



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO PARA LA TOMA DE DECISIONES
VOCACIONALES EN ALUMNOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA
LESLY PAULINA ARIAS BÁEZ

ASESOR
MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO 2022

Agradecimientos

Llena de regocijo, amor y esperanza, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

A mis padres, Lilia y Víctor, por haberme apoyado, alentado y haberme dado todo el amor y las herramientas posibles para que cosas extraordinarias como estas, puedan suceder. Les agradezco eternamente todo lo que han hecho por mí. Los amo.

A Jair, por haber llegado a mi vida y por estar conmigo, en madrugadas y desvelos, por aportar ideas y siempre creer en mí. Te amo.

A Marlen, por creer en mí, por apoyarme y siempre ser mi hada madrina. Te amo, hermana.

A mis gatos, Chimuelo, Cheeto y Miles, por siempre darme el amor, la compañía y bienestar cuando más lo necesito. Los amo.

A mi familia, por ser increíbles personas y aportar siempre algo en mí. Los amo.

A mi asesor, Paulo. Siempre tan empático y excepcional profesor. Sin duda un gran ejemplo como profesor y ser humano. Le admiro.

Y, por último, a mí. Gracias por no rendirte, por siempre esforzarte y jamás dejar de lado quién eres. Es increíble todo lo que eres capaz de crear.

“Conocerse así mismo, es el principio de toda sabiduría” - Aristóteles

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. UNA ORIENTACIÓN PARA EL FUTURO	6
1.1 ¿Qué se entiende por orientación educativa?	6
1.2 Principios de la orientación educativa	10
1.3 Áreas de intervención de orientación educativa	14
1.4 Modelos de intervención de la orientación educativa	18
1.5 Enfoques teóricos de la orientación educativa	25
1.6 Diferencia entre la orientación educativa y orientación vocacional	26
CAPÍTULO II. EL INDIVIDUO PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	29
2.1 ¿Qué es la adolescencia?	29
2.2 Características físicas	31
2.3 Características cognitivas	33
2.4 Características afectivas y la construcción de personalidad	36
2.5 El adolescente y la toma de decisiones maduras y ajustadas	39
CAPÍTULO III. ¿CÓMO TOMAR UNA DECISIÓN BASADA EN LA QUE ME COMPONE Y EN LO QUE DE VERDAD AMO?	42
3.1 Educación emocional y sus planteamientos	42
3.2 Competencias y objetivos de la educación emocional	46
3.3 La educación emocional para el desarrollo del conocimiento de sí mismo	54
3.4 El conocimiento de sí mismo para potenciar la orientación vocacional en alumnos de nivel medio superior	59

CAPÍTULO IV. INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIO SUPERIOR “JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN”, UN LUGAR PARA EXPLORAR	64
4.1 Descripción del contexto	64
4.2 Estrategia metodológica	68
4.2.1 Descripción y selección de informantes	71
4.2.2 Descripción de los instrumentos y sus categorías	75
4.3 Presentación y análisis de la información	78
CAPÍTULO V. ELIGE TU VOCACIÓN A TRÁVES DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO	97
5.1 Justificación y objetivos	97
5.2 Sustento pedagógico	99
5.3 Perfil de sujetos a los que va dirigido	100
5.4 Presentación de taller	101
CONCLUSIONES	131
REFERENCIAS	139
ANEXOS	143

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, a los sujetos se les presentan en el mundo grandes retos, tanto personales como profesionales u ocupacionales.

En ese sentido en el contexto escolar, existe un mundo en el que el papel del alumno de nivel medio superior ante la sociedad está en constante cambio, mismo que exige múltiples respuestas para el ámbito laboral. De este modo, el estudiante de dicho nivel está por concluir esta etapa educativa, por lo que se encuentra en una etapa de la vida, la adolescencia, muy complicado, pues la decisión que tome le traerá resultados o consecuencias para su futuro.

Aunado a lo anterior, existen alumnos que transitan por una seria crisis de orientación vocacional, con diferentes problemáticas sociales como: ausencia de proyectos a futuro, decisión vocacional poco clara, deserción y rezago educativo, entre otros.

Las problemáticas anteriores, generadas por la etapa de la adolescencia y por la falta de un proceso de acompañamiento vocacional, traen como consecuencia que cada vez sean más frecuentes y acarreen un porvenir incierto que no garantiza ninguna estabilidad personal, social y laboral.

Con base en lo anterior puede decirse que el alumno de nivel medio superior debido a la etapa de la adolescencia que está viviendo y a la falta de orientación vocacional entra en una crisis en la que las decisiones que toma son poco adecuadas al momento de elegir una carrera u ocupación.

De esta manera los alumnos que se encuentran cursando el sexto semestre de dicho nivel educativo, debido a la etapa de desarrollo en la se encuentran carecen de conocimiento de sí mismos, ya que, al no conocerse, en consecuencia, toman decisiones que se ajustan a lo que le impone su contexto social

Ante tal situación, esta investigación gira en torno al interés de analizar en un contexto determinado esta problemática, pues se procura identificar cuáles son los elementos para el desarrollo del conocimiento de sí mismo de la mano de la educación emocional, para la toma de decisiones vocacionales en los alumnos de sexto semestre de nivel medio superior. Ya que, se considera importante el conocerse a sí mismo, saber cuáles son sus sentimientos, emociones, aptitudes, cualidades, habilidades, actitudes, gustos, intereses y necesidades, para así poder tomar decisiones de manera madura, es decir, orientada por sentimientos y razón, y no tomando decisiones ajustadas, guiadas por los impulsos o imposiciones del contexto que le rodea.

Así mismo, esta problemática cobra relevancia, ya que hoy en día existen jóvenes que no se encuentran satisfechos o seguros al elegir una carrera profesional adecuada a ellos y que contemple sus necesidades, interés, gustos y aspiraciones.

Muchos de estas y estos jóvenes, simplemente eligen porque piensan que esa carrera que tienen en mente les aportará mucho económicamente o porque está de moda e incluso porque es la que estudiaron sus padres o familiares cercanos y piensan que es lo suyo y que les gustará después con el tiempo.

Los factores anteriores siempre están presentes al momento en que los alumnos se enfrentan a la elección de la carrera y definitivamente estos son unos de los grandes errores que se cometen a la hora de elegir una carrera u ocupación, puesto que, después al ingresar e incluso al formar parte de lo que ha elegido se dan cuenta que no es lo suyo y en el peor de los casos, desertan y en cuestión de los que se encuentran cursando estudios de nivel superior entran en un rezago educativo, por no elegir adecuadamente.

Partiendo de lo anterior, se reconoce la influencia de los factores que están presentes en el alumno a la hora de elegir una carrera u ocupación con la intención

de construir una alternativa que ayude a solucionar este problema, mediante el análisis y la reflexión de esta realidad educativa de la actualidad. Misma que estará dirigida a los docentes que impartan orientación educativa a alumnos de nivel medio superior, ya que este trabajo ayuda a los estudiantes a tomar decisiones vocacionales maduras.

Así mismo, con esta investigación se pretende aportar elementos para que el orientador desarrolle y potencie el conocimiento de sí mismo de los alumnos basado en una educación emocional, con la finalidad de ayudar a que muchas y muchos jóvenes elijan una carrera vocacional guiada por sus sentimientos, razón y lo que los compone y caracteriza como individuo.

También se pretende coadyuvar a la disminución de una problemática educativa, la cual es la falta de conocimiento de sí mismo, y que esta sea el causante de casos de deserción escolar y rezago educativo a nivel universitario.

Además de todas las razones expuestas anteriormente, esta investigación ayudará al desarrollo de las siguientes competencias en la orientación educativa:

1. Ser: Desarrollo personal y de actitudes.
2. Hacer: Saber emplear estrategias, metodologías y estar al tanto de actualizaciones educativas.
3. Conocer: Tener visión, misión, saber sobre contenidos conceptuales, gestión sobre sí misma y el trabajo, saber sobre modelos teóricos sobre el aprendizaje y tener práctica socio cultural.
4. Trascender: Saber intervenir de manera oportuna para la vida, poner en práctica la metacognición y proactividad, investigar más allá de los problemas y saber evaluar mediante alcances obtenidos.

Cabe resaltar que la problemática de la falta de conocimiento de uno mismo para el ámbito vocacional es muy importante, porque de esto derivan muchos problemas

que puede resolverse con ampliar dicho conocimiento y el aprender a tomar una decisión adecuada.

Por lo anterior se planteó el siguiente objetivo:

- Analizar los factores que están presentes en la orientación vocacional, en alumnos de nivel medio superior, para potenciarla a través de la educación emocional

Para cumplir este objetivo, se estructuró en 5 capítulos, 3 de ellos conforman el marco teórico, uno en el que se desarrolla y explica la investigación de campo, otro en el que se presenta el diseño y propuesta de intervención pedagógica, las conclusiones generales y anexos.

El primer capítulo titulado **“Una orientación para el futuro”**, pretende centrar en la construcción y la conceptualización de la Orientación educativa, sus objetivos y la conformación de esta, con la finalidad de brindar un panorama general acerca de ella y tener un conocimiento más amplio y claro. Así mismo, sitúa la problemática que se desarrolla durante este trabajo a través de los principios, áreas y modelos. Para concluir con una explicación entre la diferencia que hay entre la Orientación Educativa y la Orientación Vocacional, ya que comúnmente se piensa que son lo mismo.

En el segundo capítulo, titulado **“El individuo para la Orientación Educativa”**, se brinda un acercamiento a la complejidad que existe en la etapa de la adolescencia y abordar aspectos que la caracterizan. De tal modo que, se presente la conceptualización de lo que es la adolescencia y sus características físicas, cognitivas y afectiva. Por último, se explica la etapa de la adolescencia y su relación con la toma de decisiones maduras y ajustadas dentro del marco de la orientación educativa.

En el tercer capítulo, titulado “**¿Cómo tomar una decisión basada en lo que me compone y en lo que de verdad amo?**”, se profundiza en la educación emocional, así como las competencias que establece, sus objetivos y la finalidad de esta. Para abordar otros contenidos que permiten una mejor comprensión de la educación emocional y cómo es que de ésta se desarrolla de la mano el conocimiento de sí mismo. Por último, explicar qué es el conocimiento de sí mismo, como desarrollarlo, su finalidad y como éste puede ayudar a las y los adolescentes para la toma de decisiones vocacionales

Posteriormente en el cuarto capítulo, titulado “**Instituto de Educación Media Superior José María Morelos y Pavón, un lugar para explorar**”, se presentan algunos aspectos del Instituto de Educación Media Superior plantel Tláhuac: ubicación, estructura, organización académica y objetivos educativos; esto con la intención de contextualizar la problemática. Posteriormente se muestran las características de los informantes y el instrumento de investigación: Conocimiento de sí mismo para la toma de decisiones vocacionales. Por último, se describen los resultados y su análisis obtenidos mediante el instrumento de investigación.

Finalmente se presenta el quinto capítulo, titulado “**Taller: Elige tu vocación, a través del conocimiento de sí mismo**”, de acuerdo con la información obtenida en dicha investigación de campo, se presenta el diseño de un taller que aborda la problemática de esta investigación, de tal modo que se potencie y desarrolle el conocimiento de sí mismo, para que el estudiante se conozca a sí mismo y tome decisiones adecuadas, así como también se tiene la intención de prevenir el rezago y la reprobación.

Se le invita al lector a seguir con la lectura de la presente tesis, para tener un conocimiento más amplio la problemática que se deriva de la falta de la orientación educativa y del conocimiento de sí mismo en los estudiantes del Instituto de Educación Media Superior, plantel Tláhuac.

CAPITULO 1

UNA ORIENTACIÓN PARA EL FUTURO

El presente capítulo se centra en la construcción y la conceptualización de la Orientación educativa, sus objetivos y la conformación de esta, con la finalidad de brindar un panorama general acerca de ella y tener un conocimiento más amplio y claro.

Así mismo, se sitúa la problemática que se desarrolla durante este trabajo, es decir, se explicitan los principios, áreas, modelos y enfoques teóricos que ayudan a abordarla; por tal razón se describen los componentes que dan sistematicidad a la intervención dentro del campo de la orientación educativa tales como sus principios, áreas y modelos.

Enseguida se explica la diferencia que hay entre la Orientación Educativa y la Orientación Vocacional, ya que comúnmente se piensa que son lo mismo.

1.1 ¿Qué se entiende por orientación educativa?

José Nava Ortiz (1991) sostiene que, a partir de que las disciplinas de orden social como la psicología, la sociología, pedagogía, antropología, educación, etcétera toman un cuerpo conceptual y metodológico, éstas construyen hasta el día de hoy una combinación de procesos experimentales y de consenso, puesto que éstas están sujetas al estudio de "...un ser natural y bio-psico-social" (p. 37) meramente cambiante. Entre este conjunto de disciplinas surge la orientación educativa.

Con lo anterior, se entiende que, existe un ser bio-psico-social, que vive, pero ¿para qué vive? o ¿cuál es el objetivo de su existencia misma? Desde los inicios de la humanidad, los seres humanos han tenido la necesidad de encontrar el camino adecuado para ser ellos mismos, es decir, algo que logre satisfacer todas sus necesidades, ambiciones y deseos. Saber, ¿cuál es el fin de su vida?

En la mayoría de las ocasiones, este ser va por la vida, sin objetivo alguno que lo haga sentir que de verdad está viviendo, entonces es ahí donde requiere de una orientación, que le permita no sólo orientar su vida, sino que le permita llevar una vida plena y quién se lo puede ofrecer, es la orientación educativa.

Por supuesto, en la prehistoria, no existía como tal un orientador, en inicios, quiénes eran esos orientadores eran los padres, quienes ayudaba a los hijos a encaminarlos a su futuro.

Sin embargo, en muchos casos este encaminar no era del todo adecuado o propio para el que jugaba el papel de orientado, pues en muchas ocasiones, este camino impuesto o predeterminado por los padres, no cumplía con las expectativas de los hijos o no era lo que los componía como ser individual a los aspirantes a una orientación. Ante esto, se requería de una Orientación educativa, que permitiese al ser humano conocerse y que le brindará herramientas para poder enfrentar la vida.

Entonces, años más tarde autores como Jesse B. Davis en 1898 (Bisquerra. 1996), siendo asesor en la Central High School de Detroit, en Michigan, comienza a dedicar su tiempo para orientar alumnos. Años más tarde en 1907, crea un programa destinado al cultivo de la personalidad, desarrollo del carácter y a la información profesional.

Con lo anterior, se abre paso a una orientación educativa, impartida por profesionales de la educación. Pues, el mismo Davis (Bisquerra, 1996) sostenía que "... el marco escolar es el más idóneo para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional" (p. 25). Entonces, ¿qué se entiende por orientación educativa?

Es importante primero entender lo que es la orientación. De acuerdo con la Real Academia Española (RAE), la palabra orientación significa "...Acción o efecto de orientar u orientarse" (s/p). A su vez, el verbo orientar, la Real Academia Española

la clasifica como "... Dar a alguien información o consejo sobre un fin determinado" (s/p) o incluso la cataloga como "...Dirigir o encaminar a alguien o algo hacia un determinado fin" (s/p). Con esto, se entiende que la orientación es encaminar a alguien a un fin determinado, pero ¿qué fin?

A continuación, se complementan las definiciones con el siguiente concepto que se relaciona con el ámbito en el que se desenvuelve este proyecto de investigación y que es la palabra educativa. De igual manera, la RAE cuenta con una definición sobre lo que significa la palabra educativa. De acuerdo con la RAE dicha palabra es un adjetivo que es "...Perteneiente o relativo con la educación" (s/p).

Con relación a lo que es educación Colom y Nuñez (2001) plantean que la "... educación proviene del verbo *Educo-educare*, que significa "alimentar" (p.16). En ese sentido, los mismos autores posteriormente, exponen que "... educar es aportar algo a alguien" (p.16).

Por otro lado, distintos autores han descrito el concepto de orientación educativa, como Bisquerra en 1996, "...la orientación educativa es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de la vida." (Martínez, 2002:22)

Para Martínez (2002), la orientación educativa es "... un proceso de ayuda (de mediación y facilitación) que debe llegar a todas las personas sin limitación de espacio (distintos contextos y áreas de intervención) y de tiempo (a lo largo del ciclo vital)" (p. 13).

Para Echavarría (1993), la orientación es "... un proceso continuo, sistemático e intencional de mediación, y tendente a desarrollar la capacidad de autodeterminación de las personas y reconducir, si es preciso, las alternativas ofrecidas por su entorno" (Martínez, 2002: 22).

Y para Nava (1993) la orientación educativa "... es una disciplina que estudia y promueve durante toda la vida, las capacidades psicológicas y socioeconómicas del ser humano, con el propósito de vincular armónicamente su desarrollo personal con el desarrollo social del país" (p. 48).

Nava, por supuesto se refería a aquellas capacidades del ser humano en aspectos cognitivos, afectivos y psicomotores que potencian las capacidades intelectuales, emocionales y sociales que son innatas del ser humano.

Pero ¿cuál es el objetivo de la orientación educativa?, de acuerdo con Bisquerra (1996) Davis en 1922 exponía que "... el objetivo de la orientación es lograr que el alumno obtenga una mejor comprensión de sí mismo y de su responsabilidad social. La orientación debe ser un medio para contribuir al desarrollo del individuo" (p. 26).

Con base en lo anterior, se entiende que la orientación educativa tiene como tiempo de prolongación el período educativo del alumno, es decir, su estancia dentro de una institución educativa. Sin embargo, esto no quiere decir que esta orientación sólo sirva para los aspectos educativos, sino que también debería propiciar y ayudar a los aspectos sociales, laborales y personales de los individuos.

Cabe destacar que, la orientación educativa lleva a cabo actividades destinadas a los alumnos, los padres y el docente, con el objetivo de contribuir al desarrollo de sus capacidades, habilidades, destrezas, toma de decisiones, entre otros; y quién lleva a cabo este proceso es el orientador o quién funja el papel de este.

Una vez que se ha explicado el concepto de orientación educativa, resulta necesario explicar los componentes que ayudan a sistematizar la intervención dentro de dicho campo, se presenta a continuación.

1.2 Principios de la Orientación educativa

Primeramente, debe entenderse que la orientación educativa conlleva una intervención psicopedagógica. Martínez (2002) la define como "... Proceso de optimización y transformación social de la realidad, que se realiza a través de una acción sistemática y contextualizada, cuidadosamente planificada y que, tiene como finalidad atender las necesidades demandantes" (p. 30).

Dicho lo anterior, entonces vale la pena decir que la orientación educativa puede aplicarse en distintos ámbitos no necesariamente escolares, como lo son el ámbito: sanitario, social, familiar, laboral, profesional, empresarial, entre otros.

Lo anterior, se debe a que la orientación juega un papel dinámico, proactivo, integral, continuo, contextual y en ocasiones no suele ser exclusivamente individual, sino que puede ser de manera grupal.

Como resultado de lo anterior, se plantean los principios, estos son el fundamento y alcance al que se puede tener en una intervención psicopedagógica, es decir, estos principios ayudan y determinan la intención de la práctica, así como su desarrollo, a continuación, se presentan:

- Principio antropológico
- Principio de prevención
- Principio de desarrollo
- Principio de acción social

Principio antropológico

Este principio surge de la concepción que el profesional de la orientación se hace del ser humano. Responde a las preguntas ¿quién soy?, ¿qué hago aquí?, ¿qué sentido tiene mi existencia?, entre otras. Las respuestas a estas interrogantes

suelen ser determinantes, pues esclarece la manera en la que se sitúa el ser humano en su vida. Por ello, este principio se enfoca en el autoconcepto, la autoestima, la revisión del proyecto personal de vida y la búsqueda de sentido.

Sanchiz (2008) expone que, el principio antropológico está relacionado con el movimiento filosófico del existencialismo, "... define que el ser humano es libre, a pesar de las limitaciones personales y los condicionamientos ambientales. Dicha realidad reclama, a su vez, la responsabilidad" (p. 53).

Así mismo, la autora también plantea que el ser humano es responsable de su propia vida, de sus pensamientos y, con ellos, de su contexto. Puesto que siempre habrá realidades que este no podrá cambiar y entonces, le tocará aprender a manejarlas y adaptarse a ellas.

Ante esto, Sanchiz (2008) destaca una frase de Bisquerra (1998), en la que expone que el ser humano "...acepta lo irremediable, pero lucha por lo posible" (p. 53). En este sentido, el principio antropológico, deja en claro que, para que el sujeto pueda llegar a ser, debe aprender a ser lo que es actualmente.

Principio de prevención

De acuerdo con Martínez (2002) explica que el principio de prevención en "...la orientación educativa debe considerarse un proceso proactivo, esto es que, anticipe a las situaciones o circunstancias que puede ser un obstáculo para el desarrollo integral de la persona" (p. 3).

Lo anterior quiere decir que, con el principio de prevención se pretende impedir o prepararse para problemas o situaciones que perjudiquen el individuo. Y es que, en el ámbito de lo escolar, los alumnos durante su desarrollo tienen que enfrentarse distintas problemáticas que pudieran afectar su desarrollo integral.

Martínez (2002:32) expone que Caplan en 1964, planteaba tres niveles de prevención:

1. Prevención primaria: actuación o intervención cuya finalidad es acabar con las causas que provocan problemas en una determinada población
2. Prevención secundaria: es el tratamiento orientador que se dirige al individuo y cuya finalidad es reducir el desarrollo y propagación de un problema
3. Prevención terciaria: es la rehabilitación que se ofrece a un sujeto o grupo que está/n afectado/s por un problema o condición que tenga desventaja de otros

Sin embargo, la autora aclara que, la prevención primaria es aquella que concierne primordialmente a la orientación, debido a lo siguiente:

- Se orienta hacia el grupo
- Tiene la cualidad de enfocarse “antes del hecho”
- Es intencional
- Los objetivos adecuados para la prevención primaria son los problemas de aprendizaje y de comportamiento

De manera concreta puede decirse que este principio ayuda a prever o anticiparse a problemas que pudieran presentarse durante el desarrollo integral del alumno y que, estas mismas, pudieran perjudicar a este progreso.

Principio de desarrollo

Martínez (2002) enuncia que este principio “... se fundamenta esencialmente del considerar al individuo como un ser en continuo proceso de crecimiento personal” (p.31).

En consecuencia, se asume que la orientación funciona como un impulsor que desarrolla al individuo en función de la educación y la acción psicopedagógica. De este modo, puede permitir el desarrollo de las capacidades, habilidades y potencialidades del individuo. Y este desarrollo debe basarse en dos enfoques; el enfoque madurativo y el enfoque cognitivo.

Por un lado, el enfoque madurativo se refiere al desarrollo de las etapas evolutivas, cronológicas, madurativas, por las que pasa el sujeto y que, manifiestan características propias y que lo hace diferente a otros, es decir el desarrollo personal.

Por el otro, el enfoque cognitivo entiende que el desarrollo es producto de una interacción continua del sujeto con su medio, el cual permite un progreso armónico. Martínez (2002) al respecto enfatiza que, “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” (p.31).

Principio de acción social

El principio de acción social (intervención social), de acuerdo con Martínez (2002) explica que se “...trata de que el sujeto sea consciente de los obstáculos que pueden impedir su realización personal” (p. 38). Y añade que “...el orientador se convierte en un verdadero agente de cambio social” (p. 38).

Este principio se debe asumir desde dos posturas:

- Desde el ámbito de la orientación: la base es impulsar un cambio y desarrollo personal con la acción del sujeto, desde una postura en el que el orientador observa una postura reflexiva y verbal

- Desde la postura o enfoque contextual y sociológica: considerando aquellas condiciones que puedan favorecer el desarrollo, eliminar obstáculos o favorecer ambientes de intervención para los orientadores

Además, cabe destacar que la misma autora, destaca que, dentro de este principio el orientador y el orientado juegan un papel como agente de cambio y por ello, "... debe existir un esfuerzo y compromiso por y para cambiar ciertas características del contexto social" (p. 40).

Con base en lo anterior puede decirse que los principios antes mencionados, que se encuentran dentro de la orientación educativa, permiten al orientador fundamentar y tener claro la intervención que realizará.

1.3 Áreas de intervención de la orientación educativa

En la orientación educativa existen áreas de intervención, las cuales son el conjunto de conocimientos que permiten situar la problemática y entenderla de mejor manera; esto es necesario para que la intervención que se lleve a cabo sea adecuada.

Al respecto, Martínez (2002) explica que estas "... aplicaciones – las áreas de intervención – no se pueden tratar o entender individual o independientemente, sino que necesitan de un tratamiento interrelacionar" (p. 49). Esto, se debe a que no se pueden trabajar de manera individualizada de las variables que lo puedan configurar o que puedan influir, es decir, no puede descontextualizarse.

Se consideran cuatro áreas de intervención:

- Orientación para el desarrollo de la carrera
- Orientación en los procesos de enseñanza – aprendizaje
- Atención a la diversidad
- Orientación para la prevención y el desarrollo

Área de intervención: desarrollo de la carrera

Esta área de intervención es el equivalente a lo que se conoce como orientación vocacional. Martínez (2002) explica que es "... destinada a los jóvenes en edad de incorporarse al mercado laboral [...], es considerada como una acción reduccionista, pues se limita a momentos muy concretos en donde la persona debe realizar una elección vocacional" (p.49).

Así mismo, esta área es un proceso educativo y de consejo personal que tiene como objeto de estudio una población no sólo escolar, sino también laboral y multicultural. Entonces, esta área se extiende a todo el ciclo vital del ser humano, incluyéndose e introduciéndose acciones y funciones experimentales que facilitan lo que se conoce como educación para la carrera.

Esta área tiene tres momentos claves:

- Primer momento: se consideran los criterios predictivos y coyunturales, en estos se consideran variantes relacionadas con lo laboral, las aspiraciones, expectativas, entre otros
- Segundo momento: el carácter dinámico y evolutivo, es decir es un trayecto de vía, origen y finalidad
- Tercer momento: Integralidad, vitalidad y complejos relacionada con corrientes humanas y socializadoras

En esta área se considera a la persona como un sujeto de acción, ya que se desarrolla para ser capaz de crear y recreando conocimiento a partir de su propia experiencia. Por tanto, el alumno en este caso se convierte en el eje central del proyecto.

Cabe destacar que, esta área de intervención permite que la persona pueda desarrollar aptitudes y habilidades que potencien el conocerse a sí mismo y tomar

decisiones formales y autónomas, por medio de la búsqueda, la actividad colaborativa, la participación, etcétera.

Área de intervención: proceso de enseñanza-aprendizaje

El área de intervención en los procesos de enseñanza – aprendizaje se centra en el currículum escolar, puesto que se encarga de los procesos de adquisición de conocimiento por parte de los alumnos y se especializa en las dificultades de aprendizaje o trastornos escolares.

Martínez (2002:53) señala que esta área de intervención trata de:

- Cambiar o actualizar los objetivos de procesos de enseñanza – aprendizaje
- Producir un cambio de actitudes en todos los elementos implicados, facilitando la comprensión de todo el proceso
- Favorecer objetivos adecuados a las características propias de las edades de los alumnos, teniendo en cuenta los distintos ciclos educativos
- Conseguir otros parámetros de evaluación que informen adecuadamente a todos los implicados en el proceso educativo

Siguiendo con Martínez (2002), resalta que no se puede olvidar de que esta área de intervención tiene “... ricos modelos teóricos de la psicología del aprendizaje; nos referimos al conductismo, a la psicología cognitiva y metacognitiva y al constructivismo” (p.53). Mismos que permitirán dar respuesta a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades de las alumnas y los alumnos

Así mismo, adopta medidas de tipo curricular, organizativas y sociales, que permiten el desarrollo personal y social, es decir, su intervención está ligada al currículum escolar lo que implica hacer adecuaciones para su intervención.

Área de intervención: atención a la diversidad y necesidades educativas especiales

Esta área corresponde a los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero con relación a la diversidad y las necesidades educativas especiales, refiriéndose no sólo a aquellas personas con discapacidades físicas o psíquicas, sino también a aquellas que tengan dificultades de aprendizaje, minorías étnicas y culturales, grupos de riesgo, con ambiente desfavorecidos, etcétera.

Martínez (2002:59) destaca que, esta intervención se centra en:

- La integración social y escolar del alumno en el contexto educativo
- Participación y coordinación en los programas y planes de intervención
- Información, asesoramiento y formación a los profesionales y para profesionales de este ámbito
- Colaboración con todos los profesionales implicados a través de una consulta colaborativa
- De igual manera, Martínez (2002) plantea que este principio importante y es que la "... diversidad hace referencia a la identidad de la persona, por lo que cada cual es como es, y como nos gustaría que fuera" (p. 61).

Área de intervención: Prevención y desarrollo

En esta área se desarrolla más lo personal y lo social, por sus márgenes socioafectivos, motivacionales y apoyo en solución de problemas, con un contexto. Por ello, Martínez (2002), expone que "... el desarrollo personal y social debería ser tratado de forma interdisciplinar mediante programas de formación personal y social" (p. 64). A partir de eso, se han generado dos tramas en el funcionamiento escolar:

- La trama declarada de los contenidos explícitos y de las relaciones formales entre los participantes en el proceso de enseñanza – aprendizaje
- La trama implícita e informal de intereses, preocupaciones y conflictos no declarados, pero reales y actuantes en la vida del aula.

En conclusión, esta área se dedica y nace para satisfacer las necesidades de la formación de la personalidad, la identidad, autoconcepto, autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales.

1.4 Modelos de intervención de la orientación educativa

Los modelos de acuerdo con Martínez (2002) son "...efecto o consecuencia de las teorías, pero también a la inversa, es necesario la existencia de los modelos para configurar y consolidar aquellas teorías" (p. 79). Es decir, las teorías se concretan en modelos y también facilitan la creación de teorías.

Así mismo, Martínez (2002) explica que "...los modelos son una representación de la realidad, nos indican cómo ha de intervenir en la práctica, son una explicación aplicada de la teoría" (p. 86).

En ese sentido, los modelos dentro del campo de la orientación educativa tienen el papel de guiar al orientador durante su intervención; esto ayuda a que no improvise en la resolución de una situación o problemática.

Durante la construcción del campo de la orientación educativa se han planteado diversos modelos, sin embargo, para los que a continuación se presentan son los que se han considerados adecuados para este trabajo.

- Modelo de counseling.
- Modelo de consulta.
- Modelo de servicios
- Modelo de programas.

Modelo de counseling

El modelo de counseling, de acuerdo con Martínez (2002) lo describe como “... modelo clínico, modelo de consejo o modelo de asesoramiento directo, es un modelo de atención individualizada y de actuación o atención directa” (p. 99).

El modelo de counseling o consejería, se considera como un proceso psicológico que ayuda a las personas a determinar o tomar decisiones educativas o vocacionales guiadas por sus habilidades, intereses y expectativas.

En este modelo el orientador o consejero es el responsable del proceso y forja una acción directa sobre el cliente, pues está es una relación cara a cara y permite ayudar al mismo cliente si existiera algún problema que impida este desarrollo y toma de decisión vocacional.

Martínez (2002), plantea las siguientes características fundamentales de este modelo:

- Tiene un carácter terapéutico y está centrado en la acción directa sobre el sujeto
- Se basa en una relación personal diádica entre el orientador y el orientado
- Se trata de una acción orientadora puntual con un carácter reactivo y remedial
- Su objetivo prioritario es satisfacer las necesidades específicas del sujeto
- En el campo educativo, con este modelo el orientador dirige el proceso, quedando el profesor – tutor en un segundo plano
- Se basa en presupuestos próximos a la teoría de la personalidad
- Así mismo, Martínez (2002), presenta un esquema sugerido por Fossati y Benavent (1998) y López y Sola (1999):

- Fase inicial:
 - La solicitud de ayuda parte de la iniciativa del cliente
 - Se establecen los requerimientos de la relación directa diádica
 - Se centra en el problema

- Fase de exploración – valoración
 - Conocimiento del cliente a través del diagnóstico del problema
 - Recogida de información a través de la anamnesis para valorar el grado de motivación para el cambio de conducta, estimación de sentimientos

- Fase de intervención
 - En función del diagnóstico se establecen planes de acción

- Fase final
 - Ejecución del plan de acción
 - Evaluación del plan de acción (efecto de la acción)

Para concluir, es importante resaltar que el objetivo del counseling es satisfacer las necesidades del sujeto, ya sean profesionales, vocacionales o personales

Modelo de consulta

Martínez (2002) explica que este modelo "... de acción es la intervención indirecta e individual o grupal" (p. 106). Es de carácter preventivo y de, desarrollo, además es contextualizado e individualizado.

Este modelo se centra en el asesoramiento, pues le permite tener mayor contacto con otro tipo de profesionales de ayuda y se centra en aspectos de la persona. Por otro lado, parte de un intercambio de información e ideas entre el profesional y otra persona, grupo de personas, cuyo fin es el conocimiento sobre la persona y su

problemática, para así sugerir decisiones que permitan el logro de algún objetivo en específico.

Martínez (2002) presenta a partir de Rodríguez Espinar 1986 - 1993, las características del modelo de consulta:

- Es un modelo relacional, pues incluye todas las características de la relación orientadora, y supone un intercambio de información entre el consultor y otros agentes
- Se basa en una relación entre personas o profesionales con estatus similares, estableciéndose una relación de igualdad y simetría
- Es una relación triádica, en la que interviene tres tipos de agentes: consultor – consultante – cliente
- La relación no sólo puede afrontarse con personas individuales, sino también sobre personas que representan a servicios, recursos y programas
- Tiene como objetivo la ayuda a un tercero, que puede ser una persona o un grupo
- Afronta la relación desde diferentes perspectivas, como la terapéutica, la preventiva y la de desarrollo; se suele iniciar a partir de una situación problemática (terapéutica) para luego afrontar la consulta más de tipo preventivo o de desarrollo
- La relación es temporal, dura un tiempo determinado
- La intervención del consultor es indirecta, aunque excepcionalmente puede intervenir directamente con el cliente
- El intermediario de este modelo es el consultante, que hace un mediador entre el consultor y el cliente
- Es necesario trabajar con todos los agentes que inciden sobre el cliente
- Es un modelo que potencia la información y la formación de profesionales y para- profesionales
- Vale la pena destacar que, como la persona es la prioridad en este modelo, es necesario trabajar con todos los agentes que inciden con el cliente, pues

esto perjudicaría la elaboración o el diagnóstico que determine la solución a su problema.

Modelo de servicios

El modelo de servicios, comúnmente se relaciona con las prestaciones de instituciones públicas que se ofrecen a los ciudadanos. Por tanto, este modelo tiene como fin el atender necesidades que la población demanda.

Matas (2007) define a este modelo como "...aquella intervención directa que realiza un equipo de profesionales especializados, sobre un grupo de sujetos que presentan una necesidad y demanda de una prestación" (p. 7).

Entonces este modelo se caracteriza porque en ella existe una voluntad pública, pues se centra en las necesidades de los alumnos que presentan dificultades en el aprendizaje o se encuentra en situación de riesgo.

De esta manera, de acuerdo con Matas (2007) se explica que en el modelo de servicios:

- El orientador actúa sobre el problema concreto (sobre la persona que presenta problemas)
- Se deja al contexto en un segundo plano
- Su característica física: colegios, institutos de enseñanza, secundarias, organizaciones distritales, entre otros
- Se conecta con centros educativos o servicios a la comunidad
- Actúa como una correa de transmisión entre la realidad de colegios y servicios comunitarios

Modelo de programas

Martínez (2002) lo define como "... modelo contextualizado y dirigido a todos (enfoque ecológico – contextualizado – sistémico). Su intervención es directa y grupal, con un carácter fundamentalmente preventivo y de desarrollo enfoque comprensivo" (p.120). El modelo de programas es un modelo de acción psicopedagógica que trata de optimizar el desarrollo de la persona, mediante una acción más preventiva.

Así mismo, este modelo es una actuación o intervención planificada y contextualizada, que tiene en cuenta las necesidades del sujeto como; metas, objetivos, estrategias, colaboración, etcétera. Y es el orientador quién juega el rol de activador y mediador durante el proceso.

Martínez (2002), presenta las siguientes características del modelo de programas:

- El programa se desarrolla en función de las necesidades del centro o del contexto
- Se elaboran programas para ayudar a sistematizar y comprender la intervención orientadora, siempre y cuando se base en unos principios básicos, en unos objetivos y en unas normas de actuación que inspiran un tipo de programa específico. Sólo así es posible dar cabida a los principios de prevención, desarrollo e intervención social, así como el carácter educativo de la orientación
- El programa se dirige a todos los alumnos o demandantes de este mismo
- Se centra en las necesidades del grupo de clase o del grupo al que va dirigido,
- La unidad básica, en el contexto escolar es el aula
- El individuo es considerado como un agente activo de su propio proceso de orientación
- Actuación sobre el contexto con un carácter más preventivo y de desarrollo que terapéutico
- Se estructura por objetivos a lo largo de un continuo temporal
- Se lleva a cabo un seguimiento y evaluación de lo realizado

- Permite una más fácil interrelación currículum – orientación o bien establece un currículum nuevo
- Implicación de todos los agentes socio – comunitarios
- Colaboración de otros profesionales en el diseño y elaboración del programa
- Se pone el énfasis en prevención y el desarrollo
- El orientador, en el contexto escolar es como un educador más del equipo docente

Siguiendo con Martínez (2002) plantea las etapas para llevar a cabo el modelo de intervención mediante programas:

- 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

Con lo anterior, Martínez (2002) pone énfasis que el “... modelo de programas o intervención por programas comprensivos e integrados en el currículum o contexto comunitario es la mejor alternativa para intervenir” (p. 129).

A manera de conclusión, se tienen que la orientación educativa tiene principios, modelos y áreas que le permiten una intervención oportuna y certera para la solución de una problemática, pues éstos brindan herramientas para poder saber el alcance que se puede tener, así como la instrumentación y el modo de intervención.

1.5 Enfoques teóricos de la orientación educativa

Los enfoques teóricos de acuerdo con Greñas, M., Madrigal, A., Navarro., Parras, A., Redondo, S. y Vale, P. (2009), son aquellas aproximaciones teóricas de un proceso de intervención práctico, permitiendo estudiar el proceso de manera más amplia. En este trabajo de investigación, se abordarán los enfoques más importantes y pertinentes para la construcción y conceptualización de la orientación educativa.

Los enfoques son:

- Rasgos psicológicos: trata de medir los rasgos que determinen las características de los individuos y así, conjugar éstas con las características de una ocupación, con el objetivo de que el individuo se realice y que las demandas del puesto determinado sean cubiertas.
- Psicodinámico: trata de investigar en los estratos profundos de la personalidad de los sujetos para que tomen conciencia de los motivos que les impulsan a comportarse de una determinada manera
- Evolutivo: consta de asumir que la elección vocacional no es un hecho puntual en la vida de una persona, sino un proceso marcado por su mismo crecimiento y maduración
- Conductual cognitivo: analiza el proceso de decisión, desarrollo vocacional y profesional a través de los postulados teóricos como teorías psicológicas como la cognitiva y conductista
- Humanista: consta de un asesoramiento directo, en el cual pretende ayudar al sujeto a comprender sus aptitudes, intereses y expectativas, con el objetivo de tomar una decisión

- Aprendizaje significativo: consta de enfatizar el fortalecimiento de significados del proceso de enseñanza y aprendizaje

A manera de conclusión, se tiene que la orientación educativa tiene enfoques basados en rasgos y factores que se consideran características estables del individuo, las cuales actúan como predicción de conductas de los individuos. Al estudiar y analizar estos enfoques, se tiene un mayor apoyo a estas conductas de los seres humanos, en caso de ser necesarios.

1.6 Diferencia entre la orientación educativa y la orientación vocacional

Como se explicó, dentro de la orientación educativa existen áreas de intervención que permiten fortalecer aspectos que exigen una necesidad por parte de los alumnos. Una de estas áreas es el desarrollo de la carrera.

Nava (1993) explica que la orientación vocacional nace en 1908, cuando Frank Parson, un ingeniero y asistente social, crea la primera oficina de orientación vocacional en Boston Civic Service House de Massachusetts, EUA.

Este proyecto nace a partir de que había efectos negativos de la industrialización sobre los jóvenes de clases desfavorecidas. De este modo, Parson abre una oficina que permitía que los jóvenes buscaran trabajo y a su vez, intentaba desarrollar el conocimiento de sí mismo para posteriormente elegir el empleo adecuado.

Pero entonces, ¿qué es la orientación vocacional? En 1906 Luis Herrera y Montes (Nava, 1993) definen a la orientación vocacional como "... aquella fase del proceso educativo que tiene como objeto ayudar a cada individuo a desenvolverse a través de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al mismo tiempo de que adquiriera un mejor conocimiento de sí mismo" (p. 15).

También, Rodolfo Bohoslavsky (1984) destaca que la orientación vocacional requiere de satisfacer una necesidad de "... carencia por la información de su futuro" (p. 157).

Así mismo, el autor plantea que "... se debe contemplar recursos y técnicas para informar al adolescente respecto de sus estudios superiores y de todo lo que implica el acceso al mundo adulto en términos de roles ocupacionales". (p. 157).

En este caso, la orientación vocacional está dirigida a individuos que están en desarrollo para entrar al mundo laboral. Esta orientación permite que los individuos tengan una comprensión de sí mismos, de sus aptitudes, habilidades, intereses, ambiciones, recursos, limitaciones y causas.

Mismos conocimientos que requieren para poder alcanzar el éxito esperando, pero jamás pasando por alto que pudieran existir ventajas y desventajas y que, a su vez, esta pudiera conllevar recompensas y oportunidades para el individuo.

La orientación educativa es un es un campo dentro del contexto escolar que ofrece una guía o acompañamiento para que los alumnos desarrollen aspectos sociales, personales y laborales. Por el contrario, la orientación vocacional se puede considerar como un tratamiento o estímulo de una problemática como lo es la elección vocacional, no siendo excluyentes entre sí.

Para concluir, es importante destacar que la orientación educativa tiene la capacidad de poder ayudar a los alumnos no sólo en cuestiones educativas, sino también en cuestiones sociales, laborales y personales, por ello se han creado áreas de intervención en la orientación educativa, que permiten desarrollar, fortalecer y potenciar esos aspectos que pudiera necesitar el alumno.

Con base en lo anterior se puede concluir que la orientación educativa es un Campo de intervención que tiene como objetivo dirigir o encaminar a alguien hacia un fin educativo.

Además, implica un proceso de ayuda continua, que permanece a lo largo de la vida cuyo propósito es el desarrollo de la persona en lo individual, social lo que implica el aspecto académico, profesional y personal.

En dicho desarrollo, al sujeto se le brindan las herramientas para que se conozca así mismo y elija de manera adecuada qué tipo de persona quiere ser en lo laboral y en personal.

Por último, es necesario resaltar la importancia de la utilización de los principios, áreas y modelos de intervención dentro del campo de la orientación educativa, debido a que ayudan a sistematizar y actuar con precisión en el trabajo que se lleve a cabo en torno a las situaciones o problemáticas que se presenten.

CAPÍTULO 2

EL INDIVIDUO PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Como ya se ha explicado en el capítulo anterior, la orientación educativa y la orientación vocacional están centrados en brindar ayuda a cualquier sujeto, para el caso de este trabajo se centra en los adolescentes, por lo tanto, a lo largo de este capítulo, se brinda un acercamiento a la complejidad que existe en la etapa de la adolescencia, por tal razón se abordan aspectos que la caracterizan.

Por lo anterior, primero se presenta la conceptualización de lo que es la adolescencia, continuando con las características físicas, cognitivas y afectivas.

Por último, se explica la etapa de la adolescencia y su relación con la toma de decisiones maduras y ajustadas dentro del marco de la orientación educativa.

2.1 ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es un nuevo mundo del ser humano que pasa de ser un niño a ser un adolescente, este cambio conlleva importantes y profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que se van dando forma en los diferentes escenarios como el social, cultural, económico y escolar.

Estos cambios no sólo influyen en la imagen del individuo, en la manera de interactuar socialmente con sus iguales y el resto de las personas, sino que ocurren nuevas formas de pensamiento, formas de tomar decisiones, de ver la vida e incluso de acercarse y mostrar afectividad tanto a los otros, como a él mismo.

Almario (2016) explica que muchas veces se cree que "... la palabra adolescencia viene de 'adolecer', de padecer dolor" (p. 19), sin embargo, no tiene nada que ver con lo que es adolescencia, pues posteriormente la autora expone que en realidad "...la palabra proviene de latín adultus (adulto), que en su extensión adulescens, es

traducida como “haciéndose adulto”. “(p. 19). Aclarado lo anterior, se entiende que la adolescencia es una transición entre la infancia y la adultez.

Entonces, se necesita definir cuando se es adolescente y cuándo se deja de serlo, para poderse convertir en un adulto. Papalia y Martorell (2017), plantean que “... la adolescencia abarca aproximadamente el lapso entre los 11 y 19 ó 20 años” (p. 323). La edad del inicio y el término de adolescencia es que, se inicia a los 11 años y se termina de ser adolescente y a su vez, se convierte en adulto, es a los 19 o 20 años aproximadamente.

Dulanto (s/f:160) plantea que existen tres subetapas de la adolescencia: la adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía, mismas que se explican a continuación:

- Adolescencia temprana: Comprende de los 12 años a los 14 años. Durante este período el adolescente se encuentra cursando la educación secundaria. Además, comienza a tener una maduración de sus sentimientos, pues crea una autonomía de ellos.

También, se caracteriza porque en esta etapa comienza una separación emocional respecto a los padres. Pues se crean deseos de independencia, oposición y rebeldía en contra de la autoridad que estipulan los padres.

- Adolescencia media: Se ubica aproximadamente en los años 15 a 17 años, en esta etapa los adolescentes se encuentran en el nivel medio superior. En esta subetapa los adolescentes se están en la búsqueda de su identidad y en ocasiones ésta debe ser valorada y reconocida por grupos iguales.
- Adolescencia tardía: En esta etapa, el adolescente se enfrenta a situaciones difíciles que determinarán su futuro, por ejemplo, la toma de decisión por una profesión o pareja sentimental o en otros casos, posibilidad de un matrimonio.

Los adolescentes suelen caracterizarse por estar aún en el sistema escolar o en algún otro contexto de aprendizaje profesional, estar en proceso de elección vocacional y en la mayoría de los casos aun viviendo o dependiendo económicamente de sus padres o tutor que funja como este.

Además de que, durante la adolescencia existe un proceso de transición en el apego afectivo con su familia. Pues, la familia deja de ser el núcleo afectivo más importante y pasa a ser el segundo centro afectivo del adolescente. Debido a que, el adolescente se siente más identificado con sus pares o iguales, que con sus padres.

También, se caracterizan por tener sus propias modas y hábitos, su propio estilo de vida, sus propios valores, pero muy pocas veces coincidiendo en la de los adultos, debido a que es una etapa poco comprendida por ellos.

La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no sólo en relación con las dimensiones físicas, sino también en la competencia cognitiva y social, la autonomía, la autoestima, la intimidad y la toma de decisiones.

Hasta ahora se acaba de explicar qué se entiende por adolescencia y para seguir ampliando esta explicación a continuación se presentan sus características físicas.

2.2 Características físicas

Las características físicas, se refieren a aquellas cualidades notables a la percepción humana, es decir aspectos que son visuales y perceptibles ante uno mismo y a otros, como la estatura, el color de piel, color y textura del cabello, etcétera.

En la adolescencia existen cambios físicos muy marcados y significativos para la llamada transición entre la niñez y la adolescencia, incluso estos cambios físicos ya se vienen desarrollando desde momentos antes, tal es el caso de la pubertad.

El proceso de transformación física de la pubertad es puesto en marcha por medio de una serie de mecanismos hormonales que desencadenan un largo procesos de cambios que presentan un patrón diferente para el sexo femenino y para el sexo masculino.

Papalia y Martorell (2015) describen a la pubertad como "...cambios biológicos notables [...] que forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento y, sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez" (p. 325).

Siguiendo con Papalia y Martorell (2015: 326) consideran que aparece en dos etapas:

1. Adrenarquia: Se presenta entre los 6 u 8 años y se caracteriza porque las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones, secretan niveles crecientes de andrógenos, sobre todo dehidroepiandrosterona (DHEA). En consecuencia, la DHEA influyen en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, así como el crecimiento rápido, la mayor grasa en la piel y el desarrollo de olor corporal
2. Gonadarquia: Ésta es la maduración de los órganos sexuales. En esta etapa en el sexo femenino los ovarios aumentan de producción de estrógenos, lo que estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, el vello púbico y axilar. En cuanto al sexo masculino, los testículos incrementan de producción de andrógenos, en particular testosterona, que estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal

Siguiendo con Papalia y Martorell (2015: 327) explican que el proceso de la pubertad abre paso a que existan cambios físicos en la adolescencia tales como:

- Tejido de los senos y el vello púbico del sexo femenino
- Aumento de tamaño de los testículos y vello púbico, en el sexo masculino
- Pezones y senos femeninos, crecen y adoptan una forma redondeada
- Crecimiento de vello en el rostro y pecho, en ambos sexos
- Cambios de voz en ambos sexos
- Cambio de piel a una más gruesa y grasosa
- Producción de espinillas y puntos negros
- El estirón del crecimiento o aumento rápido de estatura
- Inicio de la menstruación en el sexo femenino
- Producción de esperma en el sexo masculino
- Desarrollo del cerebro: incremento de masa blanca (fibras nerviosas que conectan distintas partes del cerebro), permitiendo mayor comunicación entre los hemisferios
- Cambios en la materia gris

Con base en lo anterior puede decirse que la pubertad y la adolescencia implican procesos que se desarrollan a través de que transcurren los años en el adolescente, en consecuencia, éste los experimentará en una serie de cambios que serán muy significativos y afectará a otros aspectos.

Cabe señalar que dichos cambios se despliegan en una secuencia que es constante desde el momento de su aparición, sin embargo, la aparición de estos cambios puede variar, por el tipo de cuerpo del adolescente, su desarrollo hormonal y su genética.

2.3 Características cognitivas

Las características cognitivas, se entienden como aquello que está relacionado con la adquisición del conocimiento, es decir, todo aquello que implica el proceso de conocimiento: aprender, pensar, reflexionar, estructurar ideas, entre otros.

Los adolescentes no sólo cambian de manera física, sino que también cambian su forma de pensar, la cual es distinta a la manera de pensar y hablar a los niños pequeños, esto es porque su desarrollo cognitivo es diferente por tal razón la manera de procesar la información aumenta.

Como se planteó al inicio del capítulo, la adolescencia abre la puerta a un nuevo mundo de importantes cambios, tal es el caso de su desarrollo cognitivo, el cual provocará que el adolescente acceda a alcanzar un nuevo y más complejo nivel de pensamiento que les permitirá concebir los fenómenos de manera distinta a como lo habían hecho anteriormente. Este pensamiento es caracterizado por una mayor autonomía y severidad en su razonamiento.

Con base en los planteamientos de Piaget, se ubica al estudiante de nivel medio superior en el estadio de operaciones formales, la cual se presenta entre las 11 – 12 años y se consolida hacia los 14 – 15 años.

Papalia y Martorell (2015) explican que “...este estadio se caracteriza por perfeccionar la capacidad de pensamiento abstracto, la cual proporciona una forma nueva y más flexible de manipular la información” (p. 340). Es decir, pueden utilizar símbolos para representar otros símbolos y a su vez, aprender ramas de las matemáticas como lo son álgebra y cálculo.

Piaget (2005) expone que, “... el pensamiento formal es el instrumento indispensable de la inserción del adolescente en la sociedad adulta” (p. 100). Esto, se debe a que, su pensamiento es más estructurado y complejo, en comparación de la de un niño. Además, el pensamiento abstracto les permite apreciar mejor las metáforas, alegorías y encontrar simbologías en la literatura y a su vez, puede usar su capacidad de imaginación para establecer posibilidades y en consecuencia formar y probar hipótesis.

Este acto de razonamiento hipotético – deductivo implica un enfoque metódico y científico para la solución de problemas. Este proceso involucra la capacidad de desarrollar, analizar y probar una hipótesis.

En consecuencia, de este importante desarrollo del pensamiento del adolescente, se crea un nuevo manejo en el proceso de información. En esta etapa Papalia y Martorell (2015) explica que “... reflejan la maduración de lóbulos frontales del cerebro” (p. 342).

Asimismo, Papalia y Martorell (2015: 342) identifican dos categorías de cambios en la cognición del adolescente, estos cambios son: cambio estructural y cambio funcional. A continuación, se explican ambos:

- Cambio estructural: estos incluyen 1) cambios en la capacidad de la memoria de trabajo (aumento de su rapidez) y 2) la cantidad creciente de conocimiento almacena en la memoria de largo plazo: puede ser conocimiento declarativo (conocimiento efectuar, es decir, conocimiento adquirido), conocimiento procedimental (consta de todas las habilidades que se ha adquirido) y conocimiento conceptual (es la comprensión hacia algo).
- Cambio funcional: Son los procesos para obtener, manejar y retener la información, son aspectos funcionales de la cognición como el aprendizaje, los recuerdos y el razonamiento

Estos cambios le permiten al adolescente efectuar una manera de pensar distinta a la de un niño y a la vez, este nuevo pensamiento se refleja en la evolución de su lenguaje, pues se convierte en un vocabulario más refinado.

Con el pensamiento abstracto, los adolescentes pueden definir y discutir palabras o definiciones abstractas como amor, justicia y libertad. Toman mayor conciencia de las palabras como símbolos que pueden tener significados múltiples.

Papalia y Martorell (2015) plantea que el lenguaje de los adolescentes "... no es estático, es flexible, los términos y frases que las personas cambian con el tiempo" (p. 343).

En conclusión, con este apartado, las características cognitivas son de suma importancia para entender en profundidad el desarrollo de la persona adulta en la que se convertirá el adolescente, pues este desarrollo cognitivo permitirá procesar la información, la percepción de la vida, el modo de aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la solución de problemas y la toma de decisiones.

2.4 Características afectivas y la construcción de la personalidad

Las características afectivas hacen referencia al conjunto de sentimientos y emociones que se configuran en función de la etapa de desarrollo en la que se encuentre de una persona, en este caso de los adolescentes. Estas características influyen en las relaciones sociales y personales de los adolescentes. Además, de influir en los gustos y decisiones vocacionales, personales y sentimentales.

Paralelamente a la construcción de las operaciones formales y el pensamiento abstracto, la vida afectiva de la adolescencia se construye y su personalidad e inserción en la en la sociedad adulta, también.

Por un lado, la personalidad, es un producto social, conocido como aquel papel que interpreta una persona ante la sociedad, es basado en lo que explica Piaget (1991) "...Implica la cooperación: la autonomía de la persona se opone a veces a la anomía, o ausencia de reglas" (p. 88).

La personalidad inicia a partir de la infancia, alrededor de los 8 a 12 años, con el conjunto de reglas, valores y jerarquización moral. Sin embargo, existen factores externos que aportan el sentido de la personalidad, estos son el pensamiento y la

reflexión libre, el cuestionarte que es bueno y que no, que me conviene y que no, esto por supuesto sucede gracias al pensamiento formal con el que cuenta el adolescente.

La personalidad suele confundirse o pensarse que es lo mismo que el “yo”. Sin embargo, Piaget (2025) explica que “... el yo es una actividad propia, cerrada en sí misma, mientras que la personalidad se construye durante la inserción con la vida social” (p. 101)

Debido a la poca estructuración de la personalidad en los adolescentes, existen problemas con los que se enfrentan, por ejemplo, la posición social en la que ellos se encuentran se identifica y los identifica. El mismo Piaget (1991) al respecto plantea que el adolescente “... se sitúa como igual de sus mayores, pero se siente distinto, diferente a ellos, debido a la nueva vida que se agita en él” (p. 89). por lo que su personalidad, mentalidad y acciones ya no son los de un niño, pero tampoco los de un adulto, pues aún están en su construcción de vida.

El adolescente, está en proceso de construcción de una personalidad que a futuro le permita insertarse al mundo de los adultos mediante proyectos, programas de vida y decisiones que le otorgarán un papel ante la sociedad.

También, los adolescentes gracias a la construcción de su personalidad comienzan a elegir su orientación sexual. Esta acción es de suma importancia, pues no sólo les da una identidad, sino que les permite conocerse a sí mismos.

Entonces, en la etapa de la adolescencia, se desarrollan sentimientos de atracción interpersonal, lo cual implica decidir entre su gusto por mujeres, hombres o ambos. Todo depende de su gusto, su interés y atracción (Piaget, 1991).

Siguiendo con Piaget (1991) el adolescente además comienza a interesarse en el amor, diferente al amor que siente por sus padres, por sus hermanas, hermanos o

familia. Este amor, se refiere al amor que puede sentir por una persona siendo su pareja sentimental, ya sea del sexo femenino o del mismo sexo.

Este acto de amar es completamente nuevo para el adolescente y por supuesto, él quiere experimentar de todo y quiere amar como nunca, pues una vez que cree amar, se imagina una novela romántica, con la típica frase “todo color de rosa”, haciendo referencia la perfección de la situación en la que se encuentra. Sin embargo, no en todos los casos es así, pues muchas veces los adolescentes no obtienen lo esperado en una relación, pues la inmadurez afectiva, psicológica y emocional, crea conflictos, verdaderamente impactantes en la vida del adolescente.

Otro acto importante en el desarrollo afectivo es la socialización de los adolescentes. Piaget (1991) describe que “...durante la primera fase, el adolescente parece a menudo totalmente asocial y casi insociable. Sin embargo, no hay nada más falso” (p. 92). Esto, es interesante, pues adolescente en un principio y en algunos casos, suele ser asocial, prefiere pasar el tiempo a solas. Sin embargo, con el tiempo, el adolescente en situaciones comunes se convierte en un ser completamente social.

Cabe destacar que, en este proceso de socialización los sujetos similares o pares, juegan un papel muy importante, pues estos son a los que recurren con mayor frecuencia y confianza los adolescentes. Pues, en ellos se ven reflejados y se siente identificados.

Por el contrario, con los adultos se sienten ajenos, contrarios y muy distintos a ellos, no concuerdan con sus ideas por ser “anticuadas” y ser aburridos a la hora de divertirse o realizar algo. Sin embargo, con los años se dan cuenta del por qué actúan de esa manera.

2.5 El adolescente y la toma de decisiones maduras y ajustadas

Como se planteó en los anteriores apartados, la adolescencia es un proceso de diversos cambios y dificultades que la hacen completamente diferente a la etapa de la niñez. De tal modo que, hasta las mismas decisiones que toman los adolescentes son diferentes y son derivadas de los cambios que sufre en esta etapa.

La toma de decisiones en los adolescentes es un proceso que se manifiesta en qué quieren ser y qué quieren hacer, por lo que en este proceso se establecen metas u objetivos que se pretenden alcanzar para la solución de una problemática.

Gambara y González (2016) concluyen en un estudio realizado a adolescentes, que las decisiones que mayormente les preocupan estos, están relacionadas con "... la amistad, los estudios y la familia" (p. 7). Aunque, en el apartado anterior, características afectivas, se explicó que también la elección de una pareja es importante para el adolescente.

Entonces, las decisiones de los adolescentes no son como las de un niño que decide que caricatura ver en el televisor o con quién de sus compañeros se sentará a la hora de la comida, pues las decisiones que este llevaba a cabo requieren de una mayor complejidad y se deben a una serie de procesos neurológicos, pero ¿qué procesos son esos?

Antes de explicar esos procesos, es de vital importancia diferenciar que tipo de decisiones existen que el adolescente pudiera tomar a la hora de llevar a cabo una decisión cual sea. De acuerdo con Bohoslavsky (1984) existen dos tipos:

- Decisión ajustada: orientada por los sentimientos. Esta decisión se conoce como la determinista, esta provoca el dejar luchar por lo que se necesita y ajustarse a lo poco con lo que se piensa que cuenta.

- Decisión madura: orientada por sentimientos y razón. Esta decisión no solo toma en cuenta lo que se ama, sino que también considera lo que se necesita y lo que se ama y busca soluciones que le permitan alcanzar un objetivo.

Dicho lo anterior, como se explicó en el apartado de características cognitivas, el adolescente sufre cambios en la materia blanca y gris de la amígdala y de la corteza prefrontal; en consecuencia, su pensamiento se hace más complejo y las habilidades para aprender aumentan.

Derivado de lo anterior, al desarrollarse la parte cognitiva, también se desarrolla la afectiva, entonces en esta etapa se comienza a desarrollar de manera más clara la regulación, aunque están muy presente la impulsividad en el actuar del sujeto.

Papalia y Martorell (2017) plantean que, el desarrollo de las características afectivas cobra un papel importante en la toma de decisiones de los adolescentes, pues, "...la amígdala tiene un importante papel en las reacciones emocionales pues, se desarrolla primero que la corteza prefrontal, la cual se encarga de la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos" (p. 330).

Siguiendo con Papalia y Martorell (2017), "...las áreas del cerebro relacionadas con las reacciones emocionales se desarrollan antes que el área que se encarga de la toma de decisiones" (p. 330). Esto explica por qué los adolescentes mayormente deciden en función de sus emociones y no de los sentimientos y razón.

Así mismo, Papalia y Martorell (2017) agregan que, el "... el desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impide que presten atención a advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas" (p. 330)

Pero, es importante diferenciar que, esto no se refiere a una inmadurez cognitiva, sino a un desequilibrio entre el pensamiento emocional y el racional ante situaciones.

Entonces, como puede observarse el adolescente transita por diferentes cambios de distinta naturaleza, lo cual hace que entre en un desequilibrio cognitivo y afectivo que apunta hacia configurar un adulto. Sin embargo, es necesario ayudarlo desde la orientación vocacional a tomar decisiones maduras, debido a que éstas toman como base el conocimiento de sí mismo, lo que implica reconocer sus gustos, intereses, necesidades, limitaciones, fortaleza y áreas de oportunidad.

Con base en lo que ya se explicado hasta el momento, se puede concluir que la adolescencia, es una etapa donde se desarrollan operaciones formales, que permiten resolver problemas, elaborar suposiciones y que conlleva una comprensión, análisis y construcción de conocimientos.

Así mismo, es importante destacar que el adolescente está encaminado a la creación de su proyecto de vida, desde el momento en el que elige cómo vive, qué estudiar, quién será su pareja o cuál será la relación con sus padres por ello la orientación educativa y en específico la orientación vocacional guiarán al adolescente en la construcción de dicho proyecto de vida, así como en la toma de sus decisiones, para una vida plena, es decir, que un adolescente que recibe una adecuada orientación vocacional podrá tomar mejores decisiones maduras que le permitan lograr sus metas.

CAPÍTULO 3

¿CÓMO TOMAR UNA DECISIÓN BASADA EN LO QUE ME COMPONE Y EN LO QUE DE VERDAD AMO?

Este tercer capítulo tiene como objetivo profundizar en la educación emocional, así como las competencias que establece, sus objetivos y la finalidad de esta. Con esto, se espera tener un acercamiento, que permita ampliar la mirada sobre la educación emocional de una manera acertada y clara.

Además, se abordan otros contenidos que permiten una mejor comprensión de la educación emocional y cómo es que de esta se desarrolla de la mano del conocimiento de sí mismo.

De este modo, este último término llamado conocimiento de sí mismo, se explica con la intención que permita conocer y determinar qué es lo que implica, su finalidad y cómo se puede desarrollar; posteriormente se presenta como éste puede ayudar a las y los adolescentes en la toma de decisiones vocacionales.

3.1 Educacional emocional y sus planteamientos

En épocas anteriores, la educación tradicional sólo se centraba en aspectos de desarrollo intelectual de los alumnos, dejando de lado lo emocional, es decir, no se le atribuía la suficiente importancia dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje a lo que los estudiantes sentían y cómo vivían su estancia dentro de alguna institución.

Esta separación fue un error, debido a que solo considerar el desarrollo de las habilidades que se ubican dentro del aspecto cognitivo es pensar que en las y los alumnos, no influye lo que sienten al momento de aprender, lo que se deriva en que el profesor solo se centre en desarrollar dicho aspecto.

Entonces, debido a que el ser humano no puede dejar de lado la dimensión afectiva dentro de su educación debe de ser considerado en los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro del aula.

En palabras de Piaget (2005), no hay mecanismo cognitivo sin elementos afectivos, pues “...son indisociables [...]. Es imposible encontrar comportamientos que denoten únicamente afectividad, sin elementos cognitivos, y viceversa” (p. 19)

De esta manera, con el tiempo se ha demostrado que existe la necesidad de una educación integral, que desarrolle todos los aspectos de las y los alumnos.

Con respecto a lo anterior, Bisquerra (2013) plantea que, existe una reciprocidad hacia la aceptación de binomio cognición – emoción y esta se debe a factores, entre los que están:

- El creciente índice de violencia (con carga emocional)
- La evidencia de que lo cognitivo por sí sólo no contribuye a la felicidad
- La evidencia de que la motivación y el comportamiento obedecen más a factores emocionales que cognitivos
- La constatación de que el rendimiento académico no es buen predictor del éxito profesional y personal
- La creciente preocupación por el bienestar más que por los ingresos económicos
- La búsqueda de habilidades para el afrontamiento del estrés y la depresión (p. 18)

Estos, son algunas de las preocupaciones y necesidades que la educación actual ha expresado y que, a pesar de los avances, no se toman con la importancia debería.

Con base en lo anterior, puede decirse que la educación emocional es un término relativamente nuevo del ámbito escolar, pues como se mencionó surge una respuesta a las altas demandas sociales dentro y fuera de las instituciones, pues esta última no responde por completo a todas las desafiantes situaciones por las que la alumna o los alumnos se ponen en riesgo.

Estas situaciones requieren de una prevención y la construcción de un bienestar. Bisquerra (2013), explica que los "... jóvenes que experimentan un mayor bienestar personal (sentirse competentes y apoyados) es menos probable que se impliquen en comportamientos de riesgo" (p. 11)

Tales casos de riesgo son la depresión, la violencia, suicidios, el bullying, entre otros. Todo debido a lo que llama Bisquerra (2011) "... un analfabetismo emocional" (p. 11)

Pero ¿a qué se refiere Bisquerra cuando habla de un analfabetismo emocional? Para empezar, la Real Academia Española (RAE), denomina el adjetivo analfabeto como "... ignorante, sin cultura o profano en alguna disciplina" (s/p). Agregándole a esto lo emocional, la RAE explica que una emoción es "... una alteración de ánimo intensa o pasajera [...] que va acompañada de cierta conmoción" (s/p).

De acuerdo con Mora en (2011) también plantea de manera más precisa que las emociones son "... una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (el sistema límbico) que nos mueve y empuja a vivir" (p.14)

Pero ¿entonces quién es una analfabeta emocional?, es aquel que carece de conocimiento sobre sus emociones y las de los demás. Y es que, actualmente muchas y muchos no sé saben diferenciar sus emociones o difícilmente se saben expresarlas, regularlas y hasta expresarlas a los demás e incluso, no se sabe cómo reaccionar o tratar una emoción.

Lo anterior es lamentable, pues las emociones forman parte fundamental de la vida del ser humano, pues estas impulsan de manera permanente que este se sienta vivo, es decir, las emociones demuestran que se está vivo.

La educación emocional no pretende reprimir las emociones, ni minimizarlas ni mucho menos sólo enfocarse sólo en las positivas. Al contrario, pretende que todas las emociones negativas o positivas, se expresen, se regulen para no desbordarse en ellas y que se elaboren estrategias para saber lidiar con ellas de la manera más oportuna. Ante esto, se resalta la importancia de desarrollar la educación emocional en los estudiantes.

Entonces, de manera concreta puede decirse que la educación emocional implica un proceso educativo, continuo y permanente a lo largo de todo el ciclo vital, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales y para educarse para la vida y alcanzar un bienestar tanto personal como social.

Es importante destacar que, la educación emocional se centra específicamente en los procesos educativos que se llevan a cabo dentro de un contexto formativo e institucional. Pues, como se mencionó antes, pretende atender necesidades que la educación formal no puede.

Sin embargo, esto no quiere decir que este desarrollo deje a un lado los múltiples contextos en los que el alumno se desenvuelve, al contrario, la educación emocional pretende incluir intervenciones en los distintos contextos en los que el estudiante pertenece, como pueden ser: la familia, los iguales, la escuela y la comunidad en la que vive.

Esto, con el propósito de desarrollar competencias básicas para la vida y no sólo para la escuela. Pero ¿Cuáles son estas competencias? Éstas se explican a continuación

3.2 Competencias y objetivo de la educación emocional

Para empezar, se debe enfatizar por qué surge la educación emocional. Como se mencionó anteriormente, la educación escolarizada no da respuesta a todas las implicaciones y efectos que pueden tener algunas situaciones con las que el alumno se encuentra. Tal es el caso, de las emociones, pues parecieran que no son importantes para el desarrollo integral de los alumnos.

Sin embargo, en palabras de Bisquerra (2013) "... muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual [...] tienen fondo emocional" (p. 12). Y así mismo, él considera importante que existan "... cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo" (p. 12)

La educación emocional parte de las emociones, de lo que las compone y cómo estas repercuten en las acciones y decisiones de los seres humanos. Por ello, es importante primeramente entender qué es una emoción.

Bisquerra (2013) define a una emoción como "...estado complejo de un organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p. 12).

Lo anterior demuestra como las emociones están presentes en acontecimientos de los seres humanos, pero ¿qué provoca una emoción?, ¿qué implicaciones tiene una emoción?

También Bisquerra (2013) explica de manera concisa como se produce una emoción. Y se explica a continuación:

1. Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro
2. Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica

3. El neocortex interpreta la información (p.12)

Así mismo, Bisquerra (2013) ofrece una explicación sobre el proceso de vivencia emocional. El cual, se compone de tres pasos.

1. Proceso de valoración: en este paso se analiza la relevancia del evento, si fue positivo o negativo y se consideran los recursos personales para poder afrontarlo.
2. Componentes de una emoción:
 - Neurofisiológico: son aquellas respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar como son; taquicardia, tono muscular, sudoración, rubor, sequedad de la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc.
 - Conductual: estas son las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc.
 - Cognitivo: a este componente se le denomina sentimiento y va desde; el miedo, la angustia, rabia y muchas otras emociones.
3. Predisposición de la acción: dependiendo de la vivencia emocional del sujeto, este se predispone ante alguna situación por la que está pasando. (p. 12)

Estos, son elementos que la educación emocional toma en cuenta en el alumno, pues la vivencia emocional por la que esté pasando el sujeto, repercute en las acciones o predisposición sobre una situación. Por ello, es de vital importancia que se considere a la hora de estar en el aula de clases.

Pero entonces, cuál es el objetivo de la educación emocional, es decir, ¿a qué aspira? O ¿Qué alcance pretende tener?

La educación emocional de acuerdo con Bisquerra (2013) tiene como objetivo "... el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y

actitudes necesarias para tomar conciencia, comprende, expresar y regular de apropiada los fenómenos emocionales” (p. 11)

Continuando con Bisquerra (2013), explica de manera precisa lo que es una competencia y la denomina como “... conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 21).

Estas competencias a las que aspira la educación emocional pretender complementarse con las competencias sociales y profesionales que comúnmente la educación escolarizada instruye en el aula de clases.

Como puede observarse, el objetivo de la educación emocional complementa a los procesos de enseñanza y aprendizaje en los que no se considera la dimensión afectiva, es decir que resulta necesario considerar las emociones dentro de la escuela debido a que ellas puede potenciar u obstaculizar el aprendizaje de un estudiante.

Bisquerra (2013) plantea las competencias emocionales como fundamentales para lograr una educación integral y son las siguientes:

- **La conciencia emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Ésta se desarrolla a por medio de:
 - Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

- Dar nombre a las propias emociones: habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.
- Compresión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
- **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogestionarse emociones positivas, etc. Esta competencia se puede desarrollar a través de:
 - Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento y conciencia)
 - Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.
 - Capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la compulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.

- Habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
 - Competencia para auto-generar emociones positivas: Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.
- **Autonomía personal** (autogestión): conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Esta competencia se desarrolla a través de:
 - Autoestima: tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
 - Automotivación: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
 - Actitud positiva: capacidad para automotivarse y tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo (self) y de la sociedad; sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
 - Responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
 - Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

- Auto-eficacia emocional: capacidad el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir. Es decir, la auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su “teoría personal sobre las emociones”.

- **Inteligencia interpersonal:** capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc. Esta se desarrolla por medio de:
 - Dominar habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etcétera.
 - Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
 - Comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal, para recibir los mensajes con precisión.
 - Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal, no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
 - Compartir emociones: conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

- Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- Asertividad: mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir “no” claramente y mantenerlo para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado, y demorar actuar en situaciones de presión hasta sentirse adecuadamente preparado. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.
- **Habilidades de vida y bienestar:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. Esto se puede desarrollar a partir de:
 - Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
 - Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
 - Solución de conflictos: capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.
 - Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
 - Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
 - Fluir: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Cabe aclarar que, el desarrollo de estas competencias emocionales y el objetivo de la educación emocional requiere de una práctica continua. Pues, es un proceso que requiere de una disciplina para su adquisición.

En otras palabras, este proceso educativo es continuo y permanente, que se debe llevar a cabo en todo el currículum académico y, a la vez, como una formación permanente lo largo de la vida.

Con base en lo anterior, se entiende que el fin último de la educación emocional es optimizar el desarrollo humano a partir de educar sus aspectos cognitivos afectivos, con la finalidad de desarrollar integralmente al alumno en la individual y lo social.

Además, es importante destacar que las competencias emocionales, pretenden que el sujeto adquiera un conocimiento sobre sus emociones y la de los demás, así como se pretende que desarrolle habilidades para la regulación de sus emociones y que, esto le permita prevenir efectos negativos. También el desarrollo de una automotivación y actitud positiva ante la vida.

Con base en lo anterior, puede decirse que el y la alumna requiere de un desarrollo integral que considere en las aulas la emoción y la cognición como inseparables. En este sentido, la educación impartida en los salones de clase debe incluir programas sobre la enseñanza de habilidades esenciales para el ser humano, como lo es el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y arte de escuchar, así como la resolución de problemas y la colaboración con los demás.

Como puede observarse, la educación emocional es necesario que se implemente en las escuelas, debido a que con ella puede desarrollarse una educación mucho más integral, por tal razón puede potenciar diferentes aspectos en los alumnos, por ejemplo, se puede insertar en la orientación vocacional para que tomen decisiones maduras al momento de elegir una carrera u ocupación; a continuación, se explica cómo dicha educación ayuda a esta tarea.

3.3 La educación emocional para el desarrollo del conocimiento de sí mismo en el adolescente

Como se explicó en el apartado anterior, la educación emocional, pretende construir un desarrollo integral para el ser humano, con el objetivo de su bienestar no sólo en el ámbito escolar, sino en lo social. A partir, del desarrollo de las competencias que implica un proceso introspectivo del ser humano, para este, se requiere de un proceso llamado conocimiento sobre sí mismo, que le permita llevar a cabo dichas competencias, pero ¿qué es el conocimiento de sí mismo?

El conocimiento de sí mismo, desde hace muchos años ha sido una preocupación por la humanidad; al respecto Bisquerra (1996) destaca que el mismo Sócrates adoptó como lema en el aforismo inscrito en la fachada del templo de Delfos “Conócete a ti mismo”. Además, agrega que este es “... uno de los objetivos de la orientación” (p.16).

Por lo anterior, es necesario comprender la conceptualización de lo que es el conocimiento de sí mismo. Para empezar el término “conocimiento” la RAE lo describe como “... entendimiento, inteligencia o razón natural”, pero, además, también lo conceptualiza como “Noción, saber o noticia elemental de algo” (s/p). Agregado a esto, hace falta el último término que es “sí mismo”, por su puesto este no requiere de una gran explicación, pues se refiere al ser individual, es decir, uno mismo o un yo.

Por consiguiente, el término conócete a ti mismo, se refiere al saber que una persona adquiere sobre sí misma. Este como se mencionó anteriormente, es un proceso de introspección, en el que el sujeto tiene un saber sobre sí mismo, sobre qué lo compone y que lo hace ser la persona que es.

Para desarrollar el conocimiento de sí mismo, Krishnamurti (s.f)) plantea que “... tenemos que comprender toda la significación de nuestros pensamientos y

sentimientos” (p. 51). Además, se requiere de conocer como plantea Goleman (2001) “... los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones” (p. 67), entre otros aspectos que permitan a la persona conocer su realidad interna y sus posibilidades de desarrollo.

Si bien es cierto, el conocerse a sí mismo requiere de saber sobre las capacidades, las limitaciones, aspiraciones, motivaciones, las habilidades y aptitudes, los temores, la autoestima y la autovaloración, así como reconocer cuáles son sus emociones y sentimientos y comprender lo que le compone como ser individual.

Este conocerse a sí mismo, requiere de un proceso que perdure a lo largo del ciclo vital, pues a medida que el sujeto pasa por experiencias, adquiere nuevos conocimientos, gustos e intereses, se modifica la razón de su ser, por ello este análisis no se puede quedar sólo en algo proyectado en una sola etapa de la vida, sino que requiere de un seguimiento continuo.

Pero entonces, ¿qué elementos compone el conocimiento de sí mismo? La Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA,2020), plantea que para llevar a cabo el proceso de conocimiento de sí mismo, se requiere primeramente de la construcción de un autoconcepto.

La RAE describe al autoconcepto como una “... opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor” (s/p). Mismo juicio de valor que la UAA (2020:14) explica que debe llevarse a cabo mediante tres elementos: componente cognitivo o cognoscitivo, componente evaluativo – afectivo y componente conductual y comportamental. A continuación, se explicarán cada uno.

- Componente cognitivo o cognoscitivo: conjunto de percepciones, creencias y opiniones que tiene la persona de sí misma. Se presenta de tres formas:
 - Autoimagen real: percepción de las características y atributos como persona

- Autoimagen de lo ideal: representación de lo que nos gustaría ser
- Autoimagen social: percepción que se tienen de uno mismo en relación con lo que los demás piensan de nosotros.

- Componente evaluativo – afectivo: conjunto de valoraciones afectivas de la persona, comúnmente conocido como la autoestima. Hay tres mecanismos que la componen:
 1. Comparación de la autoimagen real y la ideal
 2. Comparación de las aspiraciones y los logros personales
 3. Valoración de la estima de los demás que profesan

- Componente conductual y comportamental: Este último depende de las anteriores y se refiere al comportamiento de uno mismo. Es el actuar ante una situación o problema, pensado en uno mismo.

De igual manera la UAA (2020) plantea los elementos anteriores, los cuales son primordiales para el desarrollo del conocimiento de sí mismo, también en este proceso intervienen factores en la creación del conocimiento de sí mismo, los cuales se presentan a continuación:

- Las opiniones y expectativas que los demás tiene acerca del sujeto: esta tiene una gran influencia en el sujeto, sin embargo, esto no debe influir de manera permanente ni latente, ya que lo que debe de tener más peso ser lo que el sujeto piense de sí mismo, pero una manera objetiva y realista.

- Las vivencias o fracaso: esta indudablemente debe servir como lección de apertura, continuidad o conclusión sobre un proceso y debe ayudar al sujeto a crear un aprendizaje significativo, es decir, que exista un reajuste de los conocimientos que el sujeto posea a lo largo del proceso.

- Importancia de la opinión de ciertas personas relevantes en la formación del conocimiento de sí mismo: se requiere de una segunda opinión que le permita al sujeto esclarecer sus ideas sobre sí mismo. Sin embargo, estas no deben ser autoritarias ni deterministas (p.20).

Lo anterior conlleva a un primer momento que el auto conocimiento, le permite al sujeto saber quién es y cómo se percibe. Esto en definitiva es de vital importancia, pues para el conocimiento de sí mismo, se requiere de comprender quién se quiere conocer.

Así mismo, hay que resaltar que el autoconcepto tiene un papel importante en el desarrollo sobre el conocimiento de sí mismo, debido a que da apertura para determinar quién es y quién quiere ser. Además, existen componentes como la autoestima que requieren de una construcción completa, ya que es de gran importancia para desarrollarse y ponerse en práctica.

Por otro lado, Codina (2009) rescata elementos de autores como Goleman, Whetten, Cameron, Drucker, entre otros, que proporcionan componentes importantes para el desarrollo del conocimiento de sí mismo. A continuación, se explican:

- Conciencia emocional: Las propias emociones y sus efectos
- Autoevaluación: Las fuerzas y debilidades propias
- Confianza en uno mismo: Certeza sobre los valores y facultades que uno tiene
- Aptitudes: Las condiciones que hacen a una persona idónea para llevar a cabo una labor
- Habilidades: Capacidad física, mental o social para realizar una tarea
- Destrezas: Habilidad motriz para realizar una actividad
- Actitudes: Comportamiento frente a la vida

- Puntos fuertes y debilidades: Puntos a favor y en contra para una determinada tarea
- Intenciones: ¿Hasta dónde quiero llegar?
- Valoración de las cosas: Impresiones, juicios, estimaciones y expectativas que nos ofrecen y que tenemos de nosotros mismos
- Valores: Estándares personales sobre juicios de carácter moral
- Estilos cognitivos: Preferencia para adquirir un conocimiento
- Necesidad interpersonal: Preferencias ante los patrones de interacción personal
- Actitud hacia el cambio: Preferencia sobre la responsabilidad y adaptabilidad
- Estilo de comunicación: Patrones de interacción social y personal
- Planteo de estrategias y métodos para la solución de un problema

En relación con lo anterior, conocerse a sí mismo, es una importante tarea que pareciera ser compleja para el ser humano, pues pone en juego directamente su racionalidad, pero también sus miedos y pasiones. Sin embargo, el conocerse a fondo, permite no sólo comprenderse a sí mismo, sino a los demás y la realidad que le rodea al sujeto.

Indudablemente este proceso de conocerse a sí mismo es de vital importancia, pues no sólo le permite al sujeto saber quién es, sino que permite hacer una serie de cosas, como aprender a pensar bajo ciertas condiciones, aprender a tomar decisiones que se basen en lo que es, con lo que se cuenta y a su vez, permite llevar una vida más plena, pues se sabe cuáles son sus límites y alcances.

Pero entonces, ¿estos elementos cómo ayudarían a los alumnos que se encuentran en proceso de elección vocacional? A continuación, se explica.

3.4. El conocimiento de sí mismo para potenciar la orientación vocacional en alumnos de nivel medio superior

Los adolescentes que cursan el último semestre del nivel medio superior, se encuentran en un proceso de grandes cambios y retos, pues están en el momento crucial que determinará su futuro por completo.

¿Cómo decidir de manera adecuada lo que será mi futuro?, en definitiva, esta pregunta suele surgir en muchas y muchos, justo cuando se está por tomar una decisión que marcará lo que resta de nuestra existencia. En este trabajo, como se ha venido desarrollando, se pretende ayudar a que las y los alumnos puedan decidir algo tan grande, como lo es su elección vocacional.

Existen casos en los que adolescentes que piensan ser aptos para una determinada vocación, entonces eligen en función de lo que son buenos, pero no les gusta, otros eligen sólo porque les parece interesante, otros lo hacen porque les hace ganar grandes cantidades de dinero o porque los padres le obligan a estudiar una carrera por tradición o por creencia de qué les irá bien.

Lo anterior, son algunos ejemplos sobre cómo decide vocacionalmente el estudiante y aparentemente resulta una adecuada decisión, sin embargo, no lo es, pues en muchas ocasiones estos adolescentes que terminan eligiendo por las situaciones anteriores, terminan fracasando académica o laboralmente, lo que conlleva a la limitación su potencial.

Al respecto Ochoa A., Ruíz, L., Hernández, M. y Méndez, M. (2014) plantean que, el elegir tu vocación de manera inconsciente, irresponsable y sin visión a futuro, provoca "... una seria crisis, en la que diferentes problemáticas sociales, como la violencia, la ausencia de proyectos a futuro, el abandono y el rezago escolar, son cada vez más frecuentes" (pp. 66-67).

Con base en lo anterior, se muestra que existe una necesidad social, para que las y los jóvenes tomen una decisión madura, basada en sentimientos y razón, pero, además, que debe estar basada en lo que de verdad aman y lo que los compone que seres humanos individuales, pero ¿cómo se puede lograr esto?

Como se trabajó en el Capítulo 1, de acuerdo con Nava (1993) en 1908 "...Frank Parson, ingeniero y asistente social, creó una oficina de orientación vocacional en Boston Civic Service House de Massachusetts, en EUA, a razón de los efectos negativos de la industrialización sobre los jóvenes de clases desfavorecidas" (p.37).

Parson, con dicha creación pretendía que los sujetos tomaran decisiones acertadas en relación con lo vocacional, por ello resaltaba que era necesario el autoconocimiento, el cual les brinda la posibilidad de reconocer en sí mismos, sus habilidades, destrezas, aptitudes, conocimientos, etc., que les permitían adaptarse de manera adecuada al mundo laboral.

Así mismo, Bisquerra (1996) explica que Parson tenía por objetivo que esta oficina funcionara como un servicio público para ayudar a los jóvenes a buscar un trabajo adecuado para ellos, mediante el conocimiento de sí mismo. Dicha oficina tenía una tarea orientadora dividida en tres pasos:

1. Autoanálisis: conocer al sujeto
2. Información profesional: Conocer el mundo del trabajo
3. Ajuste del hombre a la tarea más apropiada

Lo anterior, se constituyó como un primer modelo de orientación vocacional, el cual es llamado como el modelo Parsoniano; través de esta orientación y de la educación, Parson exponía que, "... el individuo lograrse el trabajo más adecuado, con lo que saldría ganando tanto el individuo como la sociedad" (p. 24)

En ese sentido el proceso de orientación vocacional contiene y comparte el interés de este trabajo que es potenciar las decisiones de los alumnos del nivel medio superior.

Así mismo, Bisquerra (1996) explica que Parson plantea que su modelo y toda orientación vocacional debe propiciar tres factores para una correcta elección y son los siguientes:

1. Todos los individuos necesitan de una comprensión de sí mismos, de sus aptitudes, habilidades, intereses, ambiciones, recursos, limitaciones, y sus causas.
2. Un conocimiento de los requerimientos y condiciones de éxito, ventajas y desventajas, recompensas, oportunidades y perspectivas en diferentes líneas de trabajo.
3. Un auténtico razonamiento sobre la relación entre dos grupos de hechos (p.24).

Entonces, potenciar la orientación vocacional por medio del conocimiento de sí mismo conlleva a que el estudiante tome decisiones basadas en sus intereses, necesidades, gustos, aptitudes, necesidades, etc., lo que conlleva a la posibilidad de decidir de manera adecuada y en ese sentido concretará y culminará con éxito lo que haya decidido.

Así mismo, los procesos de orientación vocacional deben estar centrados no solamente en que el alumno conozca la información sobre las carreras u ocupaciones, sino también debe centrarse en ampliar su autoconocimiento, de esta manera se plantea la potenciación de dicha orientación.

Hasta ahora se ha explicado cómo tomar una decisión madura es de vital importancia y cómo esta debe basarse en lo que compone a la persona que está tomando una decisión, es decir, debe estar basada en el conocimiento de sí mismo.

De igual manera, se ha planteado que una decisión madura implica que sea adecuada al sujeto que la realiza por ello dentro de la elección vocacional debe llevarse a cabo desde el conocimiento de sí mismo y no desde lo que le influye o se le impone al sujeto.

Al respecto sobre el conocimiento de sí mismo, este puede considerarse como uno de los conocimientos más importantes que debe poseer el sujeto debido a que, no sólo le puede ayudar a tomar grandes decisiones como lo es la elección vocacional, sino que puede ayudar a saber cuáles son sus habilidades, para que es apto, para que no es bueno. Y sin duda, hasta puede ayudar a profesionales de la educación a resolver problemas pedagógicos, como dificultades de los alumnos para aprender, pues no todos aprenden de la misma manera y el conocerse a sí mismo, sin duda mejoraría la educación.

De tal modo que, potenciar el conocimiento de sí mismo en los procesos de orientación vocacional, permitirá que muchas y muchos jóvenes elijan de manera acertada, basándose en lo que de verdad aman y lo que los compone.

Pues, no sólo se está eligiendo una carrera, sino que también se está eligiendo con qué trabajar y para qué trabajar. Además, esto también permite dar un sentido para su vida y situarse en una realidad ocupacional en la que permanecerán ahí por el resto de su vida. Y por supuesto, se está definiendo quién va a ser y cuál será su rol como adulto ante la sociedad.

Además, el potenciar el conocimiento de sí mismo, puede brindar la posibilidad de disminuir problemáticas como el abandono escolar, rezago educativo o la deserción

a una carrera universitaria, ya que el alumno con este conocimiento tendrá más oportunidad para encontrar su vocación de una manera más acertada.

Sin duda, el conocimiento de sí mismo, debería ser algo que la escuela debería desarrollar y potenciar en los alumnos, no sólo en la elección de una carrera, sino en la elección de toda su vida.

A continuación, se sitúa la problemática de la elección vocacional en estudiantes de nivel medio superior y se resalta la necesidad de desarrollar el conocimiento de sí mismos en los procesos que están orientados hacia lo vocacional.

CAPÍTULO 4

INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIO SUPERIOR “JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN”, UN LUGAR PARA EXPLORAR

En el presente capítulo se muestra la investigación de campo que se llevó a cabo con la finalidad de situar la problemática en un contexto educativo y así construir una postura clara sobre la misma.

Por lo anterior a continuación en cada uno de los apartados se muestra el desarrollo de dicha investigación.

4.1. Descripción del contexto

La investigación se llevó a cabo en el Instituto de Educación Media Superior (IEMS) “José María Morelos y Pavón” en el turno matutino, modalidad escolarizada. Este es uno de los 20 planteles educativos, de 14 alcaldías de la Ciudad de México del sector público.

El IEMS (2013), es un instituto educativo:

“... de tipo bachillerato general, enfocado al desarrollo de procesos de enseñanza aprendizaje, con un carácter propedéutico y en el que se genera competencias significativas para superar los retos de la vida académica y personal (relaciones interpersonales y futuro desempeño ciudadano y laboral)” (p. 4)

Dicho instituto se encuentra ubicado en la Alcaldía Tláhuac, en la Ciudad de México; a continuación, se presenta el mapa espacial de dicha alcaldía.

sastrerías y unidades habitaciones en las que a unas cuadras se encuentra un pequeño mercado.

Por lo tanto, el IEMS se encuentra en una zona en la que predominan locales comerciales, que favorecen a los estudiantes en su dinámica académica y su fácil localización.

Esto hace que el Instituto se encuentre en un lugar céntrico, con la presencia de muchos sujetos al rededor. Lo cual, permite que además de ser un plantel con fácil acceso, también es un plantel con una dinámica social muy amplia.



Fuente: (Google Maps, 2021)

Siguiendo con la descripción de Instituto, este cuenta con 2 modalidades de estudio: presencial y semipresencial. El primero consta de asistir a clases de manera común de lunes a viernes y están inscritos 390 estudiantes. El segundo, se considera el más flexible para los estudiantes que también trabajan, pues tiene clases de viernes a domingo, en horarios igualmente flexibles, en esta modalidad hay 120 estudiantes. En ambas modalidades existen dos turnos: Matutino y vespertino.

El Instituto cuenta con 18 salones, con cubículos personales por cada profesor que imparte clases, con el fin de brindar asesoría a todo aquel estudiante que lo requiera. También, tiene dos laboratorios especializados para las clases de biología, física y química.

Además, cuenta con tres laboratorios de cómputo, los cuales se usan para las clases o también, se les permite el acceso a los alumnos durante ambos turnos, para que puedan realizar tarea, trabajos escolares, investigaciones escolares o que puedan imprimir documentos o sacar copias.

El plantel, también cuenta con tres salas audiovisuales, una biblioteca con un salón especial para pequeñas ponencias. Así como canchas de futbol y basquetbol. Por último, cuenta con un auditorio, el cual es usado para diferentes actividades como son: pláticas educativas con los alumnos, presentación de trabajos de los talleres que se imparten, conciertos interpretados por los alumnos o presentación de obras teatrales.



Fuente: (Google Maps, 2021)

En cuanto a la organización de la estructura del Instituto, este cuenta con 4 edificios, en pares y unidos por unas escaleras. Dentro de estos cuatro edificios, se encuentran lo anteriormente mencionado y los salones de clases.

La organización de este plantel se considera adecuada, pues los espacios son amplios y están organizados, también permiten tener una educación inclusiva, pues dichos edificios cuentan con rampas para personas con silla de ruedas o aparatos ortopédicos. Además, existen señalamientos con letra braille para personas con discapacidades visuales. Esto, por supuesto está al alcance de todas/os las/os alumnas/os y profesores/as.

Lo anterior permite que las/los alumnas/os y profesores/as puedan acceder a una educación, libre de discriminación o exclusión. Pues, es importante destacar que, a partir de las necesidades de aquellas/os que ingresan al plantel, se crea un plan para poder ofrecerles un acceso eficaz e inclusivo a la comunidad estudiantil y la comunidad de profesorado.

4.2. Estrategia metodológica

Para el desarrollo de este trabajo de investigación, se construyó una estrategia con base en el objetivo: “Analizar los factores que están presentes en la orientación vocacional, en alumnos de nivel medio superior, para potenciarla a través de la educación emocional”. Esto, permitió indagar de manera teórica los temas centrales que se relacionan con el problema y con el enfoque elegido. Así mismo, se utilizaron técnicas de recopilación de la información empírica. A continuación, se describe los pasos para desarrollar la presente investigación.

El estudio se llevó a cabo en el sector público y en el nivel medio superior, en la Ciudad de México, en el Instituto de Educación Medio Superior “José María Morelos y Pavón”, en el turno matutino.

Así mismo, dicha investigación se desarrolló con un enfoque metodológico mixto, debido a que este enfoque en palabras de Núñez (2016) permite a las investigaciones “... un recojo de datos y análisis conveniente y riguroso de los datos, a la vez cualitativos y cuantitativos” (p.2), con el objetivo de crear una combinación y privilegiar una construcción sobre la otra.

En otras palabras, el enfoque mixto permitió tener una aproximación más precisa sobre la problemática y de acuerdo con el enfoque, se analizaron los factores que están presentes en la orientación vocacional de los alumnos del instituto.

Así mismo, este enfoque metodológico permitió conocer y reflexionar sobre el conocimiento de sí mismo de los alumnos y cuáles son sus habilidades emocionales que posee. Todo ello, se investigó, por medio de la aplicación de un instrumento.

Se tomó como punto de partida el análisis sobre el autoconocimiento del alumno frente a la toma de decisión en cuanto a sus estudios, para así relacionarlo con los factores que tienen influencia en su decisión. Además, de conocer si cuenta competencias emocionales desarrolladas para dicha toma de decisiones y si la orientación vocacional cumple con su función dentro del grupo de informantes. Por tanto, se construyeron categorías para analizar estos factores y derivar conclusiones.

A lo largo de la investigación, se ha venido explicando las características principales de un/a alumno/a de nivel educativo medio superior, en este caso: un adolescente. Y cómo es que en este ser humano existen distintos cambios tanto físicos como cognitivos y afectivos, así como la relación de esto con la toma de decisiones. Esto brindó un acercamiento conceptual para presentar de una mejor manera la problemática y así poder realizar categorías de análisis.

La extensión que se planteó en la investigación, de acuerdo con Hernández, S., Fernandez, C., Baptista, P. (2014) es parcial, ya que en estas investigaciones con dicha extensión se estudia un individuo, un grupo, comunidad o institución en un tiempo determinado, por lo tanto, con base en esta característica solo se trabajó con información de un grupo de alumnos de sexto semestre del Instituto de media superior “José María Morelos y Pavón”, turno matutino y modalidad escolarizada.

Para el análisis de las categorías se partió de un análisis cuantitativo, que permitió describir la problemática y con base en ello, se derivó un análisis cualitativo. Cabe aclarar que no se pretendió hacer generalizaciones, comprobar hipótesis ni mucho menos se utilizó un estadístico de prueba.

Entonces, la información cuantitativa sirvió como punto de partida para construir relaciones cualitativas, que permitieron entender la relación entre el conocimiento de sí mismo, las habilidades emocionales y el conocimiento de sí mismo en la toma de decisiones vocacionales.

Para la obtención de información sobre el autoconocimiento frente a la elección de carrera u ocupación, la influencia de su elección vocacional, la educación emocional con la que cuenta y la función de la orientación vocacional impartida en el instituto de dichos estudiantes, se construyó un cuestionario el cual fue aplicado en la plataforma Google forms, con la intención de tener un acercamiento mucho más preciso y contextualizado de la problemática desde los mismos estudiantes.

Para el desarrollo de toda esta investigación se elaboraron las siguientes etapas:

La primera etapa consistió en realizar una investigación documental, ya que como lo describen Montemayo, García y Garza (2009) la investigación documental es "...la presentación de un escrito formal [...] que consiste primordialmente en la presentación selectiva de lo que los expertos ya han dicho o escrito sobre un tema determinado" (p. 11). Esto permitió conocer de manera más profunda el fenómeno que se estudia de manera conceptual, por tanto, se convierte en una fuente fidedigna de quien lo consulta.

En este sentido, la primera etapa permitió desarrollar conceptos centrales e importantes que se relacionan con la problemática. Pues, a lo largo de este trabajo, se desarrollaron de manera teórica los temas de las características del o la alumna de sexto semestre del nivel educativo medio superior y cómo es importante el conocimiento de sí mismo, para la toma de decisiones tan importantes como es lo vocacional.

La segunda etapa consistió en la ubicación de la problemática en un contexto escolar, en este caso fue el Instituto de educación media superior “José María Morelos y Pavón”, turno matutino y modalidad escolarizada.

Así mismo, en esta etapa se seleccionó a los informantes y se construyó el cuestionario, se piloteó y se hizo la aplicación definitiva. Cabe señalar que también se construyeron las categorías de análisis del instrumento para el acercamiento a la problemática.

La tercera etapa consistió en la aplicación de cuestionarios, que dio como resultado la sistematización y análisis de la información obtenida de las respuestas de los y las alumnas.

En la cuarta etapa se construyó un taller que ayudará a orientar de mejor manera a los y las alumnas del Instituto de educación media superior “José María Morelos y Pavón”.

En la quinta y última etapa, se construyeron las conclusiones que se derivaron de todo el trabajo de esta investigación, en la que se establecen relaciones teóricas y empíricas entre las categorías y la problemática.

Hasta el momento, se ha explicado la estrategia metodológica, así como las características principales de esta investigación. Por lo que, a continuación, se explicará la selección y descripción de los informantes.

4.2.1. Descripción y selección de los informantes

Para la selección de los informantes y la construcción de las evidencias sobre los factores que están presentes en la orientación vocacional, en alumnos de nivel medio superior, para potenciarla a través de la educación emocional, se consideraron los siguientes criterios:

- Ser alumno del Instituto de educación media superior “José María Morelos y Pavón”
- Estar inscrito en el sexto semestre

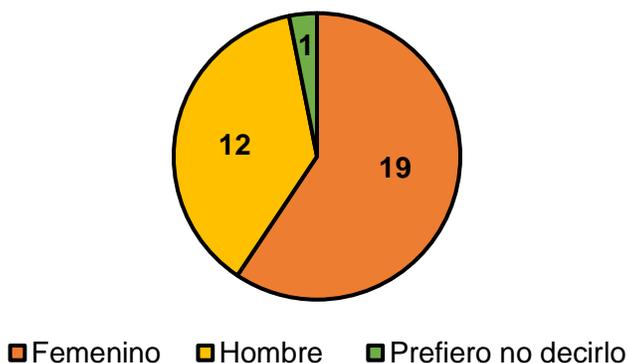
Estos criterios de selección ayudaron a la delimitación y conformación del grupo de informantes.

Cabe señalar que el cuestionario se aplicó en un sólo grupo de 32 estudiantes de sexto semestre, del turno matutino y modalidad escolarizada. Así mismo, la investigación se situó en dicho campo, debido a que, en esta etapa de la vida, el adolescente transita por un nuevo camino, lleno de cambios e importantes decisiones.

Aunado a lo anterior, la problemática se situó en el quinto semestre de bachillerato, debido a que es el que corresponde a la etapa de la toma de una decisión vocacional. Por lo tanto, es importante y necesario que se trabaje con los estudiantes para potenciar el conocimiento de sí mismo y la toma de una decisión adecuada.

Con relación a las características de los informantes de esta investigación, son los siguientes:

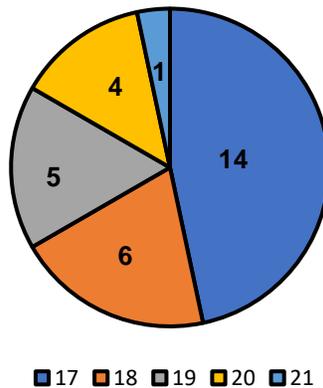
GRÁFICA 1: Sexo



Descripción: En la gráfica 1 puede observarse que la mayoría de los estudiantes que respondieron el cuestionario fueron 19 mujeres, 12 hombres y sólo una persona prefirió no decir su sexo.

Análisis: Con relación en la gráfica 1 puede decirse que en la aplicación del instrumento tuvo mayor predominio el sexo femenino que el masculino. Lo cual no significa algún problema debido a que no es un estudio de género.

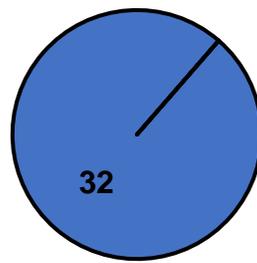
GRÁFICA 2: Edad



Descripción: En la gráfica 2 puede observarse que la mayoría de los alumnos a quienes se les aplicó el instrumento, la mayoría tiene 17 años siendo 14 alumnas/os, después 6 de ellas/os tienen 18 años, le siguen 5 con 19 años, como penúltimo están 4 de ellas/os con 20 años y, por último, un/a de 21 años.

Análisis: Con base en la gráfica 2, puede decirse que todos los estudiantes a los que se les aplicó el instrumento, se encuentran en la etapa de la adolescencia, debido a que como se ha explicado anteriormente, la adolescencia comienza alrededor de los 11 ó 12 años y tiene un término de hasta los 21 años.

GRÁFICA 3: Semestre

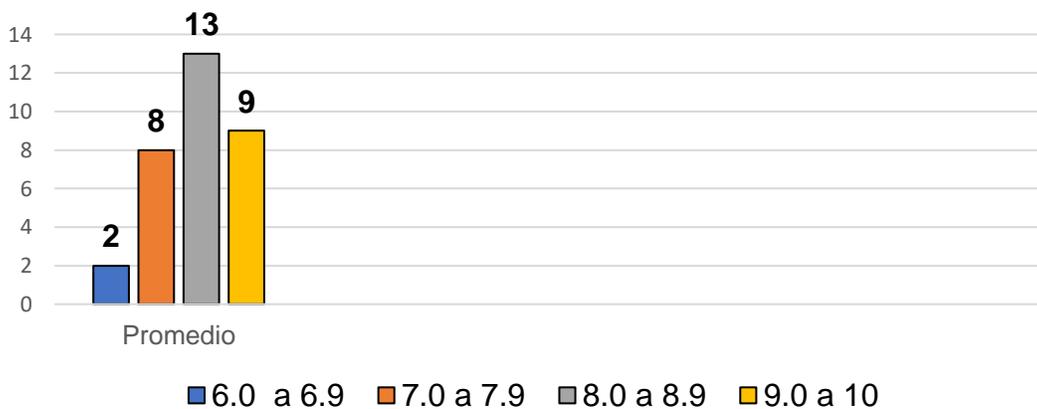


■ Sexto semestre

Descripción: En la gráfica 3 se muestra el total de 32 alumnos que respondieron el instrumento.

Análisis: Con base en la gráfica 3 puede decirse que efectivamente todos los alumnos a los que se les aplicó el instrumento actualmente cursan el sexto semestre de bachillerato. Esto, es de vital importancia, pues durante este período del bachillerato las y los alumnos se encuentran en proceso de elección vocacional.

GRÁFICA 4: Promedio



Descripción: En la gráfica 4 se muestra que de 38 alumnos la mayoría cuenta con un promedio entre 8.0 a 8.9 con 13 de ellos, seguidos de 9 alumnos con promedio de 9.0 a 10, 8 alumnos con promedio de 7.0 a 7.9 y el resto de ellos tiene un promedio de 6.0 a 6.9.

Análisis: Con base en la gráfica 4, puede decirse que en la mayoría de los alumnos se encuentran con un promedio de 8.0 a 8.9 y como minoría se encuentran los alumnos con un promedio de 6.0 a 6.9. Lo cual no significa un problema, debido a que en esta investigación no se estudia el promedio. Sin embargo, esta información sirve para caracterizar de manera más amplia al grupo de informantes.

4.2.2. Descripción de los instrumentos y sus categorías

De acuerdo con el enfoque de investigación y para cumplir con el objetivo de ésta fue necesario diseñar un cuestionario, de acuerdo con Bisquerra (2004) este consiste en un conjunto de preguntas o cuestiones relevantes para el rasgo, característica o variables que son objeto de estudio.

De este modo, el cuestionario permitió construir evidencia sobre la influencia de los factores que están presentes en la orientación vocacional, en alumnos de nivel medio superior y sobre el conocimiento de sí mismo, para la toma de decisiones vocacionales.

Dicha evidencia, fue construida a través de las respuestas que los alumnos proporcionaron, por tanto, esto permitió tener un mayor acercamiento sobre la problemática de esta investigación.

El cuestionario está estructurado por cinco categorías de análisis, con sus respectivos ítems que se concretaron en trece preguntas (Véase anexo 1)

A continuación, se presenta la estructura del cuestionario que se utilizó para la recolección de la información.

Categoría	Ítem	Pregunta
Datos personales	Sexo: Edad: Semestre:	Sexo: Edad: Semestre:
AUTOCONOCIMIENTO FRENTE A LA ELECCIÓN DE CARRERA U OCUPACIÓN	1. Continuación de estudios	1. Al término de tus estudios de bachillerato, ¿piensas seguir estudiando? ¿por qué?
	2. Elección de estudios	2. ¿Al terminar tus estudios con qué te gustaría continuar?
	3. Razones por las cuales seguir estudiando	3. ¿Por qué razones continuarás con esa actividad?
	4. Carrera u ocupación que se elegirá	4. Si has elegido continuar con estudios de nivel superior ¿Qué carrera piensas estudiar?
	5. Razón sobre la elección de la carrera u ocupación	5. ¿Por qué esa carrera?
INFLUENCIA SOBRE LA ELECCIÓN VOCACIONAL	6. Influencia en la toma de decisiones	6. Señala quiénes ayudaron en la configuración de tu

		elección de la carrera u ocupación:
EDUCACIÓN EMOCIONAL	7. Conciencia emocional	7. ¿Se te facilita identificar tus emociones, sentimientos y estados de ánimo todos los días?
	8. Regulación emocional	8. ¿Regulas tu actuar fácilmente cuando te encuentras frente a una situación que te genera tristeza, enojo o frustración?
	9. Autonomía personal (autogestión)	9. ¿Con qué facilidad generas una actitud positiva para resolver una tarea o un problema?
	10. Inteligencia interpersonal	10. ¿Con qué frecuencia te gusta trabajar en equipo?
	11. Habilidades de vida y bienestar	11. ¿Con qué frecuencia presentas problemas con tu familia, amigos(as) y escuela?

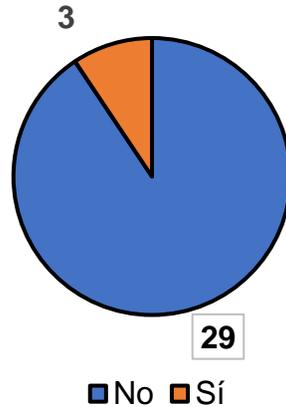
FUNCIÓN DE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL	12. Función en la dimensión personal	12. ¿La Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a reconocer en tu persona las habilidades, gustos y necesidades que posees?
	13. Función en la dimensión Vocacional	13. ¿Consideras que la Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a tomar la elección de tu carrera u ocupación?

Hasta el momento se ha presentado la manera en cómo está estructurado el cuestionario que se utilizó para la recolección de la información de la investigación de campo, por lo que a continuación se presenta el análisis de la información obtenida.

4.3. Presentación y análisis de la información

A continuación, se presenta la información sistematizada de la aplicación del cuestionario a las y los alumnos de quinto semestre, del Instituto de Educación Media Superior “José María Morelos y Pavón”.

GRÁFICA 5: Al término de tus estudios de bachillerato, ¿piensas seguir estudiando?

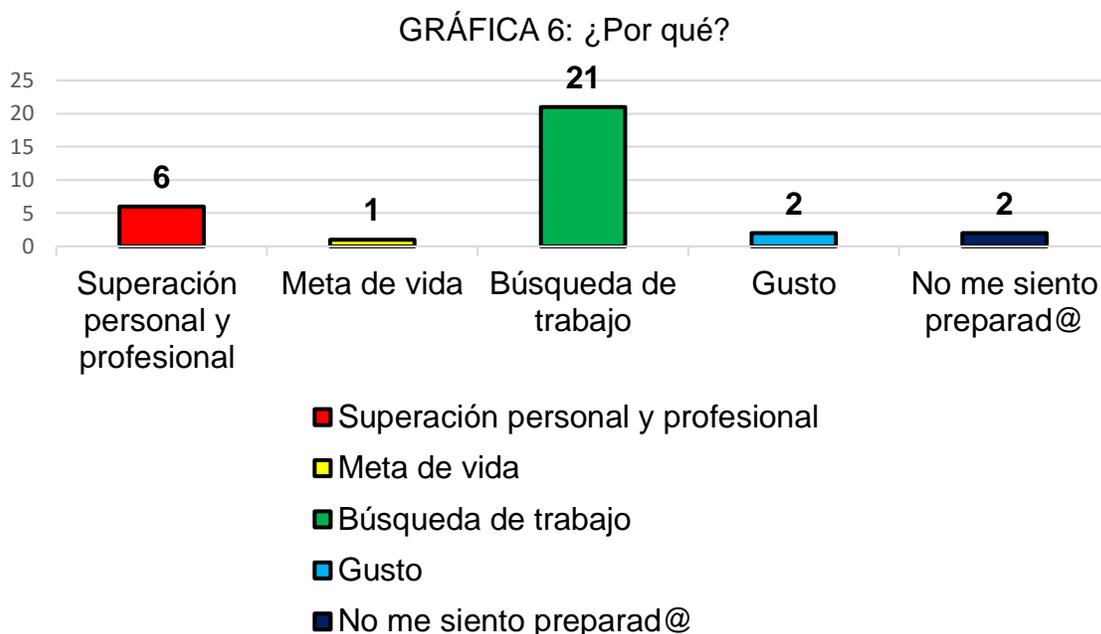


Descripción: En la gráfica 5 se observa que al preguntarle a los alumnos que si al termino de sus estudios de bachillerato piensan seguir estudiando, 29 de ellos respondieron que sí y 3 de ellos respondieron que no.

Análisis: Como puede observarse en la gráfica 5, en su mayoría los alumnos consideran seguir estudiando después del bachillerato. Por un lado, es necesario potenciar la decisión y anhelo de ello.

Por otro lado, también se debe de apoyar a los que decidieron que no, con base en una orientación que amplié los campos laborales u ocupacionales.

Ambas respuestas deben de ser basadas en el autoconocimiento, para que los alumnos reafirmen su decisión y que esta no sea sólo meramente una decisión no afirmada.



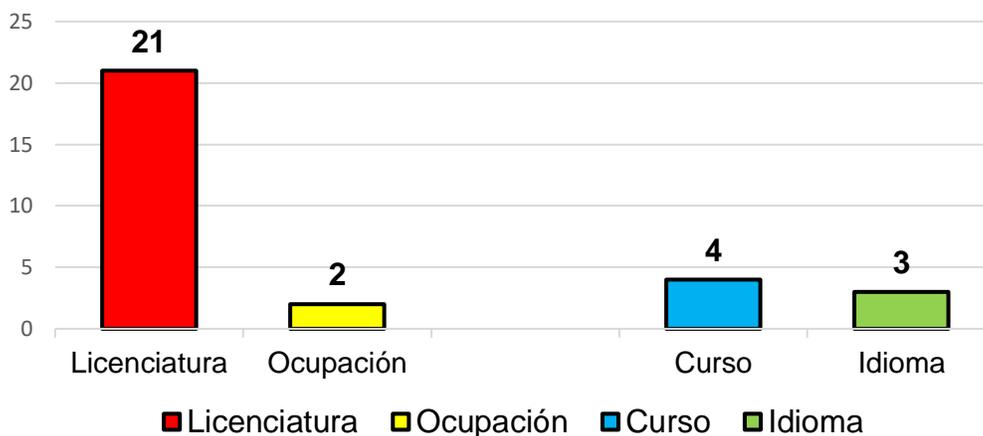
Descripción: En la gráfica 6 puede observarse que al preguntarles a los alumnos sobre el por qué deciden seguir estudiando o no después del bachillerato, 21 de ellos respondieron que deciden eso por la búsqueda de trabajo, enseguida 6 de ellos respondieron que deciden eso por cuestiones de superación personal y profesional, a continuación 2 de ellos respondieron que deciden seguir estudiando por gusto, en penúltimo lugar 2 alumnos respondieron que no se sienten preparados y en último lugar sólo un/a alumno respondió que decide seguir estudiando porque es una meta de vida.

Análisis: Como puede observarse en la gráfica 6, la mayoría ha respondido que su decisión está basada en la necesidad o anhelo de buscar un empleo. Por supuesto, esta respuesta muestra la necesidad de la orientación vocacional para ampliar más el sentido sobre el cursar estudios de nivel superior, pues la búsqueda de un trabajo no necesariamente debería de ser la mayor prioridad para continuar con estudios universitarios.

Pues, en muchas ocasiones el querer o estar en constante pensar en conseguir dinero es el único objetivo o anhelo por el cuál estudiar una carrera o llevar a cabo

una vocación, provoca que las personas sólo busquen un trabajo que los mantenga económicamente y no que lo disfrutó o haga feliz día con día. En ese sentido por supuesto que, el mejor escenario para el estudiante es la segunda propuesta. Pues, el estudiante merece trabajar en algo que lo haga feliz, no infeliz.

GRÁFICA 7: ¿Al terminar tus estudios con qué te gustaría continuar?



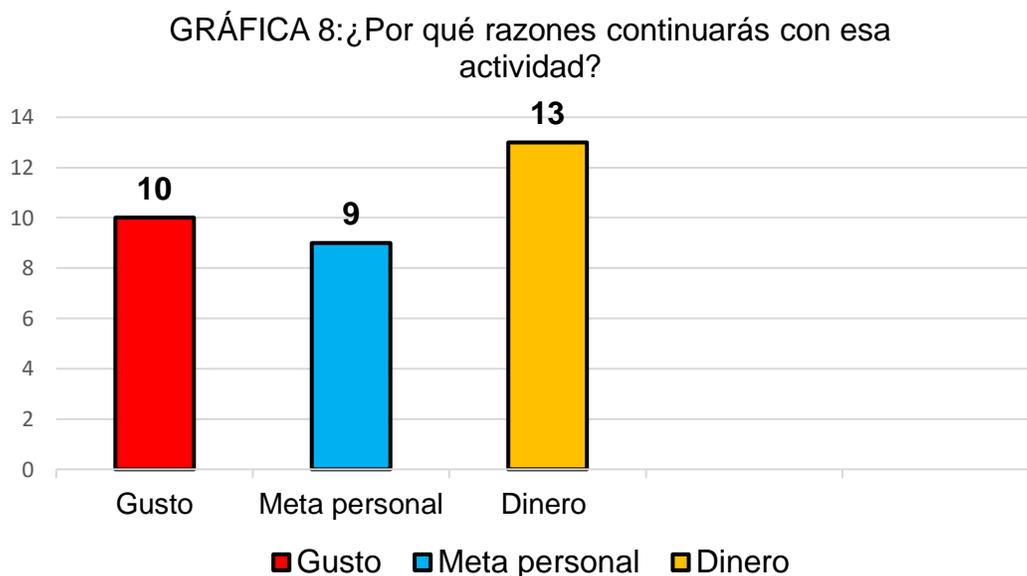
Descripción: En la gráfica 7 puede observarse que al preguntarles a los alumnos si al terminar sus estudios con que les gustaría continuar, 21 de ellos respondieron que les gustaría continuar con una licenciatura, le siguen 4 alumnos a quienes les gustaría continuar con un curso, enseguida, a 3 de ellos les gustaría continuar con un idioma y, por último, 2 de ellos les gustaría continuar con una ocupación.

Análisis: Como puede observarse en la gráfica 6, la mayoría de los alumnos después de terminar sus estudios de bachillerato le gustaría continuar sus estudios con una licenciatura. Por supuesto, esta decisión debe apoyarse y potenciarse con base en el autoconocimiento y la orientación vocacional, para que al elegir su licenciatura y si es el caso, realizar un examen de admisión a la misma, sea con base en una decisión segura y oportuna para los estudiantes.

En cuanto aquellos que aspiran a un idioma o curso, de igual manera debe de apoyarse y potenciar esta decisión que están tomando, para que su elección sea

con base en lo que de verdad los compone, lo que les gusta y dónde cubra sus necesidades.

Por último y no menos importante, la decisión de aquellos alumnos que desean incorporarse al mundo laboral de manera inmediata, de igual modo deben ser apoyados y orientados, para que la elección de su ocupación sea satisfactoria para ellos, en todos los aspectos.



Descripción: En la gráfica 8 puede observarse que al preguntarle a los y las alumnas sobre las razones por las cuales continuarán con esa actividad, 13 de los alumnos respondieron que continuarán con esa actividad por dinero, enseguida 10 de los alumnos respondieron que la razón de seguir con esta actividad es por gusto y por último, 9 de las/los alumnos respondieron que la razón por la cual continuarán con esa actividad es por meta personal.

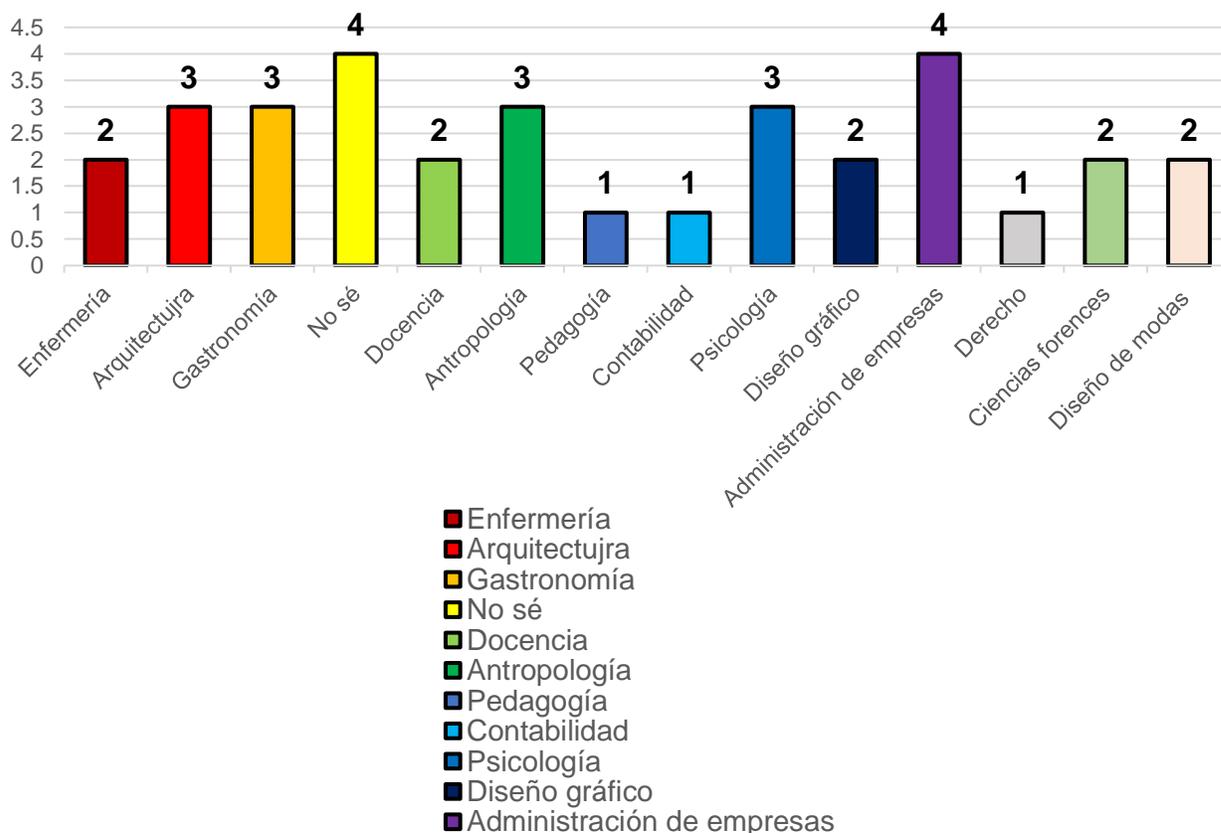
Análisis: Con base en la gráfica 8, por un lado, puede decirse que en su mayoría los alumnos están tomando esta decisión por la razón económica y/o monetaria. Por supuesto, esta decisión no está basada en el conocimiento de sí mismo, pues el elegir qué hacer de tu vida, con el anhelo de obtener dinero y siendo esta una prioridad, convierte la decisión del alumno en una fantasía y poco adecuada con sus gustos, intereses, necesidades, conocimientos, habilidades, aptitudes, etcétera.

Por supuesto, se espera lo mejor para ellos, pero el que ellos piensen sólo eso, crea en el alumno un pensamiento de sólo trabajar para ganar dinero, sin importar si va a trabajar en un campo laboral en el que no es feliz o su estabilidad emocional está en riesgo.

Por otro lado, los alumnos que están tomando su decisión con base en su gusto, sin duda es un buen inicio para configurar su decisión, pues para su elección debe de tomar en cuenta aspectos de su autoconocimiento como sus gustos. Sin embargo, esto no es suficiente, pues debe trabajarse más el conocimiento de sí mismo, para que su proyecto de vida, no sólo esté determinado por sus gustos, sino que contemplé todas sus necesidades, limitaciones, entre otros aspectos.

Por último, aquellos que consideran que la decisión que están tomando es una meta personal, deben igualmente de trabajar en su autoconocimiento, pues este les ayudará y les brindará herramientas para que su decisión sea sólida y acertada.

GRÁFICA 9: Si has elegido continuar con estudios de nivel superior
¿Qué carrera piensas estudiar?

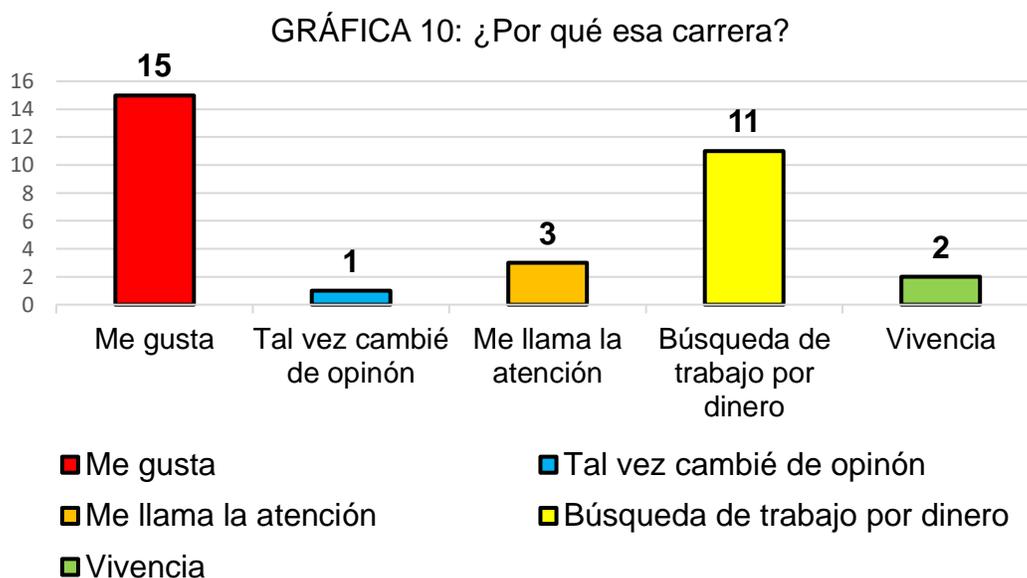


Descripción: En la gráfica 9 se observa que la carrera que los alumnos eligieron de la misma forma administración de empresas y aún no saben que elegir, ambas respuestas fueron elegidas por 4 alumnos. A continuación, con la misma cantidad de 3 alumnos las siguientes respuestas fueron arquitectura, gastronomía, antropología y psicología. Enseguida, con el mismo número de 2 alumnos las siguientes respuestas fueron enfermería, docencia, diseño gráfico, ciencias forenses y diseño de modas. Y, por último, con la cantidad de 1 alumno las siguientes respuestas fueron pedagogía, contabilidad y derecho.

Análisis: Con base en la gráfica 9, puede decirse que por un lado en su mayoría los alumnos, también dicen que aún no saben qué carrera elegir. Aquí es donde

está lo preocupante, pues estos alumnos ya se encuentran casi en el último semestre de bachillerato y esta decisión ya debe de estar lista o por lo menos en proceso de clarificarla, pues durante este período ya comienzan las convocatorias para los exámenes de admisión.

Por otro lado, en cuanto aquellos que piensan elegir una licenciatura, se debe de trabajar con ellos con base en el autoconocimiento, para que su elección vocacional sea respaldada, potenciada y se refleje con base en lo que los compone como seres individuales. Que su elección sea óptima y acertada para ellos.



Descripción: En la gráfica 10 puede observarse que los alumnos respondieron que la razón de su elección se debe a varios factores, que son los siguientes: 15 de los alumnos respondieron que su razón de elección es por gusto, 11 de los alumnos respondieron que la razón de su elección es por la búsqueda de trabajo y dinero, 3 de los alumnos respondieron que la razón de su elección es porque les llama la atención, 2 de los alumnos respondieron que la razón de su elección es porque han vivido algo relacionado con eso, 1 de los alumnos respondió que tal vez cambie de opinión.

Análisis: Como puede observarse en la gráfica 10, se puede decir que los alumnos respondieron que la razón de su elección es porque les gusta. Sin duda esto es importante para una decisión de esta magnitud, sin embargo, no es lo único que debe ponerse en cuenta, ya que también debe tenerse en cuenta si se posee con la habilidades y destrezas que esta conlleva.

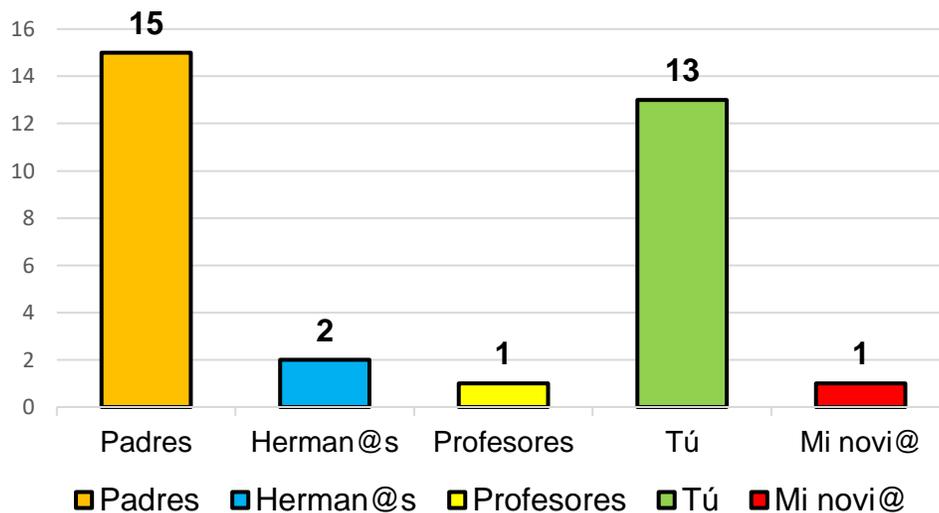
Así mismo, otros alumnos respondieron que la razón de su elección se debe a la búsqueda de trabajo y dinero. Esto, por supuesto es importante desmitificar, porque la búsqueda de trabajo y dinero no depende de elegir en específico una carrera de la cuál, familiares, amigos o conocidos consideran de las mejores.

Enseguida, los demás alumnos respondieron que la razón de su elección se debe a que, les llama la atención. Esto, pareciera un indicio de autoconocimiento por parte de los alumnos. Sin embargo, esto no debería considerarse cómo lo único que hay que tener en cuenta a la hora de elegir algo tan importante para su futuro. Es decir que hay que ampliar la información sobre los estudios que quiere cursar para que su elección se fundamente más allá de un interés superficial.

A continuación, los alumnos respondieron que la razón de su elección se debe a que han vivido algo relacionado con esa carrera, lo cual les permitió tener un acercamiento a ella. Sin duda, esto es importante, pues esto permite tener un acercamiento más real. Esto, es oportuno, ya que, al llevar a cabo actividades relacionadas con una licenciatura de interés o un campo laboral, le permite al alumno darse cuenta de si es lo que busca o no lo es. Por supuesto, este proceso debe llevarse a cabo mediante un desarrollo del autoconocimiento del alumno.

Por último, al alumno que respondió que la razón de su elección puede cambiar. Por supuesto que existe la posibilidad de ello, pero que mejor sí su decisión sea segura, pues la etapa del proceso bachillerato en el que se encuentra ya es una etapa muy cercana al período de su elección vocacional. Por supuesto, esto se puede prevenir con la construcción del conocimiento de sí mismo.

GRÁFICA 11: Señala quiénes ayudaron en la configuración de tu elección de la carrera u ocupación:



Descripción: En la gráfica 11 puede observarse que 15 de los alumnos respondieron que quiénes ayudaron en la configuración de su elección de carrera u ocupación fueron sus padres. 13 de los alumnos respondieron que configuraron por sí mismos su elección de carrera u ocupación. 2 de los alumnos respondieron que fueron sus hermanos quienes ayudaron a la elección de su carrera u ocupación. 1 de alumnos quienes ayudaron en la configuración de su elección fueron profesores. Por último, sólo 1 de los alumnos que respondió que quien ayudó en la configuración de su elección de carrera u ocupación fue su novi@.

Análisis: Con base en la gráfica 11, puede decirse que la mayoría los alumnos que respondieron que quienes ayudaron en la configuración de su elección de carrera u ocupación fueron los padres. Por supuesto, esto suele ser muy común, pues los padres a pesar de la edad en la que se encuentran los adolescentes siguen teniendo influencia en los alumnos. Por supuesto, esto no es correcto, pues en ocasiones esta influencia llega a ser autoritaria o persuasiva y por ello, muchos alumnos eligen lo que los padres les dicen y no, lo que de verdad quiere. Ante esta situación es necesario y urgente que se trabaje con estos alumnos, pues estas decisiones deben ser configuradas por el autoconocimiento de los alumnos.

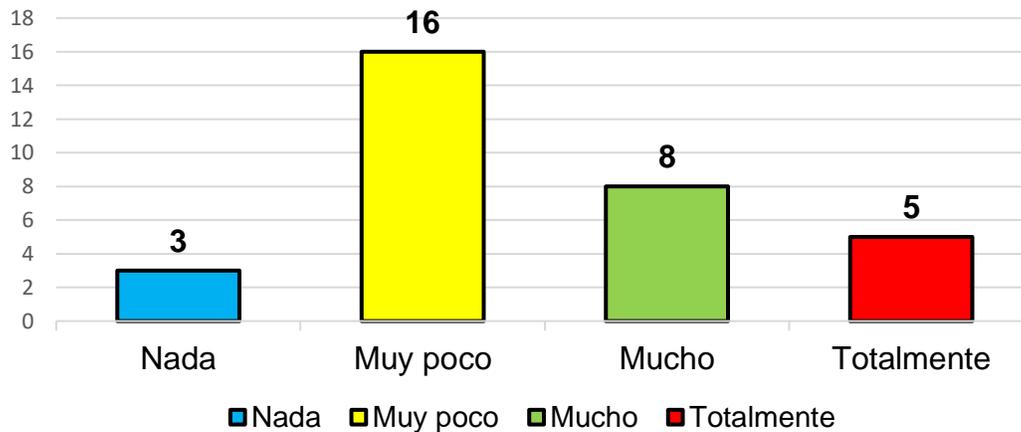
En cuanto a los alumnos que respondieron que sólo ellos fueron la influencia de la construcción de la decisión sobre su carrera u ocupación. Por supuesto, esto es idóneo, ya que quién debe tomar esta decisión tan importante sólo debe ser el alumno, pues su futuro el que está en juego. Sin embargo, esta decisión debe estar basada en el conocimiento de sí mismo, para que esta decisión sea acertada.

En cuanto a los alumnos respondieron que quienes fueron influencia y ayudaron a la configuración de la decisión sobre su carrera u ocupación fueron sus hermanas/os. No cabe duda de que existe esto y que en muchas ocasiones las y los alumnos los toman de manera normal, pero no lo es, pues cómo se mencionó anteriormente, esta decisión debe ser y estar basada de manera personal y en función del autoconocimiento de la persona que va a elegir.

En cuanto a los alumnos que respondieron que quienes fueron influencia en su decisión y ayudaron a la configuración de la decisión sobre su carrera u ocupación y respondieron que fueron profesores. Esto suele suceder cuando profesores te recomiendan o aconsejan sobre qué elegir. Esto en muchas ocasiones los profesores lo hacen en cuanto al desempeño que tiene el alumno en su clase. Sin embargo, esta sugerencia en muchas ocasiones no se basa en lo que compone a las y los alumnos para ejercer y desarrollar habilidades propias de alguna carrera u ocupación. Por ello, es necesario que las influencias para la configuración de una decisión tan importante como lo es lo vocacional, sea de la persona que va a tomar la decisión y que esta se conozca de manera amplia, para decidir de manera correcta.

Por último, en cuanto a los alumnos respondieron que quienes fueron influencia para la configuración en la decisión sobre su carrera u ocupación y respondieron que fue su novi@. Esto, en muchas ocasiones suele ocurrir, pero no es lo ideal pues, esta decisión es importante que la tomé el alumno de manera individual y basándose en su autoconocimiento.

GRÁFICA 12: ¿Se te facilita identificar tus emociones, sentimientos y estados de ánimo todos los días?



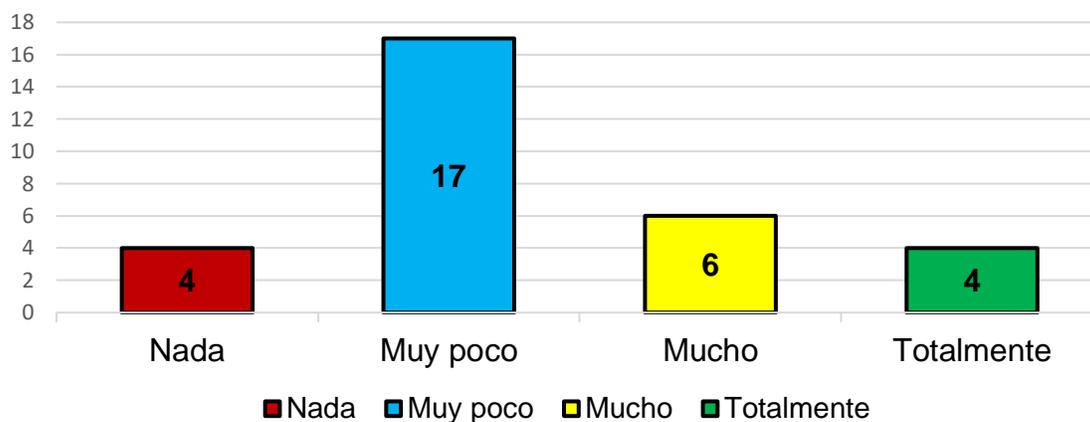
Descripción: En la gráfica 12 puede observarse que al preguntarle a los alumnos sobre si se les facilita identificar tus emociones, sentimientos y estados de ánimo todos los días, 16 respondieron que muy poco, 8 respondieron que mucho, 5 totalmente y 3 respondieron que nada.

Análisis: Con base en la gráfica 12, por un lado, puede decirse que a la mayoría de los alumnos consideran que se les facilita muy poco identificar sus emociones, sentimientos y estados de ánimos todos los días. Esto sin duda es preocupante, pues la competencia sobre la consciencia emocional es indispensable no sólo para la toma de decisiones, sino para la vida cotidiana, es importante porque como se ha venido explicando a lo largo de toda la investigación, las emociones, sentimientos y estados de ánimo no son ajenos de los seres humanos, al contrario, esto les permite saber que están vivos, pues les ayuda a reconocer que algo les lastima o que está en peligro. Por ello es increíble que 3 de las y los alumnos no puedan reconocer sus emociones, sentimientos y estados de ánimo. Se requiere trabajar con estos alumnos, para que desarrollen una consciencia emocional basada en la educación emocional.

Por otro lado, para aquellos alumnos que respondieron “mucho” o “totalmente”, se requiere igualmente trabajar con ellos en el desarrollo de esta competencia emocional, pues es de vital importancia para cuestiones meramente humanas y

cotidianas en su día a día, tales como saber cómo está y cómo esta emoción puede influir en decisiones simples o con grado de dificultad, como la elección vocacional.

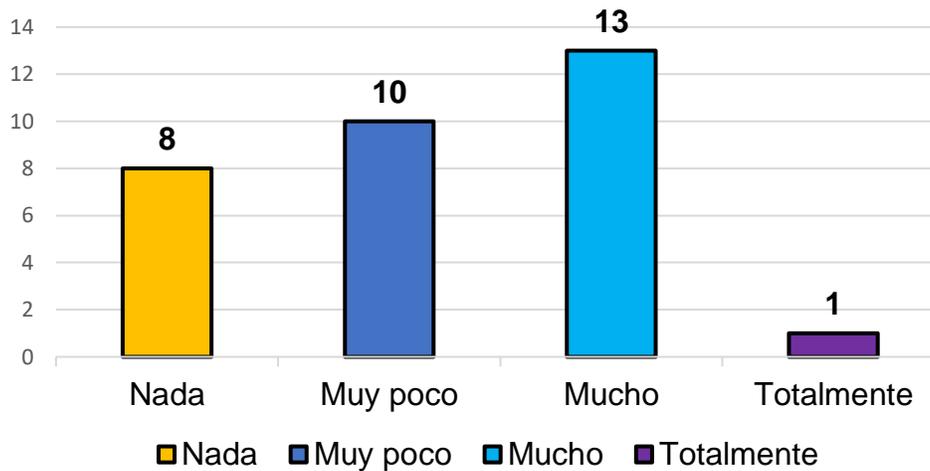
GRÁFICAS 13: ¿Regulas tu actuar fácilmente cuándo te encuentras frente a una situación que te genera tristeza, enojo o frustración?



Descripción: En la gráfica 13 puede observarse que al preguntarles a los alumnos sobre si regulan su actuar fácilmente cuándo se encuentran frente a una situación que les genera tristeza, enojo y frustración, 17 de los alumnos respondieron que muy poco, 6 de los alumnos respondieron que mucho, 4 de los alumnos respondieron que nada y 4 de los alumnos respondieron que totalmente.

Análisis: Con base en la gráfica 13 puede decirse que la mayoría de los alumnos consideran que tiene muy poca regulación emocional cuándo estos se encuentran frente a una situación que le genera tristeza, enojo y frustración. Esto sin duda es preocupante, pues la regulación emocional es una habilidad emocional indispensable para el ser humano, esto permite que se pueda mejorar un actuar frente a situaciones que lo necesitan, sobre todo en situaciones catastróficas. En cuanto a la toma de decisiones es igualmente importante, porque el saber regular las emociones permite tomar decisiones conscientes y no decisiones precipitadas. Por ello, es importante que la educación emocional sea desarrollada en las y los alumnos.

GRÁFICA 14: ¿Con qué facilidad generas una actitud positiva para resolver una tarea o un problema?

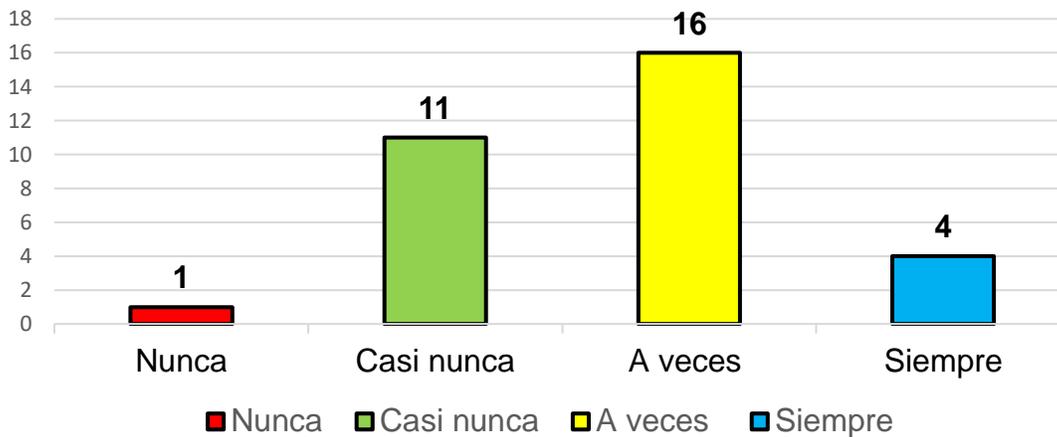


Descripción: En la gráfica 14 puede observarse que al preguntarles a los alumnos con qué facilidad generan una actitud positiva para resolver una tarea o un problema, 13 de los alumnos respondieron que mucho, 10 de los alumnos respondieron muy poco, 8 de los alumnos respondieron que nada y sólo 1 uno de los alumnos respondió que totalmente.

Análisis: Con base en la gráfica 14 por un lado, puede decirse que en su mayoría los alumnos pueden generar con facilidad una autonomía personal para así, crear una actitud positiva para resolver una tarea o un problema. Esto, por supuesto es idóneo para todos los alumnos, puedes dentro de los aspectos a desarrollar del autoconocimiento basado en educación emocional es la autonomía personal, pues la autogestión emocional en los estudiantes permite que aún en situaciones en las que las emociones pueden influir en elecciones tan importantes como lo es la elección vocacional. Por ello, es importante que esta decisión se piense y decida de manera tranquila y sin emociones que puedan precipitar la elección. Por otra parte, aquellos alumnos que dijeron que muy poco o nada tiene esta autogestión, es alarmante, pues la actividad de realizar tarea y problemas siempre debería estar presente el hacerlas con una actitud positiva, pues toda actividad a realizar es de suma importancia para el futuro, por ello es indispensable desarrollar esa habilidad

emocional, para que los alumnos no tengan problemas para llevar a cabo tareas o actividades cotidianas e importantes para su vida.

GRÁFICA 15: ¿Con qué frecuencia te gusta trabajar en equipo?

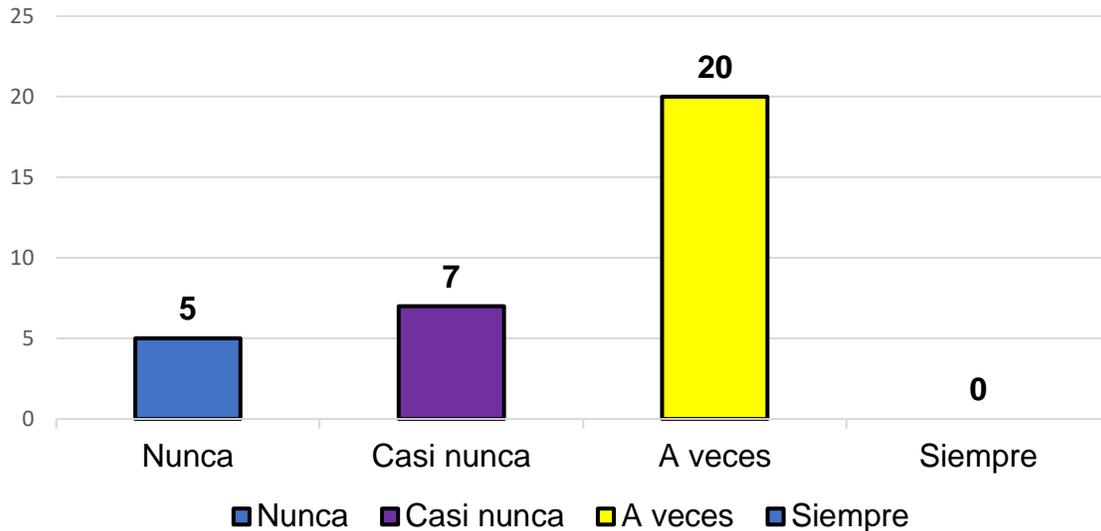


Descripción: En la gráfica 15, se puede observar que al preguntarles a las y los alumnos con qué frecuencia les gusta trabajar en equipo, 16 respondieron que a veces, 11 respondieron casi nunca, 4 respondieron siempre y sólo un/a de las y los alumnos respondió nunca.

Análisis: Con base en la gráfica 15, se puede decir que en su mayoría a los alumnos les cuesta poner en práctica su inteligencia interpersonal. Debido a que el hecho de trabajar en equipo es sin duda vital para la socialización y para todo trabajo al que en un futuro estos alumnos quieran aspirar, pues el trabajo en equipo es una de las habilidades con las que la mayoría de empleo solicitan. Además, si se piensa aspirar a una carrera universitaria, esta habilidad también es requerida.

Por ello, es necesario desarrollar esta competencia emocional, de tal modo que al estudiante le permita realizar actividades de manera óptima y no generando problemas tanto en su ámbito académico y en el futuro contexto laboral al que aspirarían en un determinado tiempo.

GRÁFICA 16: ¿Con qué frecuencia tienes problemas con tu familia, amigos(as) y escuela?

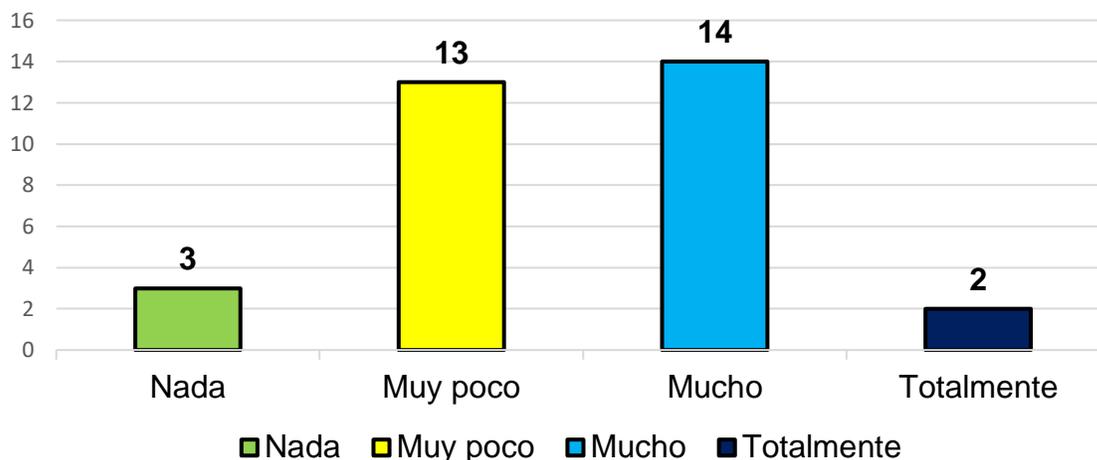


Descripción: En la gráfica 16 puede observarse que al preguntarles a las y los alumnos con qué frecuencia tienen problemas con su familia, amigos(as) y escuela, 20 de las y los alumnos respondieron que a veces, 7 de las y los alumnos respondieron que casi nunca, 5 de las y los alumnos respondieron que nunca y nadie respondió que siempre.

Análisis: Con base en la gráfica 16 puede decirse que, en su mayoría, los alumnos consideran que “a veces” tiene problemas con su familia, amigos y escuela. Esto demuestra que se requiere desarrollar la competencia emocional de habilidades para la vida y bienestar basado en la educación emocional.

Lo anterior, debido a que es de vital importancia el hecho de tener los menos problemas posibles, por supuesto es lo idóneo, pues esto sería un obstáculo en la vida de las y los alumnos, tanto en lo escolar como en el ámbito laboral.

GRÁFICA 17: ¿La Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a reconocer en tu persona, las habilidades, gustos y necesidades que posees?

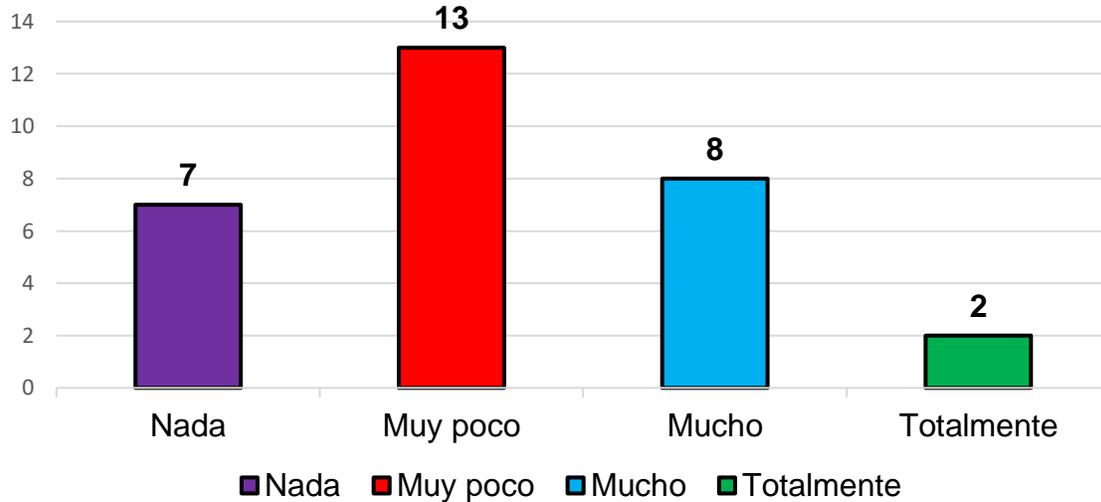


Descripción: En la gráfica 17 puede observarse que al preguntarle a las y los alumnos sobre si la Orientación Vocacional que recibió le permitió reconocer en su persona, las habilidades, gustos y necesidades que posee, 14 respondieron que mucho, 13 respondieron que muy poco, 3 respondieron que nada y sólo 2 de las y los alumnos respondieron que totalmente.

Análisis: Con base en la gráfica 17 puede decirse que en su mayoría los alumnos consideran que la dimensión de lo personal está reflejada en la función de la orientación vocacional, pensando que esta a través de su desarrollo que los alumnos reconozcan sus habilidades, gustos y necesidades que poseen. Ante su respuesta y con base en las respuestas anteriores del instrumento aplicado, se demuestra lo contrario, pues hay los alumnos siguen con incertidumbre en cuanto a su elección, además de que no están seguros de su elección y de su futuro.

La orientación vocacional que se les ha impartido puede que sea insuficiente, pues los alumnos aún requieren de elementos que les permitan tener una decisión segura y positiva para ellos, que esté basada en su autoconocimiento, porque de ellos es su vida.

GRÁFICA: 18. ¿Consideras que la Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a tomar la elección de tu carrera u ocupación?



Descripción: En la gráfica 18 puede observarse que al preguntarle a las y los alumnos sobre si consideran que la Orientación Vocacional que recibiste, le ayudó a tomar la elección de su carrera u ocupación, 13 respondieron que muy poco, 8 respondieron que mucho, 7 respondieron que nada y por último sólo 2 de las y los alumnos respondieron que totalmente.

Análisis: En la gráfica 18 puede decirse que, en su mayoría, los alumnos consideran que la función en la dimensión vocacional está “muy poco” reflejada en la orientación vocacional y es que, los alumnos tienen poca certeza de que la orientación vocacional que recibieron les ayudaba a tomar su elección de carrera u ocupación.

De tal modo que, es importante abordar esta situación ya que, la orientación vocacional no sólo debe buscar el desarrollo del conocimiento de sí mismo, para la toma de decisiones vocacionales, sino que también debe guiarte para la toma de una elección de cualquier tipo.

A manera de conclusión en este primer momento y con base en los resultados obtenidos, a partir de este instrumento de investigación, se obtuvo que los alumnos a pesar de ser adolescentes inscritos en una institución educativa y con poco tiempo por concluir su bachillerato, son adolescentes que tienen problemas para conocerse a sí mismos, para reconocer sus habilidades emocionales y para la toma de decisiones vocacionales.

Esto, por supuesto perjudica a los alumnos, pues no les permite tomar decisiones de manera acertada y en el caso de aquellos que aspiran a una carrera universitaria al término de su bachillerato, no estarán conformes con su decisión y tendrán problemas, pues no decidieron de manera acertada y basada en lo que de verdad los conforma como individuos. Esto mismo, les ocurrirá a aquellas y aquellos que aspiren a una ocupación, por lo tanto, es importante desarrollar el conocimiento de sí mismo, para que los alumnos decidan de manera correcta y oportuna para su futuro.

Por tanto, es indispensable que se trabaje con las y los alumnos para el desarrollo del conocimiento de sí mismo, para la toma de decisiones vocacionales. Esto, cambiaría la perspectiva y futuro de las y los alumnos.

CAPÍTULO 5

TALLER: ELIGE TU VOCACIÓN, A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

En este capítulo se presenta el diseño de un taller que aborda la problemática de esta investigación, el cual está dirigido a alumnos de sexto semestre y pretende potenciar y desarrollar el conocimiento de sí mismo, lo cual se explicó en los capítulos anteriores.

Por lo tanto, este taller permitirá que el estudiante de quinto grado reconozca sus habilidades, áreas de oportunidad, aptitudes, gustos e intereses para la toma de decisiones. A continuación, en el siguiente apartado se abordará de manera más detallada dicho taller.

4.1 Justificación y objetivos

Dentro del Instituto de Educación Media Superior “José María Morelos y Pavón”, existen diversos problemas como la falta de autoconocimiento y su repercusión frente a la toma de decisiones, la carencia de una educación emocional por lo que hay que desarrollar la consciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal (autogestión), inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

La información obtenida de la investigación de campo, ayudó a identificar las necesidades relacionadas con la toma de decisiones en estudiantes de nivel medio superior, por tal razón se diseñó un taller que puede ayudar a que éstos tomen mejores decisiones vocacionales.

Este taller, se pretende que sea impartido mediante actividades de carácter teórico-práctico, los cuál constan de 20 sesiones, las cuales están divididos en 4 módulos, con duración de 60 minutos aproximadamente.

La evaluación se realizará en la última sesión programada de este taller y constará de la elaboración de un proyecto de vida, en el cual se pretende que se reflejen los aprendizajes obtenidos a lo largo del taller impartido en esas 20 sesiones.

La Universidad de Antioquia (s/f) explica que el taller es una forma pedagógica que integra la teoría y la práctica a través de una instancia, que es el aplicar lo aprendido en su realidad objetiva.

El día en el cual se aplicó el instrumento en el IEMS, algunos de los estudiantes expresaron que al finalizar sus clases escolares en algunos casos después de clases asisten o llevaban a cabo diversas actividades. Con base en esto el taller se estructuró a manera de que se lleve a cabo una vez por semana, en un horario de 1 a 3 pm.

Los estudiantes que cursan el quinto semestre de educación nivel medio superior se encuentran en una etapa que es sumamente importante para su futuro, pues se encuentran en la adolescencia y de alguna manera se enfrentarán en elegir su vocación, lo que implica que tendrán que decidir qué hacer al terminar sus estudios de bachillerato.

Esta situación por su puesto es de vital importancia, porque la decisión que tomen las y los alumnos repercutirá en el hecho de no querer seguir estudiando o llevando a cabo una actividad u ocupación determinada, porque no es lo que esperaban o porque no encuentran esa motivación o aspiración para seguir. En consecuencia, muchas y muchos de los alumnos que eligen de manera no adecuada, terminan desertando, cayendo en rezago o en un lapso de su vida, en el que no saben qué hacer de ella.

Lo anterior es consecuencia de la falta de conocimiento de sí mismo, pues las y los alumnos que caen en esta problemática no conocen con claridad sus habilidades, destrezas, aptitudes, debilidades, gustos, intereses y ambiciones que le permitan tomar una decisión basada en lo que los compone y los conforma con seres individuales. Por ello, es importante potenciar este conocimiento en las y los alumnos, para prevenir está problemáticas.

Por tal razón se diseñó un taller el cual pretende desarrollar el conocimiento de sí mismo, basado en la educación emocional, para que las y los alumnos tomen una decisión vocacional acertada.

Objetivo general:

- Desarrollar habilidades emocionales que le brinden a las y los estudiantes herramientas para conocerse así mismo, con la finalidad de que éstas/os decidan vocacionalmente de manera acertada.

Objetivos específicos:

- Potenciar el conocimiento de sí mismo en las y los alumnos para la toma de decisiones
- Propiciar el autoconocimiento tanto académico como personal en las y los alumnos
- Brindar herramientas para que las y los alumnos tomen una decisión vocacional acertada

4.2 Sustento pedagógico

El enfoque pedagógico en el que se basa el desarrollo del diseño de esta estrategia de intervención es el que plantea Delors (1996), quien propone cuatro pilares de la educación, los cuales consisten en:

- Aprender a conocer / aprender a aprender: Es considerado el medio y finalidad de la vida humana. En cuanto medio, se refiere a aprender a comprender el mundo que la rodea, al menos lo suficientemente para vivir con dignidad, desarrollar capacidades profesionales y poder comunicarse con los demás.

Como fin, su justificación es el comprender, de conocer, de descubrir y asimilar nuevos conocimientos para hacer uso de ellos.

- Aprender a hacer: Aprender a conocer y aprender a hacer son, indisociables, pues están estrechamente vinculados en cuestión profesional, Esto implica poner en práctica los conocimientos adquiridos y adaptarlos a la vida laboral y a la vida en cuanto a situaciones personales.
- Aprender a vivir juntos: El desarrollo de la comprensión del otro debe pasar forzosamente por el conocimiento de uno mismo. La participación de todos en proyectos comunes puede engendrar aprendizaje de un método de solución de conflictos y ser una referencia para la vida futura.
- Aprender a ser: La educación debe esencialmente contribuir a la educación global de las personas, otorgándole juicio, pensamiento, acción, creatividad e imaginación. Para así, constituir un desarrollo integral de las personas, para que se respeten así mismas y a los demás.

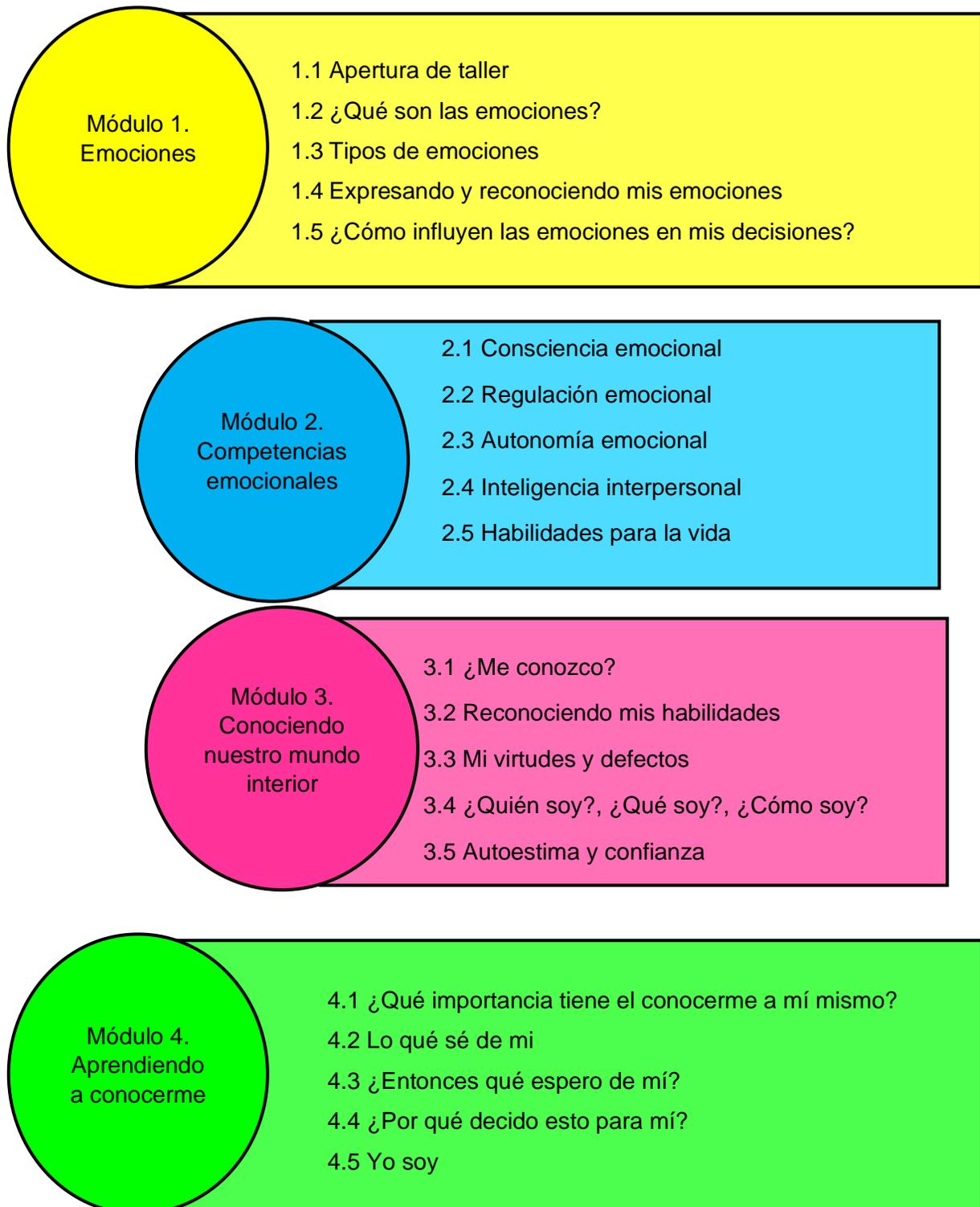
Con base en los anteriores pilares, se brindan herramientas para que se conozca así mismo y a la vez, desarrolle una mejor precisión en sus decisiones no sólo vocacionales sino personales, a través de la educación emocional.

Por consiguiente, se destaca la necesidad de crear una solución que brinde herramientas para que la y el alumno desarrolle una educación integral, que le permita enfrentar y saber actuar ante cualquier situación ya sea en el ámbito académico, profesional y social.

4.3 Perfil de los sujetos a los que va dirigido taller

Con base en la información de la investigación de campo y el análisis final se puede decir que los estudiantes presentan necesidades relacionadas con el conocimiento de sí mismo y la toma de decisiones vocacionales, es por ello que este taller está dirigido a estudiantes del nivel medio superior de quinto semestre del Instituto de Educación Medio superior, ubicado en la Alcaldía Tláhuac, Ciudad de México.

4.4 Presentación del taller



Módulo 1. Emociones

1.1 Apertura de taller

Sesión 1

Objetivo: Que los estudiantes se conozcan entre sí a través de un primer acercamiento a los contenidos de taller.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
INICIO: Como apertura, el profesor dará a conocer el objetivo y los contenidos que se abordarán a lo largo del taller.	10 minutos	- Presentación powerpoint - Una hoja - Lápiz, colores, plumas o plumones
DESARROLLO: El profesor solicitará a los estudiantes que coloquen en una hoja: su nombre, su actividad favorita y su razón de estar aquí. Y al finalizar, compartan tu actividad realizada.	40 minutos	
CIERRE: Al finalizar la sesión, el profesor les pedirá a los estudiantes que respondan las siguientes preguntas de manera voluntaria.	10 minutos	

Módulo 1. Emociones

1.2 ¿Qué son las emociones?

Sesión 2

Objetivo: Que los estudiantes aprendan y reconozcan el papel de las emociones

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
INICIO: Como apertura a la sesión, el profesor pedirá a los alumnos que respondan la siguiente pregunta: ¿Qué son las emociones?	20 minutos	- Presentación powerpoint - Una hoja - Lápiz,
DESARROLLO: Con base en las respuestas de los estudiantes, el profesor dará una exposición sobre qué son las emociones	25 minutos	
CIERRE: A manera de conclusión, el profesor les pedirá a los alumnos que respondan la siguiente pregunta: ¿es fácil reconocer las emociones?, ¿por qué?	15 minutos	

<p>CIERRE:</p> <p>Al término de la actividad, el profesor pedirá que se reflexione sobre los “emocionarios” realizados.</p>	<p>15 minutos</p>	
--	-------------------	--

<p>Módulo 1. Emociones</p> <p>1.4 Expresando y reconociendo mis emociones</p> <p>Sesión 4</p>		
<p>Objetivo: Que los estudiantes expresen sus emociones de manera adecuada.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>Como apertura de sesión el profesor hará la siguiente pregunta: ¿Es bueno o malo expresar mis emociones en público?</p>	<p>15 minutos</p>	<p>- Material “Bazar de emociones” (véase anexo 3)</p>
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará el material “Bazar de las emociones” (Véase en Anexo 3). Dicha actividad consistirá en que el profesor deberá elegir una emoción para un estudiante y este, deberá expresarla y/o representarla de la mejor manera</p>	<p>35 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>Para concluir, el profesor, les preguntará a los estudiantes: ¿Qué tan difícil o fácil fue expresar y/o representar las emociones?</p>	<p>10 minutos</p>	

Módulo 1. Emociones

1.5 ¿Cómo influyen las emociones en mis decisiones?

Sesión 5

Objetivo: Que los alumnos comprendan por qué las emociones influyen en nuestras decisiones

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
INICIO: El profesor preguntará a los estudiantes: ¿Cómo creen que influyen las emociones en nuestras decisiones?	15 minutos	- Una hoja blanca - Lápiz o pluma
DESARROLLO: El instructor presentará el vídeo “Las emociones influyen en nuestra toma de decisiones” URL: https://www.youtube.com/watch?v=-O4Hd4vFDuw Y se les pedirá a los alumnos, que escriban las respuestas del vídeo en una hoja	15 minutos	
CIERRE:	20 minutos	

<p>A manera de cierre, se creará una mesa de debate, el cual se hablará sobre lo visto en el vídeo. Y sobre la importancia de las emociones</p>		
---	--	--

<p>Módulo 2. Competencias emocionales</p> <p>2.1 Competencia emocional/consciencia emocional</p> <p>Sesión 6</p>		
<p>Objetivo: Propiciar en el estudiante la consciencia de sus propias emociones y las de los demás</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>El profesor a manera de apertura de la sesión les hará las siguientes preguntas a los estudiantes: ¿Alguna vez has llorado en público?, ¿Cómo ha reaccionado o reaccionaría la gente?</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “Yo tengo una situación” (véase anexo 4)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor, les proporcionará el material “Yo tengo una situación” (véase anexo 4). El material permitirá que se compruebe como el grupo actuaría ante diferentes situaciones que propician la empatía entre compañeros.</p>	<p>30 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de cierre, el profesor les pedirá a los estudiantes que expongan su experiencia ante la dinámica de la sesión</p>	<p>15 minutos</p>	

Módulo 2. Competencias emocionales

2.2 Regulación emocional

Sesión 7

Objetivo: Que los estudiantes tengan la capacidad de manejar sus emociones de forma apropiada.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
INICIO: A manera de apertura, el profesor hará la siguiente pregunta: ¿Qué significa saber manejar mis emociones?	10 minutos	- Lápiz o pluma - Material “Responde a una acusación” (véase anexo 5) - Diapositivas powerpoint
DESARROLLO: El profesor partirá el material “Responde a una acusación”. Ésta, consiste en tomar una postura de cómo actuarían ante una situación así. Y deberán escribir y posteriormente exponer su postura.	35 minutos	
	15 minutos	

<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor hará una explicación sobre la importancia de la regulación emocional. Para propiciar la reflexión en los estudiantes.</p>		
--	--	--

<p>Módulo 2. Competencias emocionales</p> <p>2.3 Autonomía emocional</p> <p>Sesión 8</p>		
<p>Objetivo: Que los estudiantes desarrollen la autogestión personal.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les pedirá a los alumnos que escriban en una hoja, los conceptos de: autoestima, automotivación, Actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico, búsqueda de ayuda y recursos y auto-eficacia emocional.</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - ¿Material “Cómo puedo autogestionarme?” (véase anexo 6) - Diapositivas powerpoint
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará el Material “¿Cómo puedo autogestionarme?” (véase anexo 6)</p> <p>En el cuál, los alumnos deberán escribir, ¿Qué pueden o hacen para proporcionarse cada uno de los aspectos/conceptos antes mencionados.</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de término, el profesor hará una exposición sobre los conceptos: autoestima, automotivación, Actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico, búsqueda de ayuda y recursos y auto-eficacia emocional. Y cuál es</p>	<p>20 minutos</p>	

<p>la importancia de aprender a autogestionarse cada uno.</p>		
---	--	--

<p>Módulo 2. Competencias emocionales</p> <p>2.4 Inteligencia interpersonal</p> <p>Sesión 9</p>		
<p>Objetivo: Que los estudiantes aumenten la capacidad de mantener buenas relaciones con las otras personas.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor hará la siguiente pregunta a los estudiantes para crear una lluvia de ideas: ¿Qué se necesita para tener buenas relaciones con los demás?</p>	<p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “¿Qué pasaría si alguien te cuenta sobre...?” (véase anexo 7)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor entregará el material “¿Qué pasaría si alguien te cuenta sobre...?” (véase anexo 7)</p> <p>En este material, los estudiantes deberán escribir y exponer qué le dirían a una persona que les cuenta una determinada situación.</p>	<p>30 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de cierre, el profesor les pedirá a los estudiantes que expresen el cómo se sintieron en la actividad, cuáles fueron las dificultades o qué les pareció la sesión.</p>	<p>20 minutos</p>	

Módulo 2. Competencias emocionales

2.5 Habilidades para la vida

Sesión 10

Objetivo: Que los estudiantes configuren la adopción de comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les hará la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Qué se necesita para solucionar problemas ya sea personales, familiares, profesionales o sociales?</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Lápiz o pluma- Material “Tengo un problema, ¿cómo puedo solucionarlo?” (véase anexo 8)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará el material “Tengo un problema, “¿cómo puedo solucionarlo?” (véase anexo 7)</p> <p>Dicho material, consiste en que los estudiantes escriban un problema que tengan actualmente y con base en los conceptos de orientación, esto permitirá que tenga una solución</p>	30 minutos	

<p>para ese problema. Y al término de esto, de manera voluntaria, expondrán sus respuestas.</p> <p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor llevará acabo una exposición sobre “Habilidades para la vida”, competencia basada en la educación emocional.</p>	<p>20 minutos</p>	
---	-------------------	--

<p>Módulo 3. Conociendo nuestro mundo interior</p> <p>3.1. ¿Me conozco?</p> <p>Sesión 11</p>		
<p>Objetivo: Que los estudiantes tengan un primer acercamiento sobre el conocimiento de sí mismo.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les hará la siguiente pregunta reflexiva a los estudiantes: ¿Ustedes consideran que se conocen?, ¿por qué?</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor les pedirá a los estudiantes que a manera de lluvia de ideas mencionen que aspectos propician al conocimiento de sí mismo.</p>	<p>30 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor les hará la siguiente pregunta reflexiva: ¿Cuál creen que es la importancia de conocerse así mismo?</p>	<p>15 minutos</p>	

Módulo 3. Conociendo nuestro mundo interior

3.2 Reconociendo mis habilidades

Sesión 12

Objetivo: Que los estudiantes reconozcan cuáles son sus habilidades como parte del proceso de autoconocimiento.

Tiempo total: 60 minutos		
Actividades	Tiempo	Recursos
<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura el profesor hará la siguiente pregunta reflexiva a los estudiantes: ¿qué son las habilidades?</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “Mis habilidades las encuentro en...” (Véase anexo 9)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará el material “Mis habilidades las encuentro en...” (véase anexo 9)</p> <p>Dicho material consiste en una lista de habilidades que considere que tiene el estudiante y que, estas habilidades se reflejen en algún ámbito, ya sea académico u ocupacional.</p>	30 minutos	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor elegirá a algunos estudiantes para que expongan sus respuestas y la razón de estas.</p>	15 minutos	

Módulo 3. Conociendo nuestro mundo interior

3.3 Mis virtudes y defectos

Sesión 13

Objetivo: Que el alumno reconozca y reflexionen sobre sus virtudes y defectos.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor hará las siguientes preguntas reflexivas: ¿Qué tan fácil o qué es más fácil reconocer tus virtudes o tus defectos?, ¿Por qué?</p>	20 minutos	- Lápiz o pluma - Material “Reconociendo mis virtudes y mis defectos” (véase anexo 10)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor, proporcionará el material “Reconociendo mis virtudes y mis defectos” (véase anexo 10)</p> <p>En dichos materiales los estudiantes tendrán que enlistar sus virtudes y defectos y dar razón de ellos.</p>	20 minutos	

<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor hará las siguientes preguntas a los estudiantes: ¿Fue fácil reconocer sus virtudes y defectos?, ¿qué aspecto te costó más reconocer?, ¿por qué?</p>	<p>20 minutos</p>	
--	-------------------	--

<p>Módulo 3. Conociendo nuestro mundo interior</p> <p>3.4 ¿Quién soy?, ¿Qué soy?, ¿Cómo soy?</p> <p>Sesión 14</p>		
<p>Objetivo: Que alumno amplíe su autoconocimiento.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les hará la siguiente pregunta: Del 1 al 10, ¿qué tanto consideran que se conocen?, ¿por qué?</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “¿Quién soy?” (véase anexo 11)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará el material “¿Quién soy?” (véase anexo 11)</p> <p>Dicho material consiste en que el estudiante describa de manera general quién es.</p>	<p>35 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor hará la siguiente pregunta reflexiva: ¿Por qué consideras que es importante una actividad así?</p>	<p>10 minutos</p>	

<p>Y de manera voluntaria, el instructor pedirá a los estudiantes que expresen lo antes escrito.</p> <p>CIERRE:</p> <p>A continuación, el profesor les pedirá a los estudiantes que reflexionen la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante la autoestima en nosotros mismos?</p>		<p>25 minutos</p>
--	--	-------------------

<p>Módulo 4. Aprendiendo a conocerme</p> <p>4.1 ¿Qué importancia tiene el conocerme a mí mismo?</p> <p>Sesión 16</p>		
<p>Objetivo: Que el alumno consolide sus conocimientos sobre el conocimiento de sí mismo y los aspectos para su desarrollo.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les hará la siguiente pregunta para crear una lluvia de ideas a los estudiantes: ¿Qué es el conocimiento de sí mismo?</p>	15 minutos	Diapositivas powerpoint
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor, llevará a cabo una exposición sobre lo que es el conocimiento de sí mismo.</p>	25 minutos	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor les hará la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Entonces qué importancia tiene conocerse a sí mismo?</p>	20 minutos	

Módulo 4. Aprendiendo a conocerme

4.2 Lo que sé de mi

Sesión 17

Objetivo: Que el estudiante reflexione sobre lo que sabe de él/ella misma/o

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor les pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre la importancia que tiene saber sobre ellos mismos.</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “Lo que se de mí” (véase anexo 12)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor, proporcionará a los estudiantes el material “Lo que sé de mí” (véase anexo 12).</p> <p>En dicho material, los estudiantes escribirán de manera personal que saben sobre sí mismos.</p>	25 minutos	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor les pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre que esperan de sí mismos hoy en día.</p>	20 minutos	

Módulo 4. Aprendiendo a conocerme

4.3 ¿Entonces qué espero de mí?

Sesión 18

Objetivo: Que los estudiantes reflexionen y creen consciencia sobre lo que esperan de sí mism@s.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
<p>INICIO:</p> <p>A manera de apertura, el profesor hará la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Es importante esperar algo de mí?, ¿Por qué?</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Lápiz o pluma- Material “Lo que espero de mí” (véase anexo 13)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará a los estudiantes, el material “Lo que sé de mí” (véase anexo 13).</p> <p>Dicho material, tiene como objetivo que los estudiantes visualicen y reflexionen todo aquello que esperan de sí mismos y qué harán para lograrlo.</p>	30 minutos	

<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor les pedirá a los estudiantes que expresen y expongan su sentir en esta actividad.</p>	<p>15 minutos</p>	
--	-------------------	--

<p>Módulo 4. Aprendiendo a conocerme</p> <p>4.4 ¿Por qué decido esto para mí?</p> <p>Sesión 19</p>		
<p>Objetivo: Que el estudiante reflexione y analice lo que quiere para su vida y lo que lo compone como ser individual.</p>		
<p>Tiempo total: 60 minutos</p>		
<p>Actividades</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Recursos</p>

<p>INICIO:</p> <p>El profesor les pedirá a los estudiantes que cierren los ojos y se visualicen dentro de 5 años. ¿Cómo te ves en 5?</p>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o pluma - Material “¿Está decisión de verdad es lo que quiero para mi vida?” (véase anexo 14)
<p>DESARROLLO:</p> <p>El profesor proporcionará a los estudiantes el material Material “¿Está decisión de verdad es lo que quiero para mi vida?” (véase anexo 14).</p> <p>Dicho material, permitirá a los estudiantes reflexionar sobre la decisión que están tomando para ell@s.</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>CIERRE:</p> <p>A manera de conclusión, el profesor les hará la siguiente pregunta: ¿La decisión que habías tomado cuando te imaginaste dentro de 5 años, ¿estaba basada en tu conocimiento sobre ti mism@?, ¿por qué?</p>	<p>20 minutos</p>	

Módulo 4. Aprendiendo a conocerme

4.5 Yo soy

Sesión 20

Objetivo: Que el alumno construya un plan de vida a corto plazo, basado en el conocimiento de sí mismo.

Tiempo total: 60 minutos

Actividades	Tiempo	Recursos
INICIO: A manera de apertura, el profesor hará explicación/exposición sobre qué es un proyecto de vida y para qué sirve.	10 minutos	- Diapositivas de powerpoint. - Lápiz o pluma - Material "Mi proyecto de vida" (véase anexo 15)
DESARROLLO: El profesor proporcionará el material "Mi proyecto de vida" (anexo 15). Dicho material, tiene como objetivo que el alumno construya su proyecto de vida, basado en su conocimiento sobre sí mismo.	30 minutos	
CIERRE:	20 minutos	

<p>A manera de conclusión, se realizará un cierre de taller, con las siguientes preguntas: ¿Qué emociones sentí a lo largo del taller?, ¿Considero que este taller cambio algo de mí?, ¿por qué es importante conocerse así mismos?, ¿Qué ocurre cuándo no nos conocemos a nosotros mismos?</p>		
---	--	--

CONCLUSIONES

Como se ha explicado a lo largo de la presente investigación, los adolescentes transitan por diversas situaciones, retos, complicaciones tanto académicas como personales. Si bien a lo largo de esta investigación se ha hecho énfasis en situar la problemática a finales del sexto semestre de Educación Media Superior, no se da por hecho que, los alumnos no hayan transitado por problemas que influyen en sus decisiones y la falta de conocimiento de sí mismo antes de cursar el sexto semestre.

Por lo anterior, se retoma la idea inicial de este trabajo, la cual consta que los alumnos, durante esta etapa adolescente, se encuentra con uno de sus mayores retos: la elección vocacional.

La elección vocacional, sin duda es una de las decisiones más importantes en la vida de los estudiantes, pues ésta en definitiva influye mucho en su futuro a corto, mediano y largo plazo.

Así mismo, dicha decisión influye en la manera de trabajar, vivir y planear su vida. Sin embargo, este proceso no es fácil y menos para los adolescentes sin las herramientas y conocimientos necesarios.

Este proceso de elección vocacional como se ha explicado con anterioridad cobra mayor relevancia en la educación media superior, es decir, aquellos que cursan este nivel educativo quienes transcurren en esta gran incógnita, pues comienzan las grandes dudas sobre el futuro, sobre si quiere aspirar a una carrera universitaria u ocuparse en algún oficio.

Durante el proceso de elección vocacional, en los estudiantes de dicho nivel educativo se presentan innumerables factores que influyen en esta decisión; los factores a los que se hace referencia son: la opinión de los padres o familia, de los maestros, elegir sin razón o el interés monetario.

La influencia de los factores anteriores puede causar en el estudiante que dejen de lado sus cualidades, virtudes, habilidades, interés o algo tan simple, cómo que los haga feliz lo que estudiarán y en lo que trabajarán en un futuro.

En ese sentido, el estudiante al tomar la decisión vocacional desde la influencia de los diferentes factores y no desde él mismo, trae consigo múltiples consecuencias futuras, cómo son: rezago educativo, deserción escolar y problemas emocionales. Esto debido a la toma de una decisión no acertada y no basada en el conocimiento de sí mismo.

Ante tal panorama, es posible plantear que los estudiantes que eligen su vocación de manera errónea les perjudicará en su futuro, afectando la parte emocional así como profesional, por tal razón esto se considera como una problemática importante en la que se debe de profundizar para entenderla lo mejor que se pueda.

En relación con la información que se obtuvo de la investigación de campo se presentan los siguientes hallazgos relacionados con la problemática:

En primer lugar, por medio de la investigación de campo se encontró que, en el Instituto de Media Superior, unidad Tláhuac existe una deficiencia en cuanto al autoconocimiento frente a decisiones por parte de los alumnos, esta conclusión se deriva de aspectos a considerar en cuanto el autoconocimiento con las que el estudiante contar.

Así mismo, a partir de los resultados obtenidos por medio del Cuestionario, se logró identificar que en su mayoría los alumnos consideran seguir estudiando después del bachillerato. Esto, por supuesto es favorecedor, en la medida en la que el estudiante tenga una decisión basada en lo que de verdad quiere, necesita y anhela en su vida a futuro. Esto, se puede observar en la gráfica 6.

En relación con los estudios y la elección vocacional se identificó que, la mayoría de los alumnos después de terminar sus estudios de bachillerato le gustaría continuar sus estudios con una licenciatura. Por supuesto, esta decisión debe apoyarse y potenciarse con base en el autoconocimiento y la orientación vocacional, para que al elegir su licenciatura y si es el caso, realizar un examen de admisión a la misma, sea con base en una decisión segura y oportuna para los estudiantes.

En cuanto a aquellos que aspiran a un idioma o curso, de igual manera debe de apoyarse y potenciar esta decisión que están tomando, para que su elección sea con base en lo que los compone, lo que les gusta y dónde cubra sus necesidades.

Por último, la decisión de aquellos alumnos que desean y aspiran emprender o laborar en un negocio, de igual modo deben ser apoyados y orientados, para que la elección de su negocio sea satisfactoria para ellos, en todos los aspectos. Lo anterior, se puede observar en la gráfica 6.

Por supuesto, estas decisiones tiene razones por las que aspiran a ello, como se demostró en la investigación de campo, los alumnos en su mayoría están tomando esta decisión por la razón económica y/o monetaria. Por supuesto, esta decisión no está del todo correcta, pues el elegir qué hacer de tu vida, con el anhelo de obtener dinero y siendo esta una prioridad, convierte la decisión del alumno en una fantasía.

En efecto, se espera lo mejor para ellos, pero el que piensen sólo eso, crea en el alumno un pensamiento de sólo trabajar para ganar dinero, sin importar si va a trabajar en un campo laboral en el que no es feliz o su estabilidad emocional está en riesgo. Ante tal panorama se evidencia que los alumnos no tienen un autoconocimiento, pues no están considerando lo que les gusta o disgusta, lo que necesitan, los límites que existen entre otros aspectos que deberían de considerar del autoconocimiento para tomar una decisión tan importante como esta. Lo anterior, puede observarse en la gráfica 8.

Así mismo, otro de los hallazgos que arrojó esta investigación de campo fue en relación con las influencias sobre la toma de decisiones. En este caso, en la presente investigación se demostró que las mayores influencias para tomar la decisión de su vocación fueron: los padres, familia y novi@. Esto se puede observar en la gráfica 11.

Ante tal panorama, es importante aclarar y crear consciencia en los estudiantes sobre cualquier tipo de decisiones que llegue a tomar a lo largo de su vida, deben estar basadas a partir de sus necesidades, gustos, proyectos a futuro, dificultades y entre otros aspectos que lo componen como ser individual. Y que, estas decisiones deben ser tomadas de manera consciente y responsable porque es su vida por la que esta decidiendo.

Por otro lado, sobre la consciencia emocional como una de las bases de la educación emocional, se mostró que los estudiantes del Instituto de Educación Media Superior, en su mayoría consideran que les es complicado, el poder reconocer sus emociones sentimientos y estado de ánimo. Esto puede observarse en la gráfica 12.

Esto es preocupante, pues la consciencia emocional como se ha venido explicando a lo largo del trabajo de investigación, se necesita para cosas tan vitales como saber si se está bien y si la emoción que está imperando en ese momento podría afectar o influir en la decisión que se está tomando. Por ello, es necesario que se desarrolle esta competencia.

Por otro lado, en cuanto a la regulación emocional se mostró que los estudiantes consideran muy poco su actuar y el poder regularse ante situaciones que les generan tristeza, enojo o frustración. Esto puede observarse en la gráfica 13.

Lo anterior es importante y debe ser atendido, ya que el no saber regular emociones ante situaciones determinadas, pone en riesgo al estudiante a cometer errores que son perjudiciales para su futuro.

Con respecto a la autonomía personal, se mostró que los estudiantes presentan mucha facilidad para generar actitudes positivas para resolver tareas o enfrentar problemas. Esto, puede observarse en la gráfica 14.

Con respecto al hallazgo anterior, en este se muestra lo importante que es que los alumnos generen actitudes positivas para resolver tareas o enfrentar problemas, ya que esto les permitirá tener una guía a la mejor opción para su vida y que esta tenga un resultado óptimo para los alumnos.

En relación con la competencia emocional: la inteligencia interpersonal, los estudiantes respondieron que a veces les gusta trabajar en equipo. Esto, puede observarse en la gráfica 15.

Con base en lo anterior, es importante destacar que es necesario desarrollar esta competencia emocional, pues es vital el trabajo en equipo tanto para lo académico como en lo profesional, ya que existe como actividad requerida en infinidad de situaciones de la vida humana y el que no se quiera laborar en equipo, en definitiva, trae consigo distintas problemáticas en lo académico, profesional y lo personal.

Por último, sobre la competencia habilidades para la vida y bienestar, los estudiantes respondieron que consideran que “a veces” es la frecuencia con la que tienen problemas con familia, amigos y escuela. Esto puede observarse en la gráfica 16.

Sin duda, esta situación pareciera que es favorecedora. Sin embargo, se requiere de potenciar y apoyar a los estudiantes para que no existan problemas de este tipo,

ya que pueden influir en decisiones tan importantes que los estudiantes pueden tomar en su vida.

Con base en esto, se muestra que existe una deficiente educación emocional y por ende, una deficiencia en cuanto a competencias emocionales en los alumnos de Educación Media superior del plantel Tláhuac. Esto, también es propicia a las decisiones no acertadas. Pues como se expuso en la investigación teórica, las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones de los seres humanos.

Por último, dentro de la investigación de campo, también se identificaron indicios de que la función de la orientación vocacional impartida dentro del Instituto de Educación Media Superior, la cual debe mejorarse, pues en algunos casos no ofrece las herramientas necesarias. Los hallazgos fueron los siguientes:

Con respecto a la función de la Orientación Vocacional en lo personal del estudiante, se mostró que los alumnos en su mayoría consideran que la Orientación Vocacional que le fue impartida les ayudó mucho a reconocer en su persona sus habilidades, gustos y necesidades que posee. Sin embargo, existen casos en los que no fue así esta ayuda, pues aún existen dudas en cuanto a su decisión. Esto, puede observarse en la gráfica 17.

Con respecto a lo anterior, se requiere potenciar este reconocimiento de las habilidades, gustos, necesidades, entre otros aspectos que le permitan al alumno tomar su decisión vocacional óptima para su futuro.

Por último, con relación a la función en la Orientación Vocacional, se identificó que los alumnos respondieron que fue muy poco lo que les ayudó la Orientación impartida en el plantel, para la toma de su decisión sobre su carrera u ocupación pensada a elegir en futuro próximo. Esto, puede observarse en la gráfica 18.

Con lo anterior, se interpreta que los alumnos consideran que la Orientación Vocacional no les funcionó del todo para tomar su decisión sobre la carrera u ocupación. De este modo, es importante que se trabaje y desarrolle una Orientación Vocacional que le permita al alumno decidir de manera correcta.

Cabe señalar que, algunos de los estudiantes manifestaron que dentro del Instituto de Educación Media Superior, en años anteriores se han creado estrategias para la difusión de opciones vocacionales para los estudiantes. Y por experiencia propia se puede ratificar que éstas actividades sí se llevan a cabo. Sin embargo, esto no ha sido suficiente pues, sólo centran en dar la información sobre las carreras y ocupaciones para los estudiantes. Dejando sin prioridad el ampliar el conocimiento de sí mismo. Lo cual es importante debido a que, la decisión vocacional debe estar basada en el conocimiento de la información vocación y también del conocimiento de sí.

Por tal razón se plantea que la educación emocional puede potenciar a la orientación vocacional que se imparte en dicha institución escolar, ya que permite desarrollar habilidades, competencias y conocimiento que la misma educación formal no atiende y para el caso de la orientación vocacional le permite al estudiante conocerse a sí mismo frente a lo que piensa elegir para su vida.

Derivado de lo anterior, en la presente investigación hay que destacar la importancia y necesidad de que el Instituto de Educación Media Superior construya un espacio de Orientación Vocacional que no sólo tomé en cuenta el aspecto cognitivo de los alumnos, sino que también tome en cuenta el aspecto afectivo. Con lo cual se le ofrezca e imparta una educación integral para los alumnos.

El conocimiento de sí mismo es importante para los estudiantes, pues el desarrollarlo en ellos puede derivar resultados satisfactorios e igual de importantes como lo que se ha expuesto en esta investigación, como es que el alumno sea: responsable, autónomo, regulado emocionalmente, independiente, así como que se

conozca con precisión sus emociones, sus habilidades, destrezas, debilidades, virtudes, necesidades, limitaciones.

Lo anterior no sólo les permitirá tomar una decisión vocacional de manera más adecuada, sino que con base en ello pueda tomar todo tipo de decisiones de manera responsable, porque no está decidiendo por alguien más, sino por sí mismo.

De igual manera, el que el alumno aprenda a conocerse así mismo, le va a permitir reconocer cosas tan elementales en el ámbito académico, como es: estilo de aprendizaje. No todos aprenden de la misma manera, por lo tanto, es importante reconocer que es más factible para el proceso de aprendizaje.

También, el conocerse así mismo, el estudiante podrá enfrentar de manera más adecuada los problemas personales, familiares, con amistades y en la escuela, pues dicho conocimiento conlleva una educación emocional que le permitirá al alumno buscar la manera más idónea para resolver sus problemas.

Aunado a lo anterior, le permitirá al alumno tener la posibilidad de superarse día a día, pues las herramientas que ofrece la educación emocional le permitirán mejorar su vida en todos los aspectos.

Con base en lo que se ha concluido hasta ahora las líneas de generación de conocimiento que se derivan de esta investigación son las siguientes: las habilidades requeridas para ser un orientador educativo, influencia de la orientación familiar en la toma de decisiones vocacionales, la correcta orientación en el adolescente, competencias con las que debería de contar el maestro frente a la deserción escolar, la formación docente basada en el conocimiento de sí mismo, entre otras más.

REFERENCIAS

- Almario, J. (2016). *Una mirada existencial a la adolescencia*. Bogotá: Manual Moderno.
- *Autoconocimiento*. (2020). México: Universidad autónoma de Aguascalientes
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Ed. Narcea.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La muralla
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familia*. España: Desclee de brouwer
- Bisquerra, R. (2013). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, Vol. 21 (1), 7-43
- Bohoslavsky, R. (1984). *La orientación vocacional: La estrategia clínica*. Argentina: Ediciones Nueva Visión SAIC.
- Codina, A. (12 de enero del 2009). *El autoconocimiento. Primera aptitud de la inteligencia emocional*. De gerencias. Recuperado 09/05/2021 de https://degerencia.com/articulo/autoconocimiento_aptitud_de_la_inteligencia_emocional/
- Colom, A., Nuñez, L. (2001). *Teoría de la educación*. Madrid: Síntesis

- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación en *La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*, Madrid, España: Santillana/UNESCO.
- Dulanto, E. *Adolescencia*. Panamericana: México 2000
- Gambara, H., González, E. (2016). ¿Qué y cómo deciden los adolescentes?. *Tarbig, revista de investigación e innovación educativa*. (34) pp. 5 – 69.
- Greñas, M., Madrigal, A., Navarro., Parras, A., Redondo, S. y Vale, P. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Ed. 2. España: Secretaría general técnica.
- Hernández, S., Fernandez, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación 6° edición*. México: Mc Graw Hill Education.
- Instituto de educación media superior. (2013). *Fundamentación del proyecto educativo*. Véase en <http://www.iems.df.gob.mx/descargar-a5427117a0a403c49b034f82d1ab333a.pdf>
- Jean, P. (prologo y anotaciones de Carretero, M). (2005). *Inteligencia y afectividad*. Buenos aires: Aique Grupo Editor
- Krishnamurti, J. (s.f). *El conocimiento de uno mismo*. México: Editorial Orion
- Martínez, P. (2002). *La Orientación y la Intervención Psicopedagógica: Modelos y estrategias de intervención*. Madrid: EOS.

- Matas, A. (2007). *Modelos de orientación educativa*. Aidesoc.
- Montemayo, M., García, M. y Garza, Y. (2009). *Guía para la investigación documental*. México: Trillas.
- Mora, F. (2011). *¿Qué son las emociones?* En Bisquerra (2012) (coord.). *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Deu
- Nava, J. (1993). *La orientación educativa en México*. Documento base. México: Asociación mexicana de profesiones de la orientación educativa.
- Nava, J. (1993). *La orientación educativa en México*. Documento base. México: Asociación mexicana de profesiones de la orientación educativa
- Núñez, J. (2016). Métodos mixtos de la investigación en educación: hacia un uso reflexivo. Revista: *Cadernos de pesquisa*. Véase en <https://www.scielo.br/j/cp/a/CWZs4ZzGJj95D7fK6VCBFxy/?format=pdf&lang=es>
- Ochoa A., Ruíz, L., Hernández, M. y Méndez, M. (2014). *Análisis de perspectivas ocupacionales en jóvenes de bachillerato*. Revista mexicana de orientación educativa, 26. Recuperado de <http://oce.uaq.mx/index.php/30-investigacion/trabajo-y-proyecto-de-vida/239-analisis-de-las-expectativas-ocupacionales-en-jovenes-de-bachillerato>

- Papalia, D., Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. México: McGraw – Hill/interamericano editores S. A.
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. España: Labor, S. A.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [19/02/2020].
- Sanchiz, M. (2008). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Castellón de plana: publicaciones de la universidad Jaume I.
- Universidad de Antioquia, (s/f). *Taller participativo*. Colombia: Universidad de Antioquia. Véase en http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion_conceptostallerparticipativo.pdf

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario

CUESTIONARIO CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, PARA LA TOMA DE DECISIONES VOCACIONALES

El propósito de este cuestionario es construir evidencia sobre la función de la Orientación Educativa y Vocacional que es impartida en tu bachillerato. Esto, con la finalidad de potenciarla a través del conocimiento de sí mismo y tomes mejores decisiones vocacionales. Cabe resaltar que las respuestas que proporcionen serán tratadas con fines de investigación y de carácter anónimo y confidencial.

Sexo: (F) (M)
Edad: ____
Semestre: ____
Promedio: ____

Instrucciones: Lee con atención cada una de las preguntas y elije la respuesta con la que te sientas más identificado.

Es importante que leas con detenimiento las preguntas y respondas con sinceridad.

1. Al término de tus estudios de bachillerato, ¿piensas seguir estudiando?

Si () No ()

¿Por qué?

2. ¿Al terminar tus estudios con qué te gustaría continuar?

Estudiar licenciatura () Trabajar () Aprender idioma () Otro ()

3. ¿Por qué razones continuarás con esa actividad?

4. Si has elegido continuar con estudios de nivel superior ¿Qué carrera piensas estudiar?

5. ¿Por qué esa carrera u ocupación?

6. Señala quiénes ayudaron en la configuración de tu elección de la carrera u ocupación:

Padres () Hermanos(as) () Profesores () Tú () Otro (_____)

7. ¿Se te facilita identificar tus emociones, sentimientos y estados de ánimo todos los días?

Nada () Muy poco () Mucho () Totalmente ()

8. ¿Regulas tu actuar fácilmente cuándo te encuentras frente a una situación que te genera tristeza, enojo o frustración?

Nada () Muy poco () Mucho () Totalmente ()

9. ¿Con qué facilidad generas una actitud positiva para resolver una tarea o un problema?

Nada () Muy poco () Mucho () Totalmente ()

10. ¿Con qué frecuencia te gusta trabajar en equipo?

Nunca () Casi nunca () A veces () Siempre ()

11. ¿Con qué frecuencia tienes problemas con tu familia, amigos(as) y escuela?

Nunca () Casi nunca () A veces () Siempre ()

12. ¿La Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a reconocer en tu persona, las habilidades, gustos y necesidades que posees?

Nada () Muy poco () Mucho () Totalmente ()

13. ¿Consideras que la Orientación Vocacional que recibiste, te ayudó a tomar la elección de tu carrera u ocupación?

Nada () Muy poco () Mucho () Totalmente ()

Muchas gracias por tus respuestas.

Anexo 2: Emocionario



Instrucciones: Escribe conforme las letras del abecedario las emociones que existen o que conozcas.

- A.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Anexo 3: Bazar de emociones

BAZAR DE EMOCIONES

Instrucciones: Expresa y/o representa la emoción que te haya tocado.

Miedo	Alegría	Envidia	Soledad	Tristeza
Rabia	Resignación	Indignación	Sorpresa	Indiferencia
Melancolía	Ternura	Celos	Incomodidad	frustración
Indiferencia	Empatía	Pánico	Traición	Favoritismo
vergüenza	Arrepentimiento	Nerviosismo	Humillación	Apatía

Anexo 4: Yo tengo una situación.

YO TENGO UNA SITUACIÓN

Instrucciones: Describe una situación que te parezca interesante y responde las siguientes preguntas.

SITUACIÓN	PREGUNTAS
Escribe una situación.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué sentimientos experimentan las personas en esa situación? • ¿Cómo te sentirías en su lugar? • ¿Qué harías si fueras ella@?

RESPONDE A UNA ACUSACIÓN

Instrucciones: Lee con atención la siguiente situación, refleja tu postura en alguna de las dos personas involucradas y responde, ¿qué harías en el lugar de esa persona? ¿por qué?

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”

¿Cómo reaccionarías tú?

-



Anexo 6: ¿Cómo puedo autogestionarme?

¿CÓMO PUEDO AUTOGESTIONARME?

Instrucciones: Escribe que acción o actividad puedes realizar para cada uno de los elementos de autogestión.

Elementos de autogestión	¿Qué puedo hacer para...?
Autoestima	
Automotivación	
Actitud positiva	
Responsabilidad	
Análisis crítico	
Búsqueda de ayuda y recursos	

Auto-eficacia emocional	
----------------------------	--

¿Qué me
motiva?



Anexo 7: ¿Qué pasaría si alguien te cuenta sobre...?

¿QUÉ PASARÍA SI ALGUIEN ME CUENTA SOBRE...?

Instrucciones: Lee con atención cada una de las situaciones y escribe qué le diría a esa persona sobre tal situación.

SITUACIÓN	¿QUÉ LE DIRÍAS?
"Peleo mucho con mi novi@"	
"No quiero tener hij@s"	
"No me gusta tu grupo musical/artista favorito, debería de cambiarlo"	

Anexo 8: Tengo un problema, ¿cómo puedo solucionarlo?

TENGO UN PROBLEMA, ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Instrucciones: Piensa en un problema que tengas y reflejalo en la guía de elementos para solucionar tu problema.

PROBLEMA:

GUÍA DE ELEMENTOS PARA LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	¿QUÉ DEBO HACER?
Identificación del problema: Identificar que requiere solución y evaluar riesgos, barreras y recursos.	
Fijar objetivos adaptativos: Construir objetivos positivos y realistas.	
Solución de los conflictos: Aportar soluciones positivas e informadas para la solución del problema.	

<p>Negociación: Considera que puede solucionar el problema, sin perjudicar los sentimientos de los demás y los propios.</p>	
<p>Bienestar subjetivo: Goza de tu bienestar y transmítelo a los demás.</p>	
<p>Fluir: Genera experiencias óptimas para tu vida</p>	



Anexo 9: Mis habilidades las encuentro en...

MIS HABILIDADES LAS ENCUENTRO EN...

Instrucciones: Enlista las habilidades que consideres que posees y refléjalas en el ámbito académico u ocupacional .

Mis habilidades son:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

¿En dónde las veo reflejadas?

(Ámbito académico, ocupacional o pasional)

-
-
-
-
-
-



•

•

Anexo 10: Reconociendo mis virtudes y defectos

RECONOCIENDO MIS VIRTUDES Y DEFECTOS

Instrucciones: Enlista 8 virtudes y 8 defectos que consideres que posee y explica porque de cada uno.

VIRTUDES:

-
-
-
-
-
-
-
-

DEFECTOS:

-
-
-
-
-
-
-
-

Anexo 11: ¿Quién soy?

¿QUIÉN SOY?

Instrucciones: Describe bajo tu concepción de ti mism@ cada uno de los siguientes apartados.

MI autoconcepción:

Mis habilidades manuales:

Mis habilidades afectivas:

Mis habilidades intelectuales:

¿Qué me gusta de mí?

¿Qué cambiaría de mí?:

¿Qué no me gusta de mí?

¿Qué me gustaría para mí?



LO QUE SÉ DE MÍ

Instrucciones: Reflexiona y escribe, ¿qué sabes de ti?



LO QUE ESPERO DE MÍ

Instrucciones: Enlista y describe todo aquello que esperas de ti. Y posteriormente, escribe qué harás para lograr todo aquello que esperas de ti.

Lo que espero de mí:

¿Qué haré para lograrlo?:



Anexo 14: ¿Está decisión de verdad es lo que quiero para mi vida?

¿ESTÁ DECISIÓN DE VERDAD ES LO QUE QUIERO PARA MI VIDA?

Instrucciones: Lee con atención, reflexiona y responde con sinceridad las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo te viste en 5 años?
2. ¿Por qué decidiste verte de esa manera?
3. Esa decisión que tomaste estaba basada en lo que te compone (¿tus habilidades, virtudes y defectos? ¿por qué?
4. ¿Qué emociones te provocó el haberte colocado en ese lugar/momento?
5. ¿Consideras que la decisión que tomaste fue acertada?
6. ¿Consideras que esto es una descripción sobre quién eres tú?
7. ¿Te sentiste satisfech@ sobre tu decisión?, ¿por qué?
8. ¿Piensas seguir con esa idea?

MI PROYECTO DE VIDA

Instrucciones: Describe cada uno de los siguientes ámbitos para construir tu proyecto de vida a corto plazo (a 5 años) con base en tu conocimiento sobre ti mismo.

¿Quién soy?, ¿Cómo me siento?

Mis fortalezas:

Mis debilidades:

Mis necesidades:

Mis limitaciones:

Vocación:

¿Qué haré para lograrlo?

¿Cómo lo haré?

Recursos:

Mis sueños:

