



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 094 CENTRO

**PROYECTO DE VIDA, UNA ALTERNATIVA PARA ESTUDIANTES
DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA CON ANTECEDENTES EN
DROGADICCIÓN**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

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

PRESENTA:

JOSÉ IGNACIO PÉREZ SOTO

ASESORA:

AUREA RAMOS SANCHEZ

CIUDAD DE MEXICO

ENERO 2022

AGRADECIMIENTOS

A mi Tutora. Por su paciencia, entrega, apoyo y solidaridad desde el inicio de este camino. La manera en que trabajamos facilitó el proceso y hemos logrado el cometido satisfactoriamente, de mi parte siempre habrá respeto y agradecimiento por su labor y su trato para conmigo.

A mi Familia. De alguna manera han sido participes de mi proceso profesional, con un consejo, anécdota, apoyo moral, y su presencia en las diferentes etapas y situaciones de vida.

A mi Hermana. En esa etapa de la vida donde tuvo que convertirse en mi tutora y hacerse cargo de mis cuestiones escolar, mientras se dedicaba a la crianza de su hija y poder combinar ambas situaciones. Lo agradeceré toda la vida.

A mi Tío. Tomó el papel de padre cuando tenía la facultad de solo verme como un sobrino más, hacerse cargo de los gastos de una persona no es fácil y sin cuestionarlo lo realizó. sin ese apoyo este momento de mi vida hubiese sido difícil, razón por la cual no encontraré la manera de agradecer, pero de manera simbólica estas líneas sirvan para poder decir Gracias.

A mi Mamá. Quien ha sido la base primordial de mi realización, yo soy la cara de este momento profesional, pero ella sin duda alguna es la razón, el corazón, el ancla, el saber, la experiencia y la vida. Sin pretensión cuidó de un niño con miedo, tímido, y de manera incondicional ha entregado su amor. Ha sido compañera de desveladas y gracias a su bendición todas las mañanas al yo salir a estudiar, hemos podido juntos lograr cosas que sin su compañía no se habrían realizado. Gracias Mamá por ser y estar.

A un niño que le temía a la oscuridad, que todo le daba pena, que hablar le costaba trabajo, el niño al que la mamá lo ayudaba a todo. No te fuiste, te llevo presente en todo lo que hago, pero ya no eres el mismo, la oscuridad ya no te asusta, la pena ya no la conoces, hablas de más y haces las cosas que te gustan. Gracias Nachito te llevo de la mano siempre y cuando llegues a sentir miedo estaré ahí para protegerte.
Pd. Tu sueño de ser Maestro se está cumpliendo, lo lograste.

Al Cielo. Gracias por haber sido parte de mi vida, coincidir y vivir momentos felices. Poco, mucho, pero fue tiempo de calidad, Mujer habitas en mi mente, en mi corazón, y siempre te pienso, espero sientas orgullo, y si existe otra vida, te buscaré... †

Ciudad de México, 11 de enero del 2023

PROFR. JOSE IGNACIO PEREZ SOTO

P R E S E N T E

En mi calidad de presidente de la comisión de titulación de esta unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado:

“PROYECTO DE VIDA: UNA ALTERNATIVA PARA ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA CON ANTECEDENTES EN DROGADICCIÓN”

OPCIÓN: PROPUESTA PEDAGOGICA

A propuesta de la asesora, **MTRA. AUREA RAMOS SANCHEZ**, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional, de la Licenciatura en Pedagogía.

EL JURADO QUEDARÁ INTEGRADO DE LA SIGUIENTE MANERA

JURADO	NOMBRE
PRESIDENTE	DR. JORGE ALBERTO MORENO RUIZ
SECRETARIA (O)	MTRA. AUREA RAMOS SANCHEZ
VOCAL	MTRO. ENRIQUE AGUSTIN REYES GAYTAN

ATENTAMENTE
EDUCAR PARA TRANSFORMAR

DR. VICENTE PAZ RUIZ
DIRECTOR DE LA UNIDAD 094 CENTRO



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 094
CIUDAD DE MÉXICO CENTRO

VPR/RGA/jjcc

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVO.....	5
CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO.....	6
1.1 ADOLESCENCIA.....	6
1.2 PROYECTO DE VIDA	11
1.3 ÁREA FAMILIAR	15
1.4 ÁREA ESCOLAR	19
1.5 ÁREA SOCIAL.....	25
CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA	29
2.1 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	29
2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	31
2.2.1 LA OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE.....	31
2.2.2 EL CUESTIONARIO.....	32
2.2.3 LA ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA O LIBRE	33
2.3 ABP	35
2.4 CONTEXTO.....	38
CAPÍTULO 3 PROYECTO DE VIDA	42
CAPÍTULO 4.....	71
PILOTAJE.....	71
CONCLUSIONES	81
REFERENCIAS.....	84
ANEXOS	86

RESUMEN

El proyecto de vida es la dirección que una persona marca para sí mismo, a partir del conjunto de valores que ha integrado, incluso en medio de una crisis el adolescente puede realizar tareas importantes como definir su identidad sexual y ocupacional.

La dificultad en la tarea de elegir su futuro radica en que el adolescente se ve afectado y contaminado por lo externo que presiona, sanciona y determina que es lo más importante.

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de búsqueda para construir un proyecto de vida válido. Para ello es importante guiar a la persona en esta etapa hacia un plan de vida que se traza con la finalidad de conseguir objetivos, para permitir un mejor desenvolvimiento futuro.

Para el adolescente definir el futuro no es sólo definir qué hacer, sino definir quien ser, y al mismo tiempo definir qué no ser, es primordial entender que el adolescente es una persona en crisis ya que no tiene una estructura, en su mundo interno como en relación con el exterior.

ABSTRACT

The life project is the direction that a person sets for himself, based on the set of values that he has integrated, even in the middle of a crisis the adolescent can't carry out important tasks such as defining his sexual and occupational identity.

The difficulty in the task of choosing their future lies in the fact that the adolescent is affected and contaminated by the external that pressures, sanctions and determines that is the most important thing.

Adolescence is a stage of great decisions, of seeking to build a valid life Project. For this, it is important to guide the person at this stage towards a life plan that is drawn up in order to achieve objectives, to allow a better future development.

For the adolescent, defining the future is not only defining what to do, but defining who to be, and at the same time defining what not to be, it is essential to understand that the adolescent is a person in crisis since they do not have a structure, in their internal world as in relation to the outside.

INTRODUCCION

Un proyecto personal de vida es una herramienta cuyo objetivo es redactar los planes futuros de una persona, de forma que se plantea y enlista una conjunción de posibilidades y alternativas que el individuo puede tomar en torno a sus posibilidades en pro de su crecimiento y bienestar personal.

Las características de un proyecto de vida para adolescentes, refleja las realidades y anhelos de la persona, sus deseos, expectativas y objetivos personales. Les permite analizar e integrar el pasado, el presente y su futuro, para de esta manera generar un espacio de encuentro y dialogo personal considerando el aspecto social. De la misma forma toma en cuenta las virtudes y los llamados dones personales y las posibilidades del entorno, con el cual se traza un camino a seguir en función a las metas planteadas.

En palabras concretas se puede decir que el proyecto de vida es una técnica que permite a los adolescentes prepararse para la vida adulta, donde se debe detallar metas a corto, mediano y largo plazo tomando en consideración sus fortalezas, debilidades, experiencias y oportunidades a partir de su contexto social.

Para los jóvenes con algún antecedente nocivo, la realización de un proyecto de vida se torna un tanto más complejo, deben partir de una realidad que no ha sido favorable hasta ese punto de su vida, pero con la idea clara de que construirán una realidad diferente.

Ciertamente es de beneficio que los adolescentes, no sólo sean capaces de conocerse a sí mismos y autorregularse emocionalmente, sino, que, es importante iniciar a trazar un propósito en la vida en función a sus actitudes, habilidades y competencias en armonía con sus objetivos y expectativas de vida. Pero, sobre todo, que se planteen objetivos realistas de corto y mediano plazo que puedan orientar su toma de decisiones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El consumo de drogas en adolescentes es un problema de salud grave al que se enfrentan las personas, las drogas provocan en los jóvenes una serie de cambios por los factores que induce su consumo, teniendo como consecuencia cambios irreversibles que los imposibilita en su desarrollo

Es necesario romper con la idea que tienen los jóvenes de que es la mejor manera de sentirse bien o evadir situaciones de vida que está fuera de ellos el poder erradicar, pensando que de esa forma hacen a un lado los problemas, siendo contraproducente y ocasionando diversas problemáticas personales, familiares y sociales

En la ciudad de México los jóvenes de secundaria cada vez tienen acceso a las drogas de manera fácil, por el incremento del narcomenudeo en pequeñas colonias donde las situaciones de vida son a partir de la violencia

Para poder otorgar apoyo, herramientas y poder comprender la situación por la que los jóvenes atraviesan es necesario tener con que actuar, razón por la cual trabajar en un proyecto de vida será una alternativa que, a pesar de sonar sencillo, estos jóvenes no tienen idea de que existe esta fórmula para progresar, con las situaciones que viven, los recursos materiales y humanos con que cuentan y con lo que siempre de alguna forma han soñado, que seguramente está lejos de consumir sustancia que afecten tanto su persona como sus relaciones sociales.

El proyecto de vida en estudiantes es una herramienta importante de cara al futuro, en él, el estudiante debe realizar un ejercicio de introspección para conocerse y saber que quiere conseguir con el paso de los años.

Plantear un proyecto de vida no es tarea sencilla, ya que influyen muchos factores externos como la familia, los amigos y a veces puede ser complejo pensar en el futuro y

en lo que se espera realizar a corto mediano o largo plazo

Trabajando de esta manera los estudiantes que ya conocen lo que son las drogas podrán tener alternativas para su formación profesional, la toma de decisiones y conseguir las herramientas necesarias para construir un futuro que claramente estará alejado de situaciones de riesgo en las cuales no encontraban nada más que evadir realidades.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como función otorgar acompañamiento y herramientas para que los estudiantes de tercer grado de secundaria puedan construir un proyecto de vida, el proyecto de vida tiene la finalidad de centrar las ideas, deseos y recursos con los que las personas cuentan para su formación profesional. La necesidad que tienen los jóvenes de orientación, entendimiento y valorización. Jóvenes que han sido abandonados por sus padres, no de forma física, sino moral, los cuales optan por alternativas poco convenientes para su desarrollo personal. El poco conocimiento que tienen en cuanto al consumo de drogas, sus consecuencias tanto físicas como mentales y sociales, el nulo rendimiento escolar y personal.

De esta forma se pretende resolver el antecedente de drogadicción que presentan los jóvenes estudiantes, quienes tienen la facilidad de acceder a dichas sustancias por el contexto social en el que se desenvuelven y que es de punto rojo en narcomenudeo. A partir de los resultados que se obtengan lo que se espera es que los estudiantes tengan herramientas para continuar con su formación, sabiendo que el trabajo realizado les traerá beneficio personal, académico o profesional dependiendo el caso.

OBJETIVO

General

Proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para tomar decisiones personales y colectivas que contribuya al mejoramiento de su desempeño en la sociedad, y formación profesional, se busca que los alumnos aprendan a considerar y asumir su entorno social como un ambiente propicio para el ejercicio de actitudes comunitarias y cívicas

Específicos

Los estudiantes podrán describir sus aptitudes y actitudes, para construir una visión propia de necesidades

Identificar las alternativas para su formación, qué debe adquirir para formular su proyecto

Crear herramientas que podrán utilizar para fomentar crecimiento académico, y la opción que tienen para continuar su formación profesional

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa muy importante llena de cambios físicos y emocionales, a veces esos cambios se dan de forma rápida por lo mismo de necesita tiempo para adaptarse, en las mujeres los cambios aparecen entre los 13 y 15 años mientras que en los hombres se dan entre los 15 y 17 años. A partir de los 13 años aumentan los cambios: se afina el tono de voz, aparece acné, los chicos desarrollan sus músculos y las chicas unas formas más redondeadas que representan los cambios hormonales que van sucediendo. Pero además de estos cambios físicos, se entra en una etapa en la que probablemente crecen las sensaciones de ridículo y vergüenza y nace la preocupación por la imagen, de igual forma se vuelve más crítico y receptivo hacia los demás y se siente una fuerte necesidad de romper con lo establecido. En esta etapa es importante que se aprenda a valorar las cualidades, quererse a sí mismo, lo cual no significa verse como un ser perfecto, sino aceptarse tal y como es, con defectos y potenciando virtudes.

La adolescencia se define como el período que va desde los 10 hasta los 19 años, en el cual no sólo se producen un crecimiento y maduración físicos acelerados, sino que también existen cambios de orden psicológico, sexual, de comportamiento y socialización. El adolescente necesita construir un nuevo equilibrio entre sus vivencias personales y su ambiente. La adolescencia es un proceso continuo y complejo de naturaleza biopsicosocial a través del cual los adolescentes construyen, con el apoyo de la familia, sus pares y la comunidad, un conjunto de capacidades y aptitudes que les permiten satisfacer sus necesidades con vistas a alcanzar un estado de completo bienestar. Por ende, es indispensable que su calidad de vida sea buena, que el adolescente pueda cubrir sus necesidades para que el adulto del mañana viva y se desarrolle individual y socialmente. (Casas López, 2010).

Asimismo, el adolescente se enfrenta a situaciones que hacen que su calidad de vida se vea alterada. Alguno de los factores que la obstruyen son:

- Falta de privacidad y confidencialidad: cuando el adolescente siente que no es respetado como persona independiente e individual deja de confiar.
- Falta de políticas claras y de compromiso: no se considera a la población adolescente como prioridad de un país desde una perspectiva de desarrollo humano y la contribución que este grupo puede hacer al desarrollo de la sociedad.
- Accidentes y traumatismos.
- Depresión.
- Lesiones destructivas y autodestructivas.
- Suicidios.
- Homicidios.
- Tratamiento no diferenciado que se les ofrece y rechaza: aquí es bueno recordar que las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica (1993) revisadas por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas y la Organización Mundial de la Salud, contemplan estas directrices en su acápite correspondiente a los menores de edad:²
 - Los menores no deben participar en investigaciones que puedan realizarse con igual validez en adultos.
 - Las investigaciones con menores deben tener como objetivo obtener conocimientos pertinentes a sus necesidades de salud.
 - El representante o responsable del menor debe dar su consentimiento por delegación.
 - Debe obtenerse el consentimiento, o al menos el asentimiento, del menor, según su capacidad.
 - La negativa del menor a participar en la investigación debe respetarse, a menos que el tratamiento propuesto sea la única alternativa médicamente adecuada.
 - El riesgo inherente a las intervenciones que no beneficien directamente al menor debe ser bajo y estar en relación con la importancia de los conocimientos que se generarán.
 - Las intervenciones que brinden un beneficio terapéutico deben ser al menos tan beneficiosas para el menor como cualquier otra alternativa disponible. (Casas López, 2010).

Los problemas más frecuentes entre los adolescentes tienen relación con el crecimiento y el desarrollo, la escuela, las enfermedades de la infancia que continúan en la adolescencia, los trastornos de salud y las consecuencias de las conductas de riesgo o ilegales, que incluyen lesiones, consecuencias legales, embarazo, enfermedades infecciosas y accidentes o lesiones derivadas de la violencia interpersonal. La adaptación psicosocial es una característica que distingue a esta etapa de desarrollo, porque aún se continua con la lucha de problemas de identidad, autonomía, sexualidad y relaciones, las preocupaciones que se tienen son: el saber hacia donde va y como relacionarse con las personas. Los trastornos psicosociales son frecuentes para los adolescentes y comportamientos no saludables aparecen, mala alimentación, obesidad, consumir drogas y comportamiento violento pueden conducir a problemas de salud, enfermedades crónicas.

Algunas características de la etapa adolescente facilitan el consumo de alcohol y otras drogas, que generalmente se inicia durante este periodo evolutivo. El problema del abuso de sustancias posee un origen multicausal, por lo que las acciones preventivas deben conjugar múltiples variables. Los factores implicados sugieren la conveniencia de intervenir a nivel familiar, escolar y social. Un reto de la prevención escolar del abuso de drogas escolar es su integración transversal en educación primaria y secundaria. El desarrollo de los temas y actividades en el aula requieren, por un lado, la formación continuada de docentes, y por otro, el suministro de materiales y medios didácticos para llevar a cabo con éxito esta labor, para cumplir ambos requisitos es necesario el concurso de la administración. (Espada, Méndez, Griffin, Botvin, 2003)

La adolescencia es considerada un periodo psicológico de transición, una etapa de cambios corporales, afectivos, cognitivos, de valores y de relaciones sociales; que producen una fuerte integración social en el grupo de iguales y comienza el proceso de emancipación familiar. Esta influencia de los pares es acrecentada por el hecho de que la adolescencia es una época de experimentación natural, que puede conducir a comportamientos de riesgo: inicio precoz de actividad sexual,

ausencia de utilización de protección en el acto sexual, bajos niveles de actividad física, uso de alcohol y otras sustancias psicoactivas. (Aular, 2011)

Los jóvenes tienen la intención de convivir con personas que tengan el mismo pensamiento que ellos, con quien puedan compartir gusto, intereses y habilidades. Pero de esta manera puede ocurrir que en el lugar donde ellos se sienten aceptados puede no ser favorable para ellos, ya que con regularidad deben cambiar sus acciones o percepciones para poder ser aceptados, cayendo así en situaciones de riesgo

El consumo de drogas en la adolescencia, es un fenómeno muy complejo y multifactorial donde intervienen factores de riesgo (socioculturales, interpersonales, psicológicos, de conducta y genéticos), y conductas de riesgo (agrupan aquellas actuaciones repetidas y fuera de determinados límites, que pueden desviar o comprometer el desarrollo psicosocial normal durante la infancia y adolescencia, con repercusiones para la vida actual o futura), que ponen la salud del individuo en dificultades a corto y largo plazo. (Aular, 2011).

Estas situaciones de riesgo pueden ser silenciosas, para los jóvenes la convivencia es lo importante, pero cuando esa convivencia se convierte en acciones ajenas a ellos, los hace formar parte de los factores no favorables, y poco a poco se va convirtiendo parte de ellos hasta llegar a no poder controlar las situaciones, las cuales traerán consecuencia social y de salud. Cuando los actos que el consumo de drogas empieza a dominar, crece la dificultad para salir, porque esta situación es ya parte de las personas, se convierte en una necesidad y cuando algo es necesario para poder sentirse bien es donde inicia la adicción.

Se entiende la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, en ella se incluye el dominio de estrategias de afrontamiento. La autonomía emocional se puede definir como un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión emocional. (Cassá, Pérez-Esconda & Alegre 2018).

Gran parte de las personas sienten emociones diferentes a lo largo del día, algunas de ellas duran solo un momento, esto provoca los estados de ánimo, ser conscientes de las emociones ayuda a controlar. También ayuda a comprender como se sienten los demás, pero una gran parte de las personas pueden pasar el día sin darse cuenta de sus emociones, se debe realizar practica de reconocimiento a medida que se vaya sintiendo, estar al tanto de las emociones debe ser una práctica cotidiana.

1.2 PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es una herramienta que busca una orientación para crecimiento personal, a través de identificar las metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evitando la dispersión y el desperdicio de tiempo y de las capacidades, se le menciona proyecto porque en él se plasman todos los planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los ámbitos de la vida, implicando actos de conciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones. No se pretende que sea una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo y significado. La importancia del proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento. Cuando se tiene claro lo que se quiere y como se obtendrá, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presentan dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades impiden trabajar por lo que se desea, así también se posibilita el alcance y satisfacción personal.

En este sentido, es desde la educación secundaria donde se debe estimular el desarrollo de ciertas competencias en el alumnado que les capacite para responsabilizarse y liderar la planificación de su proyecto profesional y de vida, es decir, para afrontar cualquier situación que implique un cambio o transformación en su trayectoria vital, ya sea en el contexto académico, profesional o puramente personal. (Martínez Clares, perez Cusó, Martínez Juárez, 2014)

Otorgando este estímulo podrán sentirse guiados y con visión, a modo de modificar las situaciones en las que presentaban conflicto, la planificación es una manera correcta de ir haciendo las cosas de manera constante y segura, sin tener ideas alejadas de la visión o

los objetivos propuestos a ciertos plazos, cada cierto tiempo estas planificaciones pueden mejorar o cambiar de acuerdo con lo que se vaya obteniendo con el paso de su formación.

En tiempos de bonanza. La función principal de la orientación profesional en etapas de transición académica se limitaba a proporcionar a la persona información del mundo del trabajo, analizar y valorar sus intereses y capacidades, concentrar sus aspiraciones en empleos relacionados con sus aptitudes y seguir los clásicos itinerarios formativos y de trabajo que permitían satisfacer al máximo sus aspiraciones sociolaborales. (Martínez Clares, perez Cusó, Martínez Juárez, 2014)

Situaciones de nuestros días van unidas a la rapidez con la que se hacen las cosas y se producen los cambios, las nuevas tecnologías juegan el papel de orientador, los nuevos creadores de contenido son parte de la vida diaria de los jóvenes, sin embargo, en ocasiones estas situaciones llegan a confundir de más, puesto que para poder orientar a alguien debe existir un antecedente, una formación validada con la que errar no sería una opción.

Rogelio Nuñez a partir del capítulo 18 un proyecto para vivir la vida, del manual práctico para padres menciona pasos básicos para diseñar proyecto de vida en adolescentes.

Aprender a conocerse con honestidad: es importante distinguir entre la imagen que perciben los demás, la imagen ideal y el yo real. Además, es conveniente que aceptes tus limitaciones, pero sin perder la intención de mejorar y crecer.

Escuchar la vida: aceptar y atender las situaciones vividas, sentir con plenitud los sentimientos y emociones, conectar con las otras personas, es decir, no se puede vivir ajeno a la cotidianidad.

Saber elegir, tomar decisiones: hay que considerar que la vida es como un árbol de múltiples ramificaciones, que nos obliga a escoger unos caminos y renunciar a otros.

No tener miedo a equivocarse: el que siempre pierde es el que no decide o deja que otros decidan por él. Por lo tanto, hay que ser valiente para aceptar los errores y sabio para aprender de los mismos.

Ser responsable de más consecuencias de las decisiones: en muchas ocasiones los resultados no son precisamente lo que esperábamos, es entonces cuando se puede llegar a sentir dolor y conflicto con uno mismo y con los demás.

Comprometer su libertad: ser libre significa tener capacidad de elegir, optar, comprometerse, ceder espacio, dar nuestro tiempo, gastarnos la vida. Aunque hay que tomar el sentido de libertad con responsabilidad.

Ser flexible y creativo: porque la vida da muchas vueltas que escapan a nuestro control. Es decir, un cambio de planes supone cambiar de rumbo o incluso volver a empezar.

Compartir proyectos comunes: los proyectos de vida no tienen por qué ser exclusivamente individuales. De ese modo, muchos proyectos de vida o caminos pueden ser compartidos.

Buscar la coherencia entre todas las dimensiones de su vida: hay que ser consistente y coherente ente la vida personal y familiar, de acuerdo con sus planes a futuro, desempeño profesional y el compromiso social.

Vivir centrado y unificado: hay que mantener una sintonía entre lo que uno piensa, dice, hace o siente. Es decir, siendo auténtico versátil y resiliente ante las adversidades de la vida.

De cierta manera es de beneficio que los adolescentes no solo sean capaces de conocerse a sí mismos y autorregularse emocionalmente, sino que, es importante trazar propósitos en la vida en función a sus actitudes, habilidades y competencias en armonía con sus objetivos y expectativas de vida, sobre todo plantear objetivos realistas de corto y mediano plazo que puedan orientar su toma de decisiones.

Se plantea que el proyecto de vida abre perspectivas hacia el futuro en términos de esperanzas y propuestas articuladas entre sí, tanto en los individuos como en las colectividades sociales. Este conjuga, entonces, una intención, una voluntad de superación, alguna planificación y, sobre todo, cierta capacidad de controlar el curso de la vida cotidiana. Conecta las experiencias pasadas con la situación presente, y de allí fluye a las esperanzas del futuro, convirtiéndose estas en proyectos de vida. (Suárez-Barros, Alarcón Vásquez, & Ruiz 2018).

Podría creerse paradójico, en ocasiones creemos tener claras las opiniones acerca de topo tipo de temas, pero no hay idea sobre lo que haremos con nuestras propias vidas. Justo por eso, desarrollar y aplicar un plan de vida es interesante, permite encontrar un proyecto con el que casi nos podemos identificar aun cuando a nuestro alrededor va cambiando con el tiempo.

La parte de la visualización es importante ya que involucra decisiones de peso, implica cosas como la carrera a escoger o en qué lugar te puedes ver trabajando, las cosas materiales y personales que se pretenden en la vida lo que va enfocado a una fusión de fortalezas y oportunidades de crecimiento con las expectativas de vida, sirve para ir delineando el proyecto, plasmas las cosas en las que se es bueno, qué hacer para lograr lo que se pretende y visualizar a futuro.

Cuando se tiene la idea de que se quiere hacer y cuando podría lograrse, es el momento de pasar a la acción, es una planeación de cómo hacer lo que nos toca e ir empezando poco a poco, pequeñas acciones procurando que sean actos que estén a la medida de las posibilidades que se tienen para exista avance y no frustración.

1.3 AREA FAMILIAR

Es normal que los padres intenten para sus hijos condiciones materiales buenas, pero esto como base, no es suficiente, a los adolescentes no se les puede engañar, necesitan padres que tengan una conducta íntegra y coherente entre lo que dicen y lo que hacen. Que les dediquen el tiempo necesario en cantidad, la calidad es lo políticamente correcto para la sociedad a modo de justificar los largos horarios de trabajo. Los logros profesionales y como consecuencia bienes materiales se priorizan sobre la responsabilidad como padres, del llamado tiempo de calidad nacen los niños de la llave, hijos que al llegar de la escuela tienen la casa sola pero la gran influencia de aparatos móviles, que suplen el papel de los padres.

En cuando a las relaciones con cada figura paterna, la presencia del padre como figura de apoyo actúa como un factor de protección proximal, es decir que influye en el adolescente mientras esté presente, mientras que los problemas de comunicación con la madre constituyen un factor de riesgo distal, lo cual significa que no se requiere de la presencia inmediata para surtir efecto, ya que ejerce una influencia indirecta en la conducta riesgosa, minimizando los recursos de apoyo percibidos del padre. Así, la calidad de las relaciones del adolescente con su madre puede estar influyendo en sus modelos internos, de las relaciones del adolescente con su madre pueden estar influyendo en sus modelos internos, en las relaciones con su padre y en su capacidad para percibir apoyo paterno. Esto denota que, si bien el vínculo con ambos padres es importante, el modo en se maneje la relación con la madre tendrá un impacto mayor y subordinará las relaciones con los demás. (Bernal, Arocena & Abundis, 109).

Esta parte donde no existe un balance en la relación con los padres puede llegar a provocar el conflicto, donde uno de ellos es condescendiente y el otro un tanto estricto, crea una relación inestable, dando preferencia a la parte donde se otorga más libertad, pero en ocasiones esa libertad no es de beneficio para los jóvenes. La madre como jefa del hogar es quien puede mediar las relaciones, la que está al tanto de las vivencias de los hijos, con regularidad es quien está en casa y el padre el que sale a trabajar.

Al considerar que la adolescencia es un periodo de desarrollo, no solo físico, sino moral e intelectual, se puede comprender que sea una etapa de conflicto y confusión para la familia. Aun con la percepción negativa que los adultos tienen hacia los jóvenes, estos a menudo son enérgicos, considerados, idealistas y tienen un gran interés por lo que es justo y correcto, de modo que a pesar de que puede ser un periodo conflictivo entre padres e hijos, la adolescencia también es un periodo para ayudar a los chicos a madurar y convertirse en lo que a futuro se tiene contemplado.

A los adolescentes les gusta sorprender a sus padres y es mucho mejor dejