mantienen cerca del padre y la madre. La persona, en esta etapa, requiere experimentar por sí misma, probar diferentes roles y relacionarse con otros individuos, principalmente con otras personas de su edad; de ahí que en la adolescencia se establece un fuerte apego con el grupo de pares. (p. 4)

En este momento el joven debe comenzar a equivocarse por su cuenta para poder ir adquiriendo experiencia, la cual le ayudara a su toma de decisiones a futuro. Asimismo, los consejos que recibe le ayudaran en su proceso de maduración psicológica, así como a la estructuración de sus valores. A su vez, estos valores están estrechamente relacionados con la aceptación y tolerancia de sus padres.

En este punto el adolescente se puede encontrar frente a un desafío o conflicto con sus padres y consigo mismo, pues, aunque depende de ellos, se encuentra en una búsqueda por su independencia. Por un lado, se sentirá demasiado controlado y, por otro lado, sentirá la necesidad de independizarse y comenzar a vivir su propia vida, sin reglas, normas u horarios. Es así que el adolescente se encuentra con

diversos factores que pueden influir en los estados del desarrollo de la identidad, factores como la familia o la personalidad.

Los estados de identidad, de acuerdo con el término de Marcia (1966), sirven: “para referirse a los estados del desarrollo del yo que dependen de la presencia o ausencia de crisis y compromiso” (Citado por Papalia & Martorell 2017 p. 358). Dentro de estos estados encontramos cuatro, los cuales son: logro de la identidad, exclusión, moratoria y difusión de la identidad.

- Logro de la identidad

Compromiso de las elecciones que se hacen después de una crisis. Periodo relacionado con la exploración de opciones o alternativas.

- Exclusión

Es cuando el sujeto ha hecho compromisos sin antes haber hecho una buena toma de decisiones, ya que no ha considerado sus alternativas.

- Moratoria

Se presenta una crisis de identidad donde se toma una decisión en función de un compromiso.

- Difusión de la identidad

Dentro de este estado, no se cuenta con un compromiso, así mismo, no se cuenta con alternativa para una toma de decisión.

Es así como se debe tomar en cuenta que el desarrollo de la identidad durante la adolescencia es algo personal en el joven, no es algo unitario y no es un proceso irrevocable; el decir que no es algo unitario hace referencia a que este proceso puede darse en distintos aspectos de la identidad. Por ejemplo, un adolescente puede ir forjándose compromisos que determinen su identidad dentro del área académica y, a su vez, se forjara una identidad dentro del área laboral. Por otro lado, es importante entender que no es irrevocable, ya que es un proceso de prueba y error, pues la identidad se podrá reformular en el camino con las nuevas experiencias que el joven adquiera, ya sea por su entorno familiar, social, escolar, etc.

Esta es una dinámica en la que se toman decisiones, pero sobre todo se realizan pruebas para redefinir la identidad que el joven quiere adoptar. Por ello, es necesario que al adolescente se le permita ampliar los límites para que pueda comenzar a explorar sobre lo que está bien y lo que está mal, pero que lo haga por curiosidad, por interés, y no cayendo en rebeldía. Así, el mismo podrá identificar el lugar en el que se encuentra, asumirá el rol que le corresponde, así como las responsabilidades que le competen, y con ello formará su propia identidad adulta.

## **CAPÍTULO III. TOMA DE DECISIONES**

Como se detalló a lo largo del capítulo anterior, la adolescencia es una etapa complicada, ya que el sujeto pasa de ser un niño a convertirse en un joven. Esto conlleva una serie de cambios radicales que incluyen cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales. A su vez, el adolescente comienza a adquirir nuevas responsabilidades, por lo que las decisiones que tome traerán consigo una respuesta, es decir, una consecuencia. Por lo tanto, es fundamental que el adolescente tenga un acompañamiento en el que pueda ser apoyado y guiado. Dicho acompañamiento se puede dar por medio de la orientación.

La orientación es un apoyo que se le brinda a la persona, donde se le asesora para la toma de decisiones, y se enfoca en conocerse a uno mismo. Esto implica un ajuste con su contexto, un reconocimiento de aptitudes, gustos, intereses, necesidades y habilidades para una favorable toma de decisiones. Este reconocimiento de la situación y de las características del individuo es esencial para la orientación, ya que el adolescente se enfrenta a problemas o situaciones en las que tendrá que tomar decisiones relacionadas con el ámbito familiar, escolar, profesional o personal; lo que a su vez, incluye situaciones como el noviazgo, relaciones sexuales, las adicciones, entre otros asuntos.

El poder guiar y apoyar al adolescente para la toma de decisiones por medio de la orientación es fundamental debido a que la orientación es un proceso continuo que favorece a que la persona tenga un buen desarrollo a lo largo de su vida. Así, el adolescente podrá adquirir un conocimiento racional de sus fortalezas y debilidades, así como comprender y asumir sus responsabilidades personales y sociales

### **3.1 Concepto de toma de decisiones**

Decidir es algo fundamental que forma parte de la vida de todos los seres humanos. La toma de decisiones es un proceso que todos llevamos a cabo constantemente, donde se realiza una selección entre distintas opciones, o numerosas maneras de resolver situaciones que se presentan en toda clase de contextos, como el familiar,

escolar, profesional, laboral, económico, etc. En el diccionario de la Real Academia Española podemos encontrar que decidir es formar un juicio sobre algo dudoso o contestable. Por otra parte, en la *Revista Espacios*, podemos encontrar que:

El proceso de *toma de decisiones* se puede considerar como una actividad fundamental en el ciclo de vida de cualquier individuo. La toma de decisiones determina los cursos de acción que sigue el individuo para alcanzar determinados fines (como por ejemplo satisfacer su propio bienestar). (Guberney, Ruiz & Loaiza, 2017 S/P)

Por último, sobre este proceso Weiss y Trujillo (1995) mencionan que:

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual:

- Determinamos qué queremos hacer.
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar.
- Escogemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas. (p. 63)

En conclusión, la toma de decisiones es un tema de suma importancia, pues este proceso puede definir el rumbo que queramos para un futuro, ya que consiste en una elección de un camino a seguir para cumplir algún objetivo que tengamos planteado o para resolver algún problema en el que nos encontremos. Esto se lleva a cabo por medio de una evaluación y elección, la cual se puede obtener a través del razonamiento y análisis que requiera la situación específica en la que el sujeto se encuentre.

### **3.2 Toma de decisiones en la adolescencia**

La adolescencia es un periodo clave en el que el joven tiene que elegir un proyecto, ya sea de vida, académico o profesional. Pero, como ya se ha mencionado, el adolescente se ve envuelto en diversos conflictos que resultan inevitables, pues todos los individuos tienen que pasar por esta etapa. En consecuencia, estas tensiones y conflictos que se presentan en el camino del joven pueden complicar que la toma de decisiones resulte adecuada y ajustada para el adolescente.

A lo largo de la vida, día con día nos enfrentamos a una serie de decisiones que tenemos que tomar, las cuales pueden ser tan básicas o cotidianas como levantarse

a cierta hora, qué desayuno tomar antes de salir de casa, qué ropa ponerse hoy, etc.; o, por otro lado, decisiones más complejas como qué carrera estudiar, por qué seguir estudiando, escoger entre estudiar o trabajar, o con qué personas relacionarse.

Éstas, como muchas otras, son decisiones importantes que llevan a lograr diversos objetivos, pero en ocasiones los jóvenes pueden llegar a presentar confusión a la hora de elegir entre varias opciones. Esto se puede dar porque, al decidir, se dejan llevar por la emoción o por el momento, o simplemente porque no hacen un análisis previo sobre la situación en la que se encuentran, sin antes valorar las habilidades que se encuentran en juego, los elementos con los que cuentan, las posibilidades y capacidades para llevar a cabo esa decisión.

El poder elegir algo, ya sea entre muchas o pocas opciones, puede ser complicado, y en la etapa de la adolescencia esto puede ser aún mayor, ya que se encuentra presente el miedo a equivocarse, al fracaso o el qué dirán los demás, aunado al hecho de que el joven sigue en el proceso de formación de una identidad.

Pero, ¿existe alguna diferencia entre la toma de decisiones de un adolescente y un adulto?

Existen diversas características que pueden diferenciar el proceso de la toma de decisiones en la adultez y en la adolescencia. Gambará y González (2017) proponen lo siguiente:

En primer lugar, los adolescentes tienen menos experiencia en tomar decisiones; en segundo lugar, muchas de las decisiones a las que deben empezar a enfrentarse implican consecuencias a largo plazo que pueden resultar difícil de vislumbrar. Un tercer elemento diferenciador puede radicar en un mayor peso en el componente motivacional de la toma de decisiones; puesto que una decisión incluye tanto aspectos cognitivos como motivacionales, en un periodo como la adolescencia puede pensarse que las decisiones se verán afectadas más por un componente motivacional que en los adultos. (p. 6)

Como lo mencionan estos autores, los adolescentes aun no cuentan con la experiencia que se suele esperar de un adulto, lo que resulta en que las decisiones

que toman los adultos y los adolescentes sean diferentes. La situación a la que se enfrenta un adulto y un joven, y las decisiones que a ambos les puedan preocupar o presentarse como una dificultad, no son las mismas. Por consiguiente, la pregunta que se nos presenta sería: ¿a qué decisiones se enfrentan los adolescentes?

Como se ha mencionado constantemente a lo largo del trabajo, los adolescentes se enfrentan a nuevos cambios, los cuales son factores decisivos para su vida, y estos factores pueden llegar a ser afrontados con dificultad en algunos casos. Cuando se aborda el tema, situándolo en el entorno adolescente, es común escuchar que se trata de una etapa de rebeldía, donde suelen presentarse diversos conflictos. Es verdad que en la adolescencia el individuo se encuentra en una búsqueda de identidad y de un proyecto de vida, así como de una autonomía; situaciones que es necesario entender que se encuentran ligadas a cambios inherentes al desarrollo, dichos cambios son de orden físico, emocional y sexual; pero si bien, los cambios se presentan en los jóvenes al empezar a transitar hacia la adultez, es importante no perder de vista que cada adolescente es distinto, y evitar la idea errónea de que todos los adolescentes actúan de la misma manera, o que simplemente son rebeldes o indisciplinados. El joven se encuentra en un punto donde comienza a descubrir el mundo de un adulto y se debate entre tener que aceptarlo o rechazarlo, se encuentra en un proceso de adaptación, donde comenzará a encontrarse y a conocerse asimismo.

Este proceso es donde el joven se enfrenta a la toma de decisiones puesto que en la adolescencia se pueden presentar conflictos relacionados con los cambios que esta etapa trae, como cambios físicos los cuales están relacionados con la imagen corporal. Papalia y Martorell (2017) nos dicen al respecto:

La preocupación por la imagen corporal puede dar lugar a esfuerzos obsesivos por controlar el peso (Davison y Birch 2001; Vereecken y Maes, 200). Este patrón es más común entre las niñas que los varones y es menos probable que se relacione con problemas reales de peso. (p. 340).

**La imagen corporal** forma parte de la auto-imagen de un sujeto, ya que la forma en cómo se siente un joven respecto a su cuerpo puede repercutir sobre la forma

en cómo se siente consigo mismo como individuo. Es así que, si se centra mucho en lo que le disgusta de su aspecto físico, puede que su autoestima se vea afectado, así como la confianza en sí mismo.

Rivarola (2003) menciona que:

La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, que se va gestando durante la niñez, y es en la adolescencia, donde resulta trascendental para el desarrollo psicosocial del individuo. La imagen del cuerpo constituye una parte muy importante de la autoestima de muchas personas, especialmente en la etapa de la adolescencia. (p. 152)

Es así que la imagen corporal es un punto de gran relevancia en la adolescencia y que puede afectar en gran medida al joven, pues existe una gran presión social respecto al estándar de belleza. Esto se puede ver reflejado en modelos, actrices y actores, cantantes, etc. Rivarola (2003) nos dice al respecto:

El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante; actualmente, hay toda una industria basada en la sobrevaloración de la delgadez. Alrededor de ésta, una gran publicidad presenta como ideal el ser delgado, y ofrece productos no siempre eficaces para conseguirlo y que son, a veces, perjudiciales. A menudo, este mensaje viene disfrazado con conceptos que pretenden asociar delgadez con salud, o con “estar en forma”, o con “mantenerse joven”, o con ideas de triunfo o poder. (p. 152)

En este punto, respecto a la imagen del joven, no solo se encuentra el riesgo de una baja autoestima o inseguridad en la persona. El querer cumplir los estándares de belleza que se ven constantemente puede afectar la salud del adolescente; y, por poner un ejemplo, al tomar una decisión y querer ser delgado o tener las medidas de lo que cada uno considera correcto o bello, pueden llevar al joven a caer en desordenes como la anorexia o la bulimia.

Otro de los problemas a los cuales se enfrenta el adolescente y donde debe tomar decisiones importantes es al **consumo y abuso de diversas sustancias**. Papalia y Martorell (2017) mencionan al respecto que:

El abuso de sustancias implica el consumo dañino de alcohol o de otras drogas que puede dar lugar a la dependencia a las drogas o adicción, la cual puede ser fisiológica, psicológica o ambas y es probable que continúe en la adultez. (p. 335).

El consumo de diversas sustancias por parte de los jóvenes puede tener un gran impacto en su salud y bienestar; asimismo “el consumo de alcohol y otras drogas ilegales también es una práctica cada vez más extendida entre los adolescentes y con una edad de inicio precoz” (Martínez, 2017. S/P).

Esto se debe a que se suele tener un fácil acceso a ellas y los jóvenes pueden comenzar a consumir estas sustancias por curiosidad, por experimentar o por querer formar parte de un grupo. Este consumo se suele realizar con muy poca información respecto a las consecuencias que pueden traer este tipo de sustancias y, a su vez, se hace en una corta edad. En National Parents´ Resource Institute for Drug Education, (1999), menciona en el siguiente fragmento que:

Los niños comienzan a consumir drogas cuando ingresan a la secundaria, donde se incrementa su vulnerabilidad a la presión de los pares. Los niños de cuarto a sexto grado pueden iniciar el consumo de cigarrillos, cerveza e inhalantes y a medida que crecen, pasan a la marihuana o a drogas más duras. (Citado por Papalia & Martorell 2017, p. 337).

Las adicciones pueden dar inicio incluso en la niñez y continuar en la adolescencia, y, de la misma forma, la adicción puede perdurar y arraigarse, lo que resulta en que no se lleve a cabo solo en esta etapa, sino que, llegue hasta la adultez del individuo.

Las sustancias que más suelen consumir los adolescentes son el alcohol, la nicotina (en diversos productos como el tabaco o el de vapeo) y la marihuana. Martínez (2017) nos dice que:

Primero, se inician en el consumo de drogas accesibles y que son legales (para los adultos) como son el alcohol y el tabaco y, a medida que pasa el tiempo, toman otras drogas como la marihuana y el hachís, acabando con otras como las anfetaminas, el speed, etc. (S/P).

Tanto el alcohol como el cigarro, son sustancias ilegales para menores de edad, pero éstos suelen ser de un fácil acceso y los jóvenes suelen ingerir este tipo de

sustancias como señal de rebeldía, rudeza o para demostrar que ya no son unos niños, así como por una búsqueda de integración en grupos, o, incluso, por seguir los hábitos que se encuentran dentro de su entorno familiar, etc.

Por todo ello, es fundamental que el joven tome una buena decisión antes de consumir cualquier sustancia, ya sea legal o ilegal. Antes de llevar a cabo una decisión, el joven tiene que conocer qué es lo que está a punto de ingerir y los riesgos que esto puede traer consigo. Ya que actualmente la sociedad y los medios de comunicación suelen mostrar el consumo de alcohol como aceptable o incluso como un hábito integrador en las relaciones sociales, esto puede llevar a que el adolescente se encuentre mal informado y a que tome una decisión que probablemente pueda repercutir de manera negativa en su futuro.

El abuso de estas sustancias (alcohol y tabaco) suele traer diversos riesgos como se mostró en:

Un estudio reciente que empleó técnicas de imagenología por presencia magnética reveló que el consumo excesivo de alcohol en adolescentes puede afectar el pensamiento y la memoria al dañar la materia blanca sensible del cerebro. (McQueeney et. Al. 2009 Citado por Papalia E. & Martorell G. 2017, p.336).

Pero no solo puede afectar la memoria o los órganos internos del cuerpo, es muy bien sabido que los accidentes de tránsito relacionados con el alcohol son una de las principales causas de muerte en esta etapa. Así como los ahogamientos, suicidios y asesinatos de jóvenes también se han relacionado con el consumo y abuso del alcohol.

El consumo de tabaco y marihuana también suelen traer consigo una gran cantidad de consecuencias ya que, como lo mencionan Papalia y Martorell (2017):

El consumo excesivo puede dañar el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico, además de ocasionar deficiencias nutricionales, infecciones respiratorias y otros problemas físicos. Puede disminuir la motivación, incrementar la depresión, interferir con las actividades diarias y causar problemas familiares. (p. 337).

Otro de los retos a los que se enfrentan los jóvenes, y donde tienen que tomar grandes decisiones, es todo lo relacionado a su **educación**, que también se encuentra conectado a su futuro. En consecuencia, la educación puede ser un tema de gran importancia para los adolescentes, y Camarena (2000) nos dice al respecto:

En la sociedad actual, la educación escolarizada ha pasado a ocupar un lugar central en el proceso de socialización y formación de los niños y jóvenes, construyendo la actividad fundamental con la que general e idealmente se asocia la existencia de una etapa de la vida denominada juventud. (S/P)

Es así que la importancia de la educación en esta etapa reside no solo en la adquisición de conocimientos, sino, también, en las habilidades que abarcan lo social y la comunicación, como la manera de relacionarse con los demás. En la escuela, los jóvenes interactúan de una forma más personal con los demás, comienzan a expresar sus emociones y se vuelven más selectivos a la hora de elegir a sus amistades. Esto se debe a que comienzan a formar su carácter, se vuelven más críticos y reflexivos. En razón de esto, se puede establecer que:

La escuela es una experiencia fundamental de organización para la vida de la mayor parte de los adolescentes. Ofrece oportunidades de adquirir información, dominar nuevas habilidades y afinar habilidades antiguas; de participar en deportes, artes y otras actividades; de explorar las opciones vocacionales y de estar con los amigos. (Papalia & Martorell, 2017, p. 347).

Es por ello que, en esta etapa, el adolescente toma decisiones importantes como, si seguir estudiando, qué carrera estudiar y por qué estudiar eso; el joven se encuentra inmerso en un medio donde se suelen establecer las metas ocupacionales. Todo esto con la finalidad de comenzar un proyecto de vida para la siguiente etapa que será la adultez.

### **3.3 Proceso para la toma de decisiones**

En todos los aspectos de la vida nos enfrentamos a numerosas decisiones que tenemos que tomar, y a grandes o pequeños problemas que tenemos que solucionar. Nos guste o no, la esencia de asumir responsabilidades está, en gran

parte, en tomar decisiones frente a algún grado de incertidumbre. Es decir, que a pesar de que busquemos información o analicemos diversas alternativas y posibles resultados, no sabremos con certeza la consecuencia de nuestra decisión hasta que la llevemos a cabo. Pero es verdad que las decisiones que se toman a la ligera, sin previo análisis, al azar o impulsivamente, pueden llevarnos directamente a un resultado poco favorable, o muy alejado del que esperaríamos obtener.

El tomar una buena decisión permite vivir mejor, ya que nos otorga un mejor control sobre nuestras vidas, lo cual permite lograr nuestros objetivos o metas deseadas. Las decisiones que tomamos pueden ser acertadas o erróneas, pero cualquiera de estos resultados genera en el individuo un aprendizaje, lo cual implica que si nos equivocamos, debemos esforzarnos por aprender de nuestros errores, en lugar de castigarnos o frustrarnos de ellos, ya que si no realizamos esta reflexión lo más probable será que se siga repitiendo el mismo error en el futuro.

Weiss y Trujillo (1995) mencionan que:

Tomar una decisión parece a veces tan difícil y tan importante que podemos sentirnos abrumados.

Para actuar con calma es necesario:

1. Enlistar las diferentes opciones o alternativas.
2. Obtener información suficiente, acerca de cada opción.
3. Hacer la lista de las ventajas y desventajas de cada opción.
4. Considerar las consecuencias de las decisiones a corto, mediano y largo plazo.
5. Si una opción involucra varias decisiones, pensar en una por una. (p. 67)

Es importante tener claro que pueden existir diversas decisiones que posean distintos grados de dificultad, pero el incremento de dificultad o de importancia no debe imposibilitar el llevar a cabo este proceso. Es fundamental que no se tome una decisión importante a la ligera y más cuando esta traerá notables consecuencias a futuro. Además, es importante que el individuo se sienta satisfecho con el proceso que ha llevado a cabo para tomar una decisión, aunque el resultado no sea exactamente el que se esperaba. Todo este proceso de análisis y reflexión es

enriquecedor para el individuo, pues le aporta experiencias y aprendizajes que le servirán a futuro.

Los puntos que se presentan a continuación se trazan tomando en cuenta textos como: *Procesos de toma de decisiones y adaptación al cambio climático*, *Toma de decisiones empresariales: un enfoque multicriterio multiexperto*, *¿Cómo se toman las decisiones organizacionales? Una revisión clásica*. Es así que, retomando los textos anteriores, se ha llegado a la conclusión de que los pasos para tomar una decisión son los siguientes:

- **Identificar el problema**
- **Plantear con claridad los objetivos**
- **Evaluar los recursos**
- **Considerar alternativas**
- **Análisis de alternativas**
- **Ordenar las alternativas**
- **Seleccionar las alternativas**
- **Tomar la decisión**
- **Análisis de alternativas**

Asimismo, tomando en cuenta textos como: *Orientación Vocacional*, *Aprendizaje Socio-Emocional y Sentido de Vida en la Educación Superior*, *El efecto de la orientación vocacional en la elección de carrera*, *La orientación de carrera; una competencia necesaria y desapercibida*, se complementa el proceso de toma de decisiones, ya que aquí hay un enfoque más personal que favorece el autoconocimiento.

- **Aptitudes**
- **Conocimientos**
- **Habilidades**
- **Experiencias**
- **Expectativas**

En seguida se explicará en que consiste cada uno de estos pasos.

- **Identificar el problema:**

En este primer paso se tiene que entender el panorama en el cual se encuentra la persona, es decir, detectar el problema o a dónde se quiere llegar con la decisión que se tiene que tomar.

- **Plantear con claridad los objetivos:**

En este paso es importante tener claro el por qué y el para qué se debe tomar una decisión, esto con la finalidad de delimitar con claridad los alcances y los resultados que se quieren conseguir.

- **Evaluar los recursos:**

Es importante saber con qué se cuenta y de qué se carece para poder llevar a cabo el proceso de toma de decisiones. Asimismo, en este paso se puede hacer una reflexión y análisis respecto a las fortalezas y debilidades con las que se cuentan, esto con la finalidad de no caer en falsas expectativas o decisiones irreales, lo cual podría ocasionar frustración.

Los recursos que se tienen que evaluar en este proceso son físicos, lógicos, económicos, así como los de la personalidad, teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentra la persona.

- **Considerar alternativas:**

Se debe de considerar diversas opciones o alternativas posibles para poder llegar al objetivo esperado.

- **Análisis de alternativas**

Esta búsqueda de alternativas se debe de llevar a cabo teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Tiempo que se tiene para tomar la decisión.
- Recursos que necesita cada alternativa pensada.
- Beneficios a corto, mediano o largo plazo.
- Consecuencias que pueden presentarse.
- Fortalezas y debilidades de cada una.

- **Ordenar de las alternativas:**

Después de tener claro cuáles son las alternativas establecidas y cuáles son las necesidades de cada una, se procede a realizar un ordenamiento de

éstas, con base en el o los objetivos establecidos, con la finalidad de obtener resultados favorables y satisfactorios. Dicho en otras palabras, se establecen prioridades, que llevan al establecimiento de un orden para las alternativas que se tienen.

- **Seleccionar la alternativa:**

Después de haber realizado los pasos anteriores, donde se reconocieron y evaluaron las alternativas, se seleccionará la alternativa que más se acomode a la persona, haciendo una última reflexión respecto a los beneficios, riesgos o consecuencias de esta última selección.

- **Tomar la decisión:**

Una vez realizado los pasos anteriores, llegó el momento de tomar la decisión que se requiere.

- **Aprender sobre la decisión que se tomó:**

En este punto se realiza una reflexión sobre el resultado obtenido ante la decisión que se ha tomado, ya que toda elección es un proceso del cual se obtienen aprendizajes.

Mientras que los siguientes puntos se refieren a:

- **Aptitudes:**

Capacidad que tiene una persona para desempeñar de manera eficiente alguna actividad

La palabra aptitud proviene del latín *aptitudo*, que traduce “destreza” o “facultad”, y suele emplearse en diversos ámbitos con el mismo sentido. En el caso de la psicología, sin embargo, este concepto engloba tanto las capacidades mentales o cognitivas (el razonamiento, la rapidez mental, etc.), como las emocionales o de personalidad. (Equipo editorial, 2020. S/P)

- **Conocimientos:**

Conjunto de información, datos o comprensión que se tiene respecto al tema, para llevar a cabo el proceso de elección.

- **Habilidades:**

Destreza que tiene una persona para llevar a cabo alguna actividad.

- **Experiencias:**  
Conocimiento de la vida que se va adquiriendo por las situaciones a las que nos enfrentamos, lo cual nos ayuda en el proceso de la toma de decisiones.
- **Expectativas:**  
Aspiraciones que se desean cumplir con un propósito u objetivo.

Estos son algunos pasos que se pueden llevar a cabo en el proceso de la toma de decisiones con la finalidad de que el sujeto sea consciente de que cada decisión que se llegue a tomar puede traer consigo diversas consecuencias; además de poder brindar un apoyo que ayude al adolescente a realizar una reflexión y análisis que le servirá para cumplir sus objetivos, sin caer en falsas expectativas que, a su vez, le traerán consigo frustración y arrepentimiento.

### **3.4 Factores que intervienen en el proceso de la toma de decisiones**

Dentro de este proceso de toma de decisiones existen diversos factores que influyen a la hora de llevarlo a cabo. Estos factores pueden favorecer o afectar la decisión que uno tome debido a que las decisiones no solo dependen de una persona, sino que, intervienen otros factores como el entorno, la influencia, experiencias previas, entre otras variantes, tales como:

- **Familia:** Donde puede influir la educación que tuvieron los padres, la educación que recibió el individuo en casa, los sueños frustrados de los padres, o el seguir tradiciones familiares, etc.
- **Sociedad:** Donde influye en gran medida estereotipos los cuales tienen una gran influencia en las personas.
- **Contexto:** Se vincula el hecho de vivir en una zona urbana o rural y la educación que se ha recibido.
- **Capacidades físicas:** Capacidades con las que cuenta la persona.
- **Económicos:** El nivel económico, clase social.

- Educativos: El grado de estudio que tenemos o al que se aspira llegar, ya que con él un mayor nivel educativo se puede llegar tener una percepción distinta de las cosas.
- Adicciones: Reflexión o conocimiento que se tiene respecto el impacto que el consumo de drogas, alcohol u otras sustancias, tiene en su vida y en la de los demás.
- Sexualidad: Información con la que se cuenta en torno a la sexualidad, cambios físicos, enfermedades de transmisión sexual, planificación familiar (embarazo, maternidad y paternidad prematuras), etc.
- Autoconocimiento: Tener conciencia sobre quién es, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus áreas de mejora.

Los temas tratados en este capítulo son esenciales para la elaboración de la guía, ya que se explora el proceso de toma de decisiones, y el tipo de decisiones a las que un adolescente suele enfrentarse comúnmente, y que pueden repercutir de manera drástica en su vida, sobre todo si se enfrentan a ellas sin una orientación previa ni una reflexión que le permita prever las consecuencias. Por ello, es importante que se tengan claros conceptos como qué son las decisiones, cuáles son los pasos para decidir, y factores que influyen el proceso de decir.

Esta información, por medio de la guía, podrá ayudar a que el joven forme un criterio propio sobre este proceso, de manera que pueda aplicar lo aprendido en su vida cotidiana al enfrentarse a una situación en la que tenga que tomar una decisión, fácil o difícil, tomando en cuenta los objetivos que previamente tenga planteados.

## CAPÍTULO IV. GUÍA

En este capítulo se presenta una guía que va dirigida a los jóvenes, y que tiene como objetivo que los adolescentes sean capaces de tomar decisiones asertivas, y conozcan la importancia que tiene la toma de decisiones en la etapa en la que se encuentran. Asimismo, podrán conocer los factores que influyen al momento de decidir y, también, los pasos a tomar en cuenta para tomar una decisión.

A continuación, se mencionarán los puntos que componen este capítulo:

- Planteamiento del problema
- Objetivos
- Guía para la toma de decisiones.

### **Planteamiento del problema**

Antes de abordar, de una manera plena, la guía que se propone para orientar a los adolescentes, se hará una breve revisión de los temas de los que se partió para su elaboración, desde esta perspectiva se abordará este planteamiento del problema que se presenta aquí.

Un primer aspecto que se encuentra en la base de la realización de este trabajo es que, en la vida, el ser humano constantemente se encuentra tomando decisiones, ya sea para la elección de algo o la resolución de algún problema. Pero algunas veces, las personas toman decisiones que se encuentran basadas en el sentido común más que en la razón, o también ocasionalmente suelen dejarse llevar por los sentimientos, sin realizar antes un razonamiento o análisis de la situación en la que se encuentran, para posteriormente llevar a cabo una toma de decisión con claridad. Esto nos deja ver la necesidad de orientación en este campo (el de las decisiones), y que existe poco trabajo al respecto. Considerando esto, dentro de este documento se ha revisado en el capítulo 1, el concepto de Orientación Educativa y algunos elementos para llevarla a cabo.

Por otra parte, la toma de decisiones en la etapa adolescente en particular, es un tema que por largo tiempo ha sido de mi interés. Mi acercamiento a este ha sido desde mi propia experiencia al transitar por dicha etapa; y también, en otros

momentos de mi vida en los cuales he estado cerca de adolescentes, que han tenido que enfrentarse a decisiones en diferentes ámbitos de su vida.

De estas experiencias, me he quedado con la idea de que el proceso de toma de decisiones en la adolescencia es un asunto difícil, en el cual los jóvenes afrontan cambios muy radicales; y a esto tienen que sumar el hacer elecciones de vida trascendentales, para las cuales no siempre están preparados.

Una de estas situaciones de incertidumbre, de la cual he sido testigo, es cuando a los adolescentes en las instituciones, se les suele proporcionar una gran variedad de información, respecto a las diversas carreras y profesiones que pueden elegir; y a pesar de ello, una gran cantidad de adolescentes cometen errores al iniciar sus estudios superiores. A partir de estas experiencias, me he dado cuenta de que no basta con contar con información amplia, porque a menudo los jóvenes no saben de qué puntos de referencia partir para tomar una decisión vocacional acertada; no se conocen, ni cuentan con una orientación que les ayude a identificar los aspectos a considerar para realizar decisiones exitosas. Esto no solo sucede en el ámbito vocacional, sino que se extiende a otros ámbitos de la vida, como el familiar, el social y el personal. Por lo tanto, se puede ver la importancia de conformar una guía que oriente a los adolescentes en la toma de decisiones, y con la cual se busque la trascendencia de dicha orientación hacia las diferentes etapas de vida de los seres humanos, ya que, como desde un inicio se ha anotado, existe esta necesidad en los diferentes momentos de vida de las personas.

Considerando este complicado panorama en el que el adolescente se desenvuelve, me he preguntado: ¿qué es lo que realmente le sucede? Y he podido ubicar que la adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales (Papalia & Martorell 2017, p. 323). Asunto que se ha abordado con mucho mayor detalle en el capítulo 2 de este trabajo, el cual está enfocado enteramente al desarrollo y las etapas de la adolescencia.

Otro asunto que está presente en la toma de decisiones es **el autoconocimiento**. Quien mejor se conoce, muy seguramente podrá tener un mejor criterio para tomar

sus decisiones. Esto se debe a que pone a la persona en una condición de búsqueda de criterios racionales para tomar sus decisiones.

Además de estos elementos que pueden recuperar los jóvenes para hacer una mejor toma de decisiones, es importante que también conozcan una serie de estrategias que existen al respecto, y que conducen a elecciones afortunadas, las cuales serán revisadas como parte de la guía que se propone. Desde esta perspectiva, de la toma de decisiones consciente, se considera que los adolescentes requieren ser apoyados, orientados, para que aprendan a tomar sus decisiones. Considerando este panorama que se ha expuesto, y desde el cual he partido para la realización de este trabajo, me cuestiono:

- ¿Cómo conformar una guía orientativa para la toma de decisiones, dirigida a los adolescentes?

Algunos otros cuestionamientos que me hago, y que complementan a esta interrogante, que se puede calificar de principal, son:

- ¿Qué es la adolescencia?
- ¿Qué es la toma de decisiones?
- ¿Por qué es importante la toma de decisiones en la adolescencia?
- ¿Cuál es el papel de la orientación educativa para la toma de decisiones en adolescentes?

En congruencia con estas interrogantes que se presentan, en la guía que se propone para la toma de decisiones se abordarán asuntos como:

- La importancia de decidir, las implicaciones que tiene en la vida de las personas.
- Información general sobre la toma de decisiones.
- La importancia que tiene el autoconocimiento para la toma de decisiones.
- Los factores que influyen en la toma de decisiones.
- Qué hacer frente a decisiones difíciles.

- Estrategias para la toma de decisiones.

Considerando todo lo que se ha expuesto, no se deja lugar a dudas sobre la importancia que tiene la realización de una guía que oriente a los adolescentes en la toma de decisiones, y que se presenta en las siguientes páginas.

Antes de abordar de manera directa nuestra guía, es conveniente hacer notar que en la realización de este material se ha partido de considerar que, si bien, la etapa de la adolescencia es bastante complicada y nueva para cualquier joven, y que con frecuencia es común escuchar que son rebeldes, irresponsables o que toman todo a la ligera, esto no siempre es así. Es importante mirarlos desde otro punto de vista. Uno bajo el cual se enfoque que los adolescentes están pasando por un momento de confusión, inseguridad y de nuevos retos. Y que, frente a esta etapa, es relevante orientarlos y guiarlos para que aprendan a tomar decisiones; y que la orientación que se realice con ellos, trascenderá a otras etapas de su vida. De esta manera, ayudar a un joven a decidir en la etapa de la adolescencia, podrá beneficiar su proceso de decisiones en la vida adulta, considerando esto se reitera la trascendencia que tiene la realización de un material como el que se propone.

Así mismo, también es importante recordar que los jóvenes, durante la etapa de la adolescencia, se enfrentan a diversos problemas, tales como los siguientes:

- **Trastornos alimenticios:**

Durante la adolescencia suelen aparecer trastornos alimenticios como la

Anorexia nerviosa: trastorno alimentario que se caracteriza por dejar de comer.

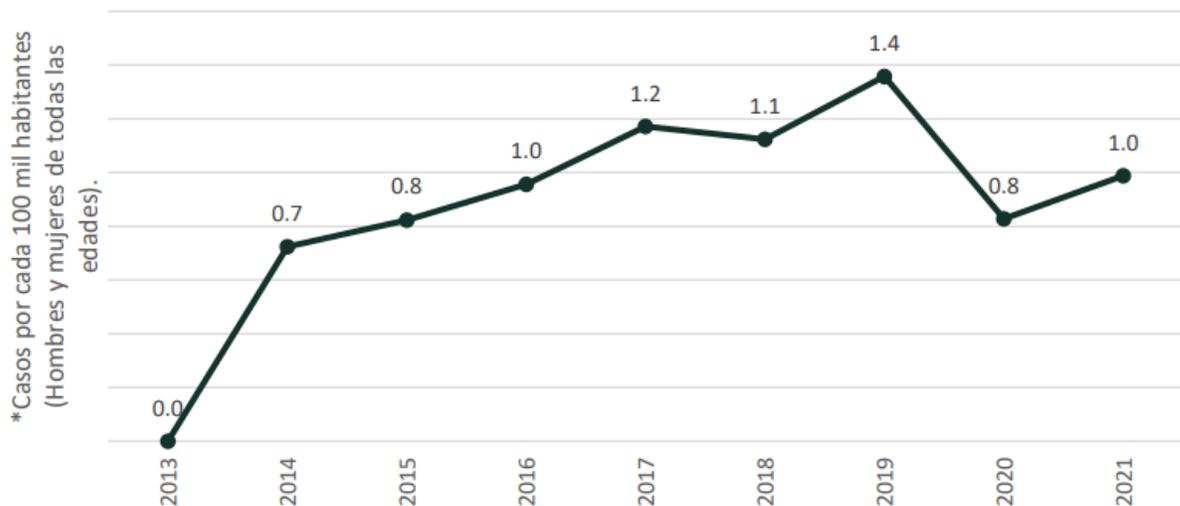
Bulimia nerviosa: trastorno alimentario en que una persona consume regularmente grandes cantidades de comida y luego se purga con laxantes, vómito inducido, ayuno o ejercicio excesivo. (Papalia & Martorell 2017, p. 334)

Esto se puede deber a diversos factores, entre ellos están la preocupación por la imagen corporal, o los estándares de belleza establecidos en la sociedad, lo cual puede llevar a un control excesivo del peso. En México, cada año se registran cerca de 20mil casos de anorexia y bulimia, siendo la población entre 15 y 19 años la más afectada. (Secretaría de Salud, 2017)

Mientras que:

La tasa de incidencia de anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios fue de 1 caso por cada 100 mil habitantes para el primer semestre de 2021; en los primeros semestres de los últimos años se observó un aumento desde el 2013 hasta el 2019, sin embargo, hubo una caída de 1.4 a 0.8 casos por cada 100 mil habitantes reportados para el 2020 y una elevación de nuevo para la semana epidemiológica 26 del 2021 (Gráfico 48). (Secretaría de Salud, 2021. p. 53)

**Gráfico 48 Tasa de incidencia\* de anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios al primer semestre, del año 2013 a 2021.**



Fuente: Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica (SUAVE). Información hasta la SE 26 de 2021.

(Secretaría de Salud, 2021. p.p.54)

- **Consumo de sustancias:**

El consumo de diversas sustancias en los adolescentes puede tener grandes impactos en su salud y su bienestar. El abuso de sustancias implica el consumo dañino de alcohol o de otras drogas que pueden dar lugar a la dependencia a las drogas o adicciones. (Papalia & Martorell 2017, p. 335),

En México los indicadores epidemiológicos reportan que el consumo de sustancias entre los adolescentes se ha incrementado. Según la Encuesta Nacional de Adicciones más reciente,<sup>7</sup> el consumo de alcohol tuvo un incremento importante al pasar de 35.6% en 2002 a 42.9% en 2011. Asimismo, el consumo de drogas ilegales ha mostrado un aumento significativo desde 2002. De manera similar al panorama internacional, el alcohol (43.3%), la marihuana (23.7%) y los inhalables (22.2%) fueron las sustancias ilegales de mayor consumo entre los adolescentes en nuestro país.

(Tena, Castro, Marín, Gómez, Fuente, & Gómez, 2018, p.p. 266)

- **Embarazos no deseados:**

El embarazo no deseado durante la adolescencia está asociado a un embarazo precoz:

El embarazo en adolescentes es un fenómeno que ha cobrado importancia en los últimos años debido a que México ocupa el primer lugar en el tema, entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) con una tasa de fecundidad de 77 nacimientos por cada mil adolescentes de 15 a 19 años de edad. Asimismo, en México, 23% de las y los adolescentes inician su vida sexual entre los 12 y los 19 años. De estos, 15% de los hombres y 33% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual. Es así que de acuerdo con estos datos, aproximadamente ocurren al año 340 mil nacimientos en mujeres menores de 19 años. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2021. S/P).

Estos son algunos de los problemas a los cuales se enfrentan los jóvenes durante la adolescencia, a los cuales se le suman las complicaciones anteriormente mencionadas en este trabajo sobre el ámbito familiar, académico, o social; y el no tener una orientación durante esta etapa podría llevar al joven a tomar decisiones impulsivas, de las cuales se puede arrepentir en un futuro.

Por lo tanto, es importante que el joven cuente con el apoyo y seguimiento que ofrece la orientación para el proceso de la toma de decisiones, por lo cual la guía será una herramienta fundamental que le **sirva** y se **adapte** a las decisiones que el joven tenga que tomar. Es por ello que esta guía no se enfocará en una sola área

para llevar a cabo la toma de decisiones. Esto se debe a que, como se ha venido mencionando, en la adolescencia el sujeto experimenta diversos cambios, los cuales son completamente nuevos y diferentes en cada joven, así como los retos que se le van presentando durante esta etapa, pero los pasos que se han estudiado para la toma de decisiones **se pueden adaptar a diversas situaciones y áreas** a las que se puede enfrentar el adolescente, en áreas relacionadas con lo familiar, personal, educativo o laboral etc.

### **Objetivos generales**

El diseño de esta guía va dirigido a los jóvenes adolescentes, y tiene como objetivos principales, que los jóvenes:

- Se familiaricen con el proceso de toma de decisiones.
- Valoren la importancia que tiene la toma de decisiones en el ámbito familiar, social, individual, educativo o laboral; en la etapa en la que se encuentran.
- Sean capaces de tomar decisiones asertivas.

### **Objetivos específicos**

Los objetivos específicos de aprendizaje que se busca cubrir con la guía son:

- El joven analizará la importancia que tiene tomar una decisión de manera autónoma y siguiendo un proceso de reflexión.
- El adolescente identificará los factores que influyen en el proceso de la toma de decisiones.
- El adolescente conocerá los pasos para tomar una decisión.

En consideración a los antecedentes que se han expresado, esta guía se ha organizado en cuatro bloques, que en seguida se comentan de manera concisa.

### **Bloque I: Decisiones**

En este bloque, se pretende que el joven aprenda y analice la importancia que tiene el tomar una decisión, así como las situaciones que implican decidir.

Por lo tanto, es conveniente anotar que estos bloques temáticos se han propuesto pensando en las diferentes áreas en las que el joven se desenvuelve, es decir, que la toma de decisiones la puede aplicar en diversas áreas de la vida, como en lo

familiar, social, educativo y personal. Esta perspectiva es esencial para entender la importancia de la guía.

### **Bloque II: Factores que influyen en las decisiones:**

El adolescente identificará los factores que influyen en el proceso de la toma de decisiones y será capaz de buscar información para las diversas alternativas que se le pueden presentar en el proceso.

### **Bloque III: Identificar alternativas:**

Se pretende que el joven pueda identificar diversas alternativas ante las situaciones que se le presenten al momento de tomar una decisión.

### **Bloque IV: Elección de alternativas:**

En este último bloque se pretende que el adolescente conozca y evalúe los pasos para poder tomar una decisión, que sea capaz de idear diferentes soluciones decisorias y al mismo tiempo puedan prevenir consecuencias para la toma de decisiones.

La finalidad para llevar a cabo el desarrollo de la guía con los jóvenes, es que esta sea proporcionada en las instituciones de nivel medio superior, dentro de la materia de Orientación o en una afín a ella. Pero a su vez, esta herramienta no debe ser obligatoria, ya que los jóvenes tienen la oportunidad de decidir si les gustaría acercarse a esta guía. Sin embargo, es importante que el orientador los incite a tener un acercamiento a este material, ya que puede ser una herramienta de apoyo que les servirá en muchas áreas de sus vidas.

# **GUÍA: ¿PARA QUÉ Y CÓMO DECIDIR?**

## **BLOQUE I**

### **DECISIONES**

En este bloque se pretende que el joven aprenda y analice la importancia que tiene el tomar una decisión, así como las situaciones que implican decidir.

Objetivos esperados:

- Comprender qué es una decisión.
- Reflexionar con qué frecuencia toma decisiones.
- Identificar la importancia de tomar decisiones.
- Reflexionar en qué momentos de su vida cotidiana el adolescente toma decisiones.

## 1.1 Qué son las decisiones

Todos tenemos alguna experiencia con la toma de decisiones, esto es porque en la vida diaria con frecuencia están presentes situaciones que demandan de nosotros escoger alguna opción. Y es por esto que tenemos alguna idea al respecto; para muchos de nosotros, visto muy superficialmente, decidir es escoger, pero con más precisión, tenemos que el término decisión se define como la “Determinación, resolución que se toma o se da en una cosa dudosa” (Academia de la lengua, 2020); o visto con aún mayor precisión:

- En términos formales, decidir o tomar una decisión es elegir de entre varias alternativas, la mejor, basados en la información con que se cuenta en ese momento.
- Variables de decisión y estados de la naturaleza, cuando se tiene que realizar una toma de decisiones inicialmente se debe diferenciar cuáles variables se pueden controlar (variables de decisión) y cuáles variables no (estados de la naturaleza o eventos), estas últimas son factores externos que influirán en la situación de análisis. (Peñaloza, 2010 p. 228)

Es así que a una decisión se le puede considerar como la determinación para actuar ante una situación que presenta varias alternativas. Estas decisiones suelen estar relacionadas a dilemas, a situaciones ante las cuales las personas tienen que realizar una reflexión y un análisis de la situación problemática en la que se encuentra, para posteriormente conocer sus posibilidades o las variables que puede elegir para resolver dicho problema.

Como lo podemos ver en el texto *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas?*, la definición de toma de decisiones es:

La toma de decisiones es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, la familia, empresa, organización. (Umanzor, 2011 p. 16)



Después de realizar la actividad, responde las siguientes preguntas con tus propias palabras.

¿Qué son las decisiones?

---

---

---

¿Son importantes las decisiones? ¿Por qué?

---

---

---

## Actividad

Escribe a un lado de cada situación si se requiere tomar decisiones o no lo requiere.

**Situación**

**Requiere tomar una  
decisión o no lo requiere**



**Ver una  
película**

---



**Asistir a la escuela  
y/o trabajo**

---



## Participar en esta actividad

---

¿En qué momento de tu día no tomas una decisión? (Explica brevemente)

---

---

---

### 1.2 Decidir es importante

Nuestra vida es una historia que se va desarrollando o llevando a cabo por medio de las decisiones que tomamos día tras días, desde las más pequeñas e insignificantes hasta las más trascendentales e importantes que pueden involucrar nuestro futuro.

Tomar decisiones es uno de los retos más complejos y delicado a los que nos podemos enfrentar, ya que de ciertas decisiones dependerá en gran medida nuestro desarrollo y nuestra felicidad y, en algunas ocasiones, el de otras personas.

La importancia de tener que tomar decisiones se puede deber a alguno de los siguientes motivos:

- Es un proceso que está presente en nuestro día a día.
- Para lograr las metas u objetivos que nos proponemos constantemente, en un corto, mediano o largo plazo.

- Pueden definir el rumbo de nuestra vida.
- Tienen repercusiones tanto favorables como negativas dependiendo de lo que estemos buscando o aspirando.

## Actividad

A continuación, se presentarán unas preguntas, las cuales se tienen que resolver por medio de una reflexión del joven respecto a su entorno.

¿Podrías imaginar una vida sin decisiones?

---

---

---

¿Cómo sería una vida sin decisiones?

---

---

---

De acuerdo a tus anotaciones:

¿Cuál sería la principal característica de tener una vida libre de decisiones?

---

---

---

## Actividad

### Un paseo en bicicleta

Imagina que el fin de semana saldrás de paseo con tus amigos a un pequeño pueblo. Al llegar a ese lugar, deciden dar un recorrido en bicicleta. Antes de salir del lugar donde se están quedando, les aconsejan que no deberían ir por la zona de las vías del tren, ya que el camino es muy peligroso y los trenes pasan a gran velocidad.

Tus amigos deciden no hacer caso a este consejo y comienzan a dar la vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren.

Después de leer este fragmento, contesta las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que les dan ese consejo sobre la zona de las vías?

---

---

¿Cuáles son las opciones que tienes antes de realizar una acción?

---

---

¿Qué decisión tomarías tú ante la acción que realizan tus amigos y por qué?

---

---

¿Podrías seguir o no a tus amigos, sin antes tomar una decisión? ¿Por qué?

---

---

¿Por qué es importante tomar una decisión antes de seguir tu camino en bicicleta?

---

---

### **1.3 Situaciones en las que tengo que decidir**

Las situaciones que demandan una toma de decisiones son de diverso orden, es decir, se ubican en diferentes áreas de la vida. Desde pequeños tomamos ciertas decisiones que, conforme vamos creciendo y adquiriendo responsabilidades, van cambiando y pueden volverse un tanto complicadas. En el día a día, hay demasiadas cosas por las que tenemos que decidir, y en algunas ocasiones estas pueden ser agotadoras. Algunas de las situaciones que nos demandan una decisión pueden ser muy sencillas o pueden representar todo un reto. Ejemplo de esto son:

**1. No saber qué ropa comprar:**

Comprar ropa es una actividad que cualquiera suele hacer, ya sea por necesidad, gusto, etc. Pero en ocasiones se nos suele complicar qué escoger. A pesar de que puede ser una actividad común, el seleccionar una prenda nos lleva a tomar una decisión, la cual nos puede llevar unos minutos o más, ya que, para llegar a una decisión, se puede valorar el costo de la prenda, la talla, el diseño, etc.

**2. Qué desayunar:**

Todos conocemos la importancia y los beneficios que tiene el desayuno, pero no siempre suele ser una decisión fácil, ya que podremos tener en mente que comer, pero puede que no contemos con los ingredientes o tal vez en ese momento no se tenga el tiempo suficiente para preparar el desayuno que se nos ha antojado.

**3. Elegir algún plan de salida:**

¿Cuántas veces no hemos planeado una salida con amigos, familia o la pareja?

Este tipo de decisiones se ven influidas por factores externos que nos pueden permitir o no llevar a cabo el objetivo, ya sea porque se presentó un imprevisto o un cambio de planes a última hora. No siempre es así, pero en ocasiones se tiene que hacer un ajuste al plan, el cual nos lleva a tomar una nueva decisión.

**4. Elegir una carrera:**

Esta es una decisión que a menudo lleva un proceso largo para decidir. Para muchos, el elegir una carrera suele ser complicado, puesto que puede haber muchos factores que se tienen que evaluar para poder tomar una decisión que repercutirá en un futuro.

**5. Sexualidad:**

Hablar de este tema no siempre suele ser algo fácil, pero es importante conocer un poco más de lo que conlleva este tema a la hora de decidir, ya que en este tema se engloban diversas situaciones a las cuales nos podemos enfrentar, tales como: enfermedades de transmisión sexual, anticonceptivos, embarazos, etc.

**6. Adicciones:**

Las adicciones son algo que no se generan de la noche a la mañana. Generalmente hay una serie de pasos que pueden hacernos llegar a esto, que van desde experimentar un uso ocasional de cualquier sustancia, hasta llegar a una pérdida total en el consumo.

Pero sea cual sea la situación, la decisión que se tome puede cambiar el presente y futuro de nuestras vidas.

**Actividad**

En el siguiente cuadro realizarás una recopilación de momentos en los que has tenido que tomar una decisión y cómo te resultó llevarla a cabo.

Situación en la que me encontraba	La decisión que tome	Al decidir esto me sentí	Hubiera preferido decidir

## Actividad

¿A ti qué situación o situaciones te están demandando una decisión?

Situación actual	¿Qué decisión o decisiones tengo que tomar?	Si decido eso ¿Qué podría pasar?

## **BLOQUE II:**

### **FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS DECISIONES**

El proceso de toma de decisiones no se encuentra aislado de la realidad que viven quienes tienen que afrontar la toma de una opción. Siempre existen una serie de condiciones que contextualizan el decidir y es por esto que es importante revisar la relevancia que guarda el considerar los factores involucrados en las decisiones. De ahí que sea incuestionable la revisión de una temática como ésta en este bloque. En consideración a estos antecedentes, se proponen los siguientes objetivos para este bloque:

Objetivos:

- Identificar los factores que influyen en la toma de decisiones.
- Distinguir a quiénes se les suele pedir ayuda o consejos cuando se tiene un problema.
- Reflexionar sobre la importancia de buscar información que le de sustento a diversas alternativas antes de tomar una decisión.

## 2.1 Factores que influyen en mis decisiones

En ocasiones, nos enfrentamos a situaciones en las que no sabemos con certeza qué decisión tomar, o, por otra parte, nos llegamos a precipitar al tomar una decisión. Sin importar cuál sea el caso en el que nos encontremos, es importante tener presentes los factores que intervienen en la toma de decisiones. Estos factores pueden favorecer o afectar la decisión que llevemos a cabo, debido a que las decisiones que se toman no solo dependen de la persona que decide, sino que intervienen otros factores como:

- **Familia:** Donde puede influir la educación que tuvieron los padres, la educación que recibió el individuo en casa, los sueños frustrados de los padres, o el seguir tradiciones familiares, etc.
- **Sociedad:** Donde influye en gran medida estereotipos, los cuales tienen una gran influencia en las personas.
- **Contexto:** Se vincula el hecho de vivir en una zona urbana o rural y la educación que se ha recibido.
- **Capacidades físicas:** Capacidades con las que cuenta la persona.
- **Económicos:** El nivel económico, clase social.
- **Educativos:** El grado de estudio que tenemos o al que se aspira llegar, ya que con un mayor nivel educativo se puede llegar a tener una percepción distinta de las cosas.
- **Adicciones:** Reflexión o conocimiento que se tiene respecto al impacto que el consumo de drogas, alcohol u otras sustancias tiene en su vida y en la de los demás.
- **Sexualidad:** Información con la que se cuenta en torno a la sexualidad, cambios físicos, enfermedades de transmisión sexual, planificación familiar (embarazo, maternidad y paternidad prematuros), etc.
- **Autoconocimiento:** Tener conciencia sobre quién es, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus áreas de mejora.

Es importante ser consciente de que existen estos condicionantes para poder analizarlos y reflexionar sobre ellos con la finalidad de que se consideren al momento de llevar a cabo el proceso de toma de decisiones.

### **Actividad**

Después de leer cuáles son los factores que pueden influir en nuestras decisiones, es momento de poner a prueba algunas decisiones que se nos puedan presentar en estos momentos. A continuación, se presentan unos cuadros los cuales tienes que ir llenado, no sin antes hacer una reflexión de lo que se va pidiendo.

### **Factores internos que influyen en la elección de carrera**

Carreras que me interesan	Habilidades con las que cuento	Intereses	La personalidad que tengo	Valores que considero importantes

**Habilidades:** Capacidades que te hacen distinto a los demás. Son talentos que ya posees, y que podrás utilizar para la carrera o actividad que tienes en mente. Muchas ocasiones podemos subestimar nuestras habilidades, pero al elegir en este caso una carrera, se debe hacer una búsqueda honesta respecto a las habilidades que tenemos, para poder llevar a cabo una favorable toma de decisiones.

Es posible que no hayas descubierto todas tus capacidades y talentos. Pero te sorprenderás mucho cuando poco a poco lo vayas descubriendo, esto lo puedes hacer por medio de una reflexión de experiencias ya vividas.

**Intereses:** Todo aquello que te gusta, te puede dar una idea de lo que te gustaría estudiar y el tipo de entorno laboral al que puedes aspirar.

**Personalidad:** ¿Quién eres?

Por ejemplo, algunas personas suelen ser más sociables o extrovertidas, mientras que otras tienden a ser más reservadas. Este tipo de rasgos de la personalidad pueden orientarnos para llevar a cabo una decisión vocacional. Esta exploración te dará respuestas para elegir de una manera más acertada.

**Valores:** Tus valores establecen el nivel de todo aquello que consideras importante. Algunos de ellos pueden haber sido inculcados desde casa, otros los fuiste adquiriendo conforme creciste y conforman los cimientos de quién eres.

**Factores externos que influyen en la elección de carrera**

Retomando las opciones de carreras que anotaste en el primer cuadro, continua el llenado de las columnas

Carreras que me interesan	Tu familia: aquellos que te rodean más de cerca	Contexto socioeconómico	La personalidad que tengo	Mercado y ambiente laboral

**Tu familia:** La cercanía y convivencia con tu familia pueden ser un factor importante a considerar antes de elegir una carrera universitaria. Así mismo, el tipo de apoyo que te brindan y las oportunidades a las que te pueden ayudar a acceder.

**Contexto socioeconómico:** La situación socioeconómica que te rodea es fundamental para elegir tus estudios, así como las ofertas laborales que a futuro puedan existir en relación a la carrera que elijas. Para esto es importante que tomes en cuenta los gastos de movilización, los posibles gastos que conlleva la carrera que quieres, gastos personales con los que cuentas e incluso los tipos de becas disponibles.

**Mercado y ambiente laboral:** ¿Dónde deseas trabajar? ¿En qué ambiente laboral te gustaría estar? Estas preguntas te pueden ayudar a definir el entorno en donde te gustaría desenvolverte en el futuro.

Estos puntos que se retoman en las tablas, no solo pueden ayudar en la elección de carrera, sino que también pueden ayudarnos en alguna actividad que se desea a futuro. Por ello, para tomar una decisión de forma precisa, es importante equilibrar lo que se desea hacer, el interés que se tiene y las oportunidades disponibles.

## **2.2 A quién acudo**

Hay veces en las que no sabemos que decidir o no estamos muy seguros de decidir algo, por ello solemos recurrir a personas a las cuales les tenemos confianza, cariño, o son expertos en el tema, o bien recurrimos a alguien mayor que cuenta con la experiencia necesaria y buen criterio para poder ayudarnos.

Pero ¿somos conscientes del por qué y a quién acudimos cuando necesitamos un consejo para tomar una decisión, sea cual sea?

Esta es una pregunta valiosa, porque nos hace reflexionar sobre la importancia que tiene el identificar quiénes realmente nos pueden auxiliar en los momentos de toma de decisiones, quiénes con su buen criterio y experiencia nos pueden dar una guía para tomar decisiones bien fundamentadas. Y este es el asunto que se trabajará en la siguiente actividad.

## Actividad

A continuación, se presentan una serie de preguntas que tendrán que ser contestadas.

Cuando requieres tomar decisiones, ¿acudes a alguien?

No ( ) por qué: \_\_\_\_\_

Si ( ) por qué: \_\_\_\_\_

Para ti:

¿La persona a la que acudes será la más apropiada? Y ¿Por qué lo crees?

---

---

---

¿Cuáles son las razones para acudir a alguien antes de tomar una decisión?

---

---

---

Algunos de los criterios para solicitar apoyo en tus decisiones son:

- ❖ \_\_\_\_\_
- ❖ \_\_\_\_\_
- ❖ \_\_\_\_\_
- ❖ \_\_\_\_\_

## 2.3 Dónde busco información

Ahora bien, así como recurrimos a personas cuando necesitamos un consejo cuando se nos presenta una situación la cual incluye una decisión importante que llevaremos a cabo, también solemos buscar información por otros medios como lo son libros, textos digitales, internet, etc.

### Actividad

Identifica algunas carreras de tu interés, posteriormente realizaras una búsqueda de información respecto al plan de estudios, duración de la carrera, requisitos, campo laboral, etc.

Carrera	Plan de estudios	Duración de la carrera	Requisitos	Campo laboral	¿Por qué me interesa esta carrera?



Elige opciones de trabajo que te interesen. Posteriormente tendrás que buscar información respecto a éstos, como donde se encuentra el trabajo, requisitos que piden, sueldo, prestaciones, etc.

<b>Trabajo</b>	<b>Lugar</b>	<b>Horario</b>	<b>Prestaciones</b>	<b>Sueldo</b>	<b>¿Por qué me interesa este trabajo?</b>

De la misma manera, esta actividad de búsqueda de información se puede realizar con algún tema de interés como la música, películas, libros, series, etc.

<b>Música</b>	<b>Géner o musical</b>	<b>Integrantes</b>	<b>Discos grabados</b>	<b>Canciones más populares</b>	<b>¿Por qué me gusta?</b>

## 2.4 Autoconocimiento

El autoconocimiento es el conocerse a uno mismo, saber cuáles son las fortalezas y debilidades que tenemos; así como identificar nuestros gustos e intereses, saber qué se quiere en la vida, y cuáles son los recursos que tenemos para lograr las metas y objetivos que nos proponemos. El poder conocerse a uno mismo aporta un bienestar emocional que a su vez permitirá tomar decisiones con claridad, madurez y control. Mientras mayor es el nivel de conocimiento sobre las propias capacidades, intereses, preferencias y rasgos de personalidad, mayores son también las posibilidades de ajustarlos y encaminarlos hacia el alcance de las metas.

### Actividad

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que me gusta?

(Reflexiona sobre tus intereses)

- a) Comida: \_\_\_\_\_
- b) Actividades en mi tiempo libre: \_\_\_\_\_
- c) Música: \_\_\_\_\_
- d) Deportes: \_\_\_\_\_

¿Qué habilidades tengo?

---

---

¿Cómo te defines como persona?

---

---

¿Qué es importante para mí?

---

---

¿Qué es lo que quiero lograr?

Corto plazo: \_\_\_\_\_

Mediano plazo: \_\_\_\_\_

Largo plazo: \_\_\_\_\_

Quiero	
Necesito	
Me gusta	
No me gusta	
No puedo	
Me da miedo	
Me hace feliz	
Espero	

Mis habilidades son:	
Mis debilidades son:	

## Actividad

Dentro de cada cuadro, llena lo que se te pide:

Mi nombre es: _____ Me gusta que me digan: _____ Mi edad es: _____	
<b>Me gusta:</b>	<b>Soy bueno en:</b>
<b>No soy bueno en:</b>	<b>No me gusta:</b>

## **BLOQUE III:**

### **IDENTIFICAR ALTERNATIVAS**

En este bloque, se presentarán elementos para que los jóvenes ubiquen que existen diferentes alternativas frente a una decisión y que visualizarlas permite una generación de conciencia que sirve de sustento a un proceso de toma de decisiones bien fundamentada.

Desde esta perspectiva de ubicación de alternativas para la toma de decisiones bien fundamentada, se proponen una serie de objetivos a cubrirse en este bloque y que se enuncian ahora.

Objetivos:

- Conocer que existen decisiones tanto difíciles como fáciles.
- Analizar la facilidad o dificultad para tomar una decisión.
- Identificar las opciones de una situación donde se tenga que tomar una decisión, así como las consecuencias.
- Valorar alternativas en el caso propuesto.
- Identificar opciones o variantes sobre una situación.

### 3.1 Algunas decisiones son difíciles

#### Actividad

En el siguiente cuadro se identificarán cuáles han sido las decisiones más fáciles y las más difíciles que has tenido que tomar, y por qué lo han sido.

Decisiones	Fácil	Difícil	Por qué lo fue

¿Qué consideras que podrías cambiar en tu manera de decidir para que este proceso sea menos complicado?

---

---

### 3.2 ¿Qué puede pasar?

#### Actividad

Piensa en algunas decisiones que hayas tomado o que tengas que tomar en el ámbito familiar, personal y educativo, y posteriormente llena el cuadro.

Ejemplo: La semana que viene tengo un examen importante que hacer. No he estudiado, pero este fin de semana quiero ir a un concierto de una banda que me gusta mucho y que no suele venir a mi país... La decisión que tengo que tomar es ir al concierto o estudiar.

Decisión	¿Puedo descartarla?	¿Es lo que realmente quiero o necesito?	¿Me hace sentir bien o feliz?	Ventaja	Desventaja	¿Qué importancia tiene esta decisión para mí?	¿Escojo tomar esta decisión?

Si pensaste en decisiones que ya habías tomado...

¿Fue una buena decisión la que tomaste? ¿Por qué?

---

¿Cambiarías esa decisión? ¿Por qué?

---

Si es una decisión que apenas tienes que tomar:

¿Crees que fue útil llenar este cuadro? ¿Por qué?

---

Antes de que llenaras el cuadro ¿Qué pensabas respecto a las decisiones que tenías o tienes que tomar y cómo te sientes?

---

Después de llenar el cuadro ¿cómo te sientes respecto a la decisión que vas a tomar?

---

### 3.3 Pensando en el futuro

#### Actividad

Completa los enunciados en función a los intereses y objetivos que se tengan

La siguiente semana me gustaría ir a \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

Me gustaría estudiar en \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

La carrera que a mí me interesa es \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

La vez que discutí con \_\_\_\_\_, yo pensé y me sentí \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

Dentro de dos meses yo quiero \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

Este año me propuse \_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_

¿Para ti es importante pensar en el futuro? ¿Por qué?

---

---

---

¿Qué es lo que quiero lograr?

Corto plazo: \_\_\_\_\_

Mediano plazo: \_\_\_\_\_

Largo plazo: \_\_\_\_\_

Nuestros días están llenos de cosas, de urgencias, de citas de diversas actividades, por lo que nos olvidamos de sacar tiempo para ir construyendo poco a poco el camino hacia la meta u objetivo que queremos cumplir. Por ello, es importante pensar en el futuro, pues nos permite diseñar, planificar, preparar, tomar decisiones y dar forma al porvenir para nuestro beneficio.

## **BLOQUE IV:**

### **ELECCIÓN DE ALTERNATIVAS**

En este bloque se busca dar a conocer a los adolescentes los pasos a seguir para tomar decisiones acertadas; que se desarrollen capacidades básicas de idear diferentes soluciones frente a los retos que se presentan en los diversos ámbitos de la vida; y, por otro lado, desarrollen la capacidad de prevenir las consecuencias de desenlace, que cualquier decisión conlleva.

Como se puede ver, los contenidos a revisar en este bloque son todo un desafío para los jóvenes, y se considera que son de vital importancia para que aprendan a llevar a cabo procesos de toma de decisiones afortunados.

Objetivos:

- Identificar los pasos para poder tomar una decisión.
- Reflexionar sobre cómo se toma una decisión.
- Concientizar que, para tomar una decisión, existen alternativas; así como, consecuencias.

## 4.1 Cómo decidir

Como ya se ha mencionado, constantemente nos encontramos decidiendo, desde cosas cotidianas como qué ropa usar, hasta algunas complicadas como qué carrera elegir o que trabajo buscar. Asimismo, hay una variedad de circunstancias que pueden dificultar la toma de decisiones, como lo pueden ser:

**Lo impulsivo:** lo cual influye en una toma de decisiones rápida sin antes haber analizado y reflexionado sobre la situación, lo cual nos puede llevar a implicaciones negativas.

**La familia:** Suele tener mayor influencia en la toma de decisiones ya que es aquí donde se adquieren los primeros valores y se suelen forjar lazos fuertes de confianza.

**Las habilidades o aptitudes que cada uno posee:** Tiene que ver con las capacidades físicas, intelectuales, emocionales o sociales que cada persona posee.

**La información con la que contamos:** En algunas situaciones a la hora de decidir, no siempre se cuenta con gran información para saber qué es lo que realmente queremos, nos conviene o es mejor en ese momento.

**El aspecto económico:** En ocasiones podremos vernos frente a una situación en la que a la hora de decidir tengamos que realizar una valoración económica, es decir, que para lograr ese objetivo que buscamos se tenga que realizar un gasto que la economía familiar o personal no permite.

Por ello es fundamental llevar a cabo una toma de decisiones racional e informada, donde antes de decidir podamos abrir un abanico de posibilidades y con ello reflexionar sobre las ventajas y consecuencias que podríamos obtener, para posteriormente elegir una opción que sea favorable y se adecue a nuestras necesidades y objetivos, pero siendo conscientes de nuestro contexto, así como de nuestras habilidades, debilidades y fortalezas.

## Actividad

Llenar el cuadro que se presenta a continuación, en el que se anotará un problema donde se haya tenido que tomar una decisión. Posteriormente se pensará en diversas alternativas que se pudieron tomar para dicho problema, las cuales el adolescente evaluará y reflexionará.

<b>Problema (explicar brevemente):</b>			
	<b>Alternativa 1</b>	<b>Alternativa 2</b>	<b>Alternativa 3</b>
<b>Ventajas</b>			
<b>Desventajas</b>			
<b>Probabilidad de llevar a cabo</b>			
<b>Funcionalidad</b>			

Después de llenar el cuadro:

¿Cómo te sentiste?

---

Ante el problema que planteas:

¿Crees que la decisión que tomaste fue la más adecuada? ¿Por qué?

---

---

---

Si pudieras hacerlo:

¿Cambiarías esa decisión que tomaste? ¿Por qué?

---

---

De los factores que se mencionaron (impulsividad, familiar, habilidades/aptitudes, información del tema o económicos):

¿Cuáles y como influyeron en tu decisión?

---

---

## **4.2 Nosotros decidimos**

El árbol de las decisiones, es un diagrama donde podemos ir representado las decisiones que tenemos que tomar, así como las alternativas y consecuencias que esta decisión nos puede traer.

En la raíz se coloca la decisión definitiva a la que se intenta llegar, mientras que las hojas representan preguntas o variables que se pueden presentar para llegar a la raíz (decisión final) y las ramas representan las posibles consecuencias que se pueden presentar. Recordemos que estas consecuencias pueden ser positivas o negativas.

Para la siguiente actividad, resuelve el diagrama que aparece a continuación. Puedes utilizar el problema de la actividad anterior o pensar en alguna nueva decisión que necesites llevar a cabo.

- 1- Empieza por la decisión que tienes que tomar: Escribe en la raíz la decisión que quieres tomar.
- 2- Enumera tus opciones: Al tener tus opciones o variables colócalas en las ramas
- 3- Posibles resultados: en las hojas coloca las posibles consecuencias que traerán consigo cada opción colocada en las ramas.



### 4.3 Decisiones emocionales y decisiones racionales o lógicas

Las decisiones emocionales son las que se suelen tomar por el primer impulso que aparece ante la situación en la que nos encontramos, por la necesidad (no razonada) o por la intuición. Por otro lado, se podría decir que las decisiones racionales o lógicas son aquellas en las cuales se llevaba un juicio basado en el pensamiento y la razón, es decir se hace una evaluación de la situación para conseguir un beneficio o el logro de objetivos.

Pero debemos tener claro que las decisiones se pueden tomar cuando conjugamos lo racional con lo emocional, es decir poner en una balanza lo que sentimos (reconocer las emociones que estamos presentando) ante la situación que nos enfrentamos y hacer una reflexión racional/lógica al cómo podemos reaccionar, para poder tomar una decisión sin ser impulsivos.

Durante la adolescencia aparecen diversas emociones que son importantes, así como los cambios físicos que se dan en esta etapa, por ello es importante saber identificar y nombrar las emociones que podemos tener ante diversas situaciones, para así poder tener una respuesta favorable y no impulsiva ante las situaciones o problemas a los que nos debemos enfrentar día con día.

#### Actividad

Resuelve los siguientes cuadros, haciendo una reflexión de las situaciones que aparecen a continuación, y trata de reconocer las emociones que presentaste o crees que presentarías en un momento así.

Situación	Discusión con tus padres	Antes de presentar un examen	Conocer a una persona nueva	Celebrar un logro	Pérdida de un ser querido
Qué emoción tienes					

**¿Cómo reaccionas ante esa emoción?**

<b>Emociones</b>	<b>¿Cómo reacciono o expreso esa emoción?</b>
<b>Enojo</b>	
<b>Tristeza</b>	
<b>Desagrado</b>	
<b>Miedo</b>	
<b>Alegría</b>	

A continuación, se presentan unas preguntas relacionadas con la etapa en la que te encuentras, contesta de manera honesta:

¿Para ti, qué es la adolescencia?

---

---

¿Qué te hace sentir el hecho de ser un adolescente?

---

---

---

¿Crees que la adolescencia es una etapa complicada? ¿Por qué?

---

---

---

¿Qué te gusta de esta etapa?

---

---

---

¿Qué no te gusta de esta etapa?

---

---

---

¿Qué te gustaría que los demás supieran respecto a la etapa en la que te encuentras?

---

---

---

▲ **Antes de conocer esta guía**

**¿Cuál era la opinión que tenías respecto a las decisiones?**

---

---

**Después de leer y realizar los ejercicios de cada unidad contesta las siguientes preguntas**

**¿Qué piensas sobre las decisiones?**

---

---

**¿Consideras que tomar decisiones es un proceso importante? ¿Por qué?**

---

---

**Desacuerdo con esta guía**

**¿Qué cosas encuentras para una decisión?**

---

---

**¿Cómo influye lo personal-emocional, lo racional y los límites que nos impone la realidad en el proceso de la toma de decisiones?**

---

---

**De acuerdo a esta guía**

**¿Cuáles serían los puntos a seguir para tomar una decisión?**

---

---

**Por último, llena el siguiente formato, con alguna decisión que tengas que tomar próximamente:**

Decisión que tengo que tomar:					
Fecha en la que se presentó esa decisión				Lo tengo que decidir para el día:	
Grado de importancia	Trivial	Poco importante	Medianamente importante	Muy importante	Urgente
Lo que espero obtener					
Lo mejor que podría pasar					
Lo peor que podría pasar					
Respecto a la decisión que tengo que tomar ¿Qué me interesa más?					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>					
De acuerdo a los puntos que anotaste ordénalos en la siguiente columna					
Lógico			Prioridad		
❖			❖		
❖			❖		
❖			❖		
Lo que mi intuición me dice (corazonadas)	Decisión que pienso tomar:				
	Pros			Contras	
	❖			❖	
	❖			❖	

## **CONCLUSIONES GENERALES DE TODO EL TRABAJO**

El objetivo de la orientación se enfoca en lograr que el sujeto, en este caso el adolescente, logre conocerse a sí mismo, lo que implica un ajuste con su contexto, un reconocimiento de aptitudes, gustos, intereses y necesidades. Esto con la finalidad de lograr un desarrollo integral del individuo, en las áreas personal, académica, profesional, social y familiar.

De esta manera, la orientación educativa es un proceso de asesoramiento que ayudará al joven para la toma de decisiones, con la finalidad de que el adolescente tenga un bienestar emocional, profesional, personal y pueda tener un favorable desarrollo, sin ninguna dificultad en la sociedad según el rumbo que le quiera dar a su vida. Esto por medio de un proceso continuo para favorecer su proceso de toma de decisiones.

A su vez el orientador debe identificar las necesidades que se encuentran en la etapa de la adolescencia y entender su contexto, ya que este tiene que ser un guía para el joven, al cual se le tiene que proporcionar ayuda para desarrollar su habilidad de expresión en el proceso de la toma de decisiones. Es así que con la orientación educativa se le brindarán al joven posibilidades de aprendizaje y de acompañamiento en su proceso de toma de decisiones que día a día tiene que llevar a cabo; así como en los problemas a los cuales se puede enfrentar durante esta etapa. Es importante remarcar que con esta orientación no se busca dominar al adolescente, sino que se busca formar un desarrollo favorable en su proceso de toma de decisión, para que el joven logre decidir por sí mismo ante cualquier situación que se le presente, sin importar el grado de dificultad o complejidad.

Durante su vida, el adolescente ha aprendido diversas cosas con respecto a su enseñanza, sus valores, sus habilidades, intereses, etc. Pero, a su vez, se encuentra en un momento donde comienza a experimentar nuevos cambios que pueden sorprenderlo, hacerlo dudar o simplemente provocarle no saber cómo reaccionar ante estos nuevos cambios y esta nueva adquisición de responsabilidad. Frente a esta situación, ocasionalmente los jóvenes no saben bien a quién recurrir

para ir afrontado este proceso de nuevos cambios en de la adolescencia. Por lo tanto, vale la pena hacer énfasis sobre la importancia que tiene el acompañamiento por medio de la orientación durante esta etapa.

Es verdad que los adolescentes tienen una gran capacidad para llegar a cumplir todas sus metas, pero tomar una decisión para el logro de sus objetivos no siempre es un proceso fácil. Por ello, es fundamental poder orientarlos en este proceso, ya que suelen existir decisiones que resultan complicadas y el proceso para llegar a tomar una decisión favorable puede resultar complejo, ya que podría tomarse muy a la ligera, interponiendo sentimientos o deseos sin antes evaluar los recursos con los que se cuenta.

Al ir adquiriendo y asumiendo responsabilidades, y analizando el proceso que conlleva decidir, el joven logrará un mayor crecimiento de madurez personal, así como el logro de sus objetivos en cualquier contexto de su vida, social, familiar, escolar, personal o laboral.

Es necesario recalcar que el tomar decisiones es algo a lo que nos enfrentamos día con día, y que se presentan desde decisiones cotidianas, hasta decisiones que pueden jugar un papel principal para definir el rumbo de nuestra vida. Es importante tener presente que, sea cual sea la decisión que tomemos, siempre tendrá una consecuencia con respecto al objetivo que se tenga, la cual puede ser favorable o no.

Este proceso durante la etapa de la adolescencia puede ser un poco complicado, ya que en esta etapa el joven se enfrenta a nuevos cambios, nuevas responsabilidades y nuevos deseos u objetivos. Por ello, es fundamental poder orientar a los adolescentes en este proceso, dándoles las herramientas necesarias, haciéndoles conocer que no siempre será fácil decidir sobre alguna situación, y que en este proceso se debe estar informado sobre lo que quiere lograr, conocer el o los objetivos a los cuales quiere llegar, saber cuáles son sus recursos, habilidades y posibilidades para lograr ese objetivo, así como indagar y evaluar sobre las alternativas que tiene, y reflexionar sobre las consecuencias que puede tener esa

decisión que piensa llevar a cabo; para así logra una decisión favorable en función al objetivo y necesidades del adolescente.

Para finalizar, se resalta la importancia de la guía orientativa para el proceso de la toma de decisiones en la adolescencia *¿Para qué y por qué decidir?*, la cual busca informar y servir de apoyo durante el proceso de toma de decisiones en dicha etapa y generar conciencia sobre la importancia de este proceso, con la finalidad de promover decisiones acertadas o favorables. A lo largo de la guía, el adolescente aprenderá a conocerse a sí mismo, a identificar sus fortalezas y debilidades, sus recursos y las habilidades con las que cuenta; además de comprender todo lo que implica el proceso de decidir, y que, de esta manera, el adolescente pueda trasladar este aprendizaje a diferentes áreas de su vida, y poder seguir tomando la guía como una base para este proceso en su futuro.

Poder orientar al adolescente en el proceso de la toma de decisiones es fundamental, ya que el joven se encuentra en una etapa complicada con nuevos cambios y retos por venir, por ello es primordial que tenga un acompañamiento, donde se le apoye y guíe por medio de la orientación educativa, la cual le brindará un asesoramiento para el proceso de la toma de decisiones.

## REFERENCIAS

- Adolescer. (2020). Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. VIII. (1). Recuperado de: <https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-VIII-n1-2020/Adolescere-2020-1-WEB.pdf>
- Asale, R. (2021). Decisión | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [15 June 2021] Recuperado de <https://dle.rae.es/decisi%C3%B3n>
- Atienza, J. (2017). *Desarrollo moral y toma de decisiones en la infancia*. 1) Jean Piaget. Recuperado de: <https://diazatienza.es/2017/03/desarrollo-moral-y-toma-de-decisiones-en-la-infancia-1-jean-piaget/>
- Aznar, M. Balcells, M. Gibert, M. Palau T. Ribalta (2009) Fundación Orienta. Tinc un adolescente a casa. *Guía per a una convivència saludable*. Área de Salud Pública i Consumo de la Diputació de Barcelona.
- Braconnier, A; Marcelli,D.(2005) *Psicopatología del adolescente*. Manual. 2ª edición Barcelona. E.Masson S.A
- Bustos, E, & Díaz, S. (2016). *Procesos de toma de decisiones y adaptación al cambio climático*. Ambiente & Sociedad, XIX (4). 175-194. [25 de Enero de 2022]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31749464013>
- Camarena, R. (2000). *Los jóvenes y la educación: Situación actual y cambios intergeneracionales*. Papeles de población, 6(26), 25-41. [10 de agosto de 2021] Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es).
- Centros de Integración Juvenil, A.C. (2018). *Estudios Básicos de Comunidad Objetivo*. EBCO. Recuperado de: <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9450/9450RYLA.html>
- Cruz, L. (2012). *Metodología de Investigación*. Colima: Universidad Multiétnica Profesional
- Educaweb.com (2021). *¿Qué aspectos pueden influir en el proceso de toma de decisiones?* Recuperado de: <https://www.educaweb.com/orientacion-online/respuesta/aspectos-pueden-influir-proceso-toma-decisiones-115/>

Equipo editorial (2020). *Aptitud*. Concepto. Argentina. [03 de marzo de 2022]  
Recuperado de: <https://concepto.de/aptitud/>.

Espinosa, C. (2016). *¿Cómo se toman las decisiones organizacionales? Una revisión clásica*. Sociológica, 31(87), 43-78. [25 de Enero de 2022].  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305043762002>

Factores que influyen en la *toma de decisiones*. (S/A). Aislados.es. Recuperado de: <http://www.aislados.es/zona-educadores/descargas/toma-decisiones.pdf>

Faroh, A. (2007). *Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski: ¿Dos caras de la misma moneda?* Boletim - Academia Paulista de Psicologia, 27(2). [18 de octubre de 2021]. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2007000200013&lng=pt&lng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000200013&lng=pt&lng=es).

Feduchi, L. (2011). *El adolescente ante su futuro*. Revista: Temas de psicoanálisis. (1) Recuperado de: <https://studylib.es/doc/4474494/el-adolescente-ante-su-futuro.-revisado-y-editado>.

Gambara, H., & González, E. (2017). *¿QUÉ Y CÓMO DECIDEN LOS ADOLESCENTES?* Tarbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa, (34). Recuperado de: <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7330>

Garza, R, González, C, & Salinas, E. (2007). *TOMA DE DECISIONES EMPRESARIALES: UN ENFOQUE MULTICRITERIO MULTIEXPERTO*. Ingeniería Industrial, XXVIII(1),29-36. [25 de Enero de 2022]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360433562007>

Guberney, S. Ruiz, A & Loaiza, O. (2017). *Toma de decisiones. Explicaciones desde la ciencia aplicada del comportamiento*. Revista Espacios. 38 (13).

Instituto Nacional de las Mujeres. (2021). *Estrategia Nacional para la prevención del embarazo en adolescentes*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454?fbclid=IwAR3fCERpxhnQk1Q8cqZpBWb7Lj5on6frTmG2T9jllypvrSdOGnQgVarmSLQ>

León, T, & Rodríguez, R. (2008). *El efecto de la orientación vocacional en la elección de carrera*. Revista Mexicana de Orientación Educativa, 5(13), 10-16 [6 de marzo de 2022]. Recuperado de:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272008000100004&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272008000100004&lng=pt&tlng=es).

Leyva, A. (2007). *La orientación de carrera; una competencia necesaria y desapercibida*. Revista Mexicana de Orientación Educativa, 5(11), 37-38. [06 de marzo de 2022]. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272007000100007&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272007000100007&lng=pt&tlng=es).

Martínez, P. (2002). *La orientación psicopedagógica: Modelos y estrategias de intervención*. Madrid: EOS

Muñoz, A. (2017). *11 Problemas de la Adolescencia Comunes y Cómo Resolverlos*. Lifereder. Recuperado de: <https://www.lifereder.com/problemas-adolescencia/>

Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill Education

Pérez, N. (2009). *A los cien años de la orientación. De la orientación profesional a la orientación psicopedagógica*. Currículum. Revista de Teoría, Investigación y práctica Educativa. (22) 55-71. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3139964>

Piaget. J (1999) *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica

Raffino E. (2020). *Toma de decisiones*. Concepto. Argentina. [15 de mayo de 2021] Recuperado de: <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

Ramos, C, & González, B. (2020). *Orientación Vocacional, Aprendizaje Socio-Emocional y Sentido de Vida en la Educación Superior. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. Epub [28 de enero de 2021]. Recuperado de: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2500>

Rivarola, M (2003). *La imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios*. Fundamentos en Humanidades, IV (7-8), 149-161. [4 de Agosto de 2021]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400808>

Ruíz, L. (2013) *Tema 3: Psicología del adolescente y su entorno*. Ediciones Mayo, Madrid: 2-7 Recuperado de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicolog%C3%ADa%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20L%C3%A1zaro.pdf>

Secretaria de Salud (2017). *Anorexia un trastorno de conducta alimentaria*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20cada%20a%C3%B1o%20se, en%20mujeres%20como%20en%20hombres>.

Secretaria de Salud (2021). Panorama epidemiológico de las enfermedades no transmisibles en México. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/665694/PanoEpi\\_ENT\\_Junio\\_2021.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/665694/PanoEpi_ENT_Junio_2021.pdf)

Tarky, I. (1979). *Estudio del pensamiento hipotético-deductivo en adolescentes chilenos*. Latinoamericana de Psicología. 11 (2). Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá-Colombia: 273-286. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511207.pdf>

Tena, A, Castro, G, Marín, R, Gómez, P, Fuente, A, & Gómez, R. (2018). *Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica*. Medicina interna de México, 34(2), 264-277. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>

Umanzor, C. (2011) *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas? Proceso para tomar decisiones*. San Salvador. Casa Barak

Universidad Católica Blas Cañas. (S/A). *Serie material de apoyo a la docencia* (5). Chile: Universidad Católica Blas Cañas

Weiss, S. & Trujillo, E. (1995) *Yo, adolescente Respuestas claras a mis grandes dudas*. México: Planeta México.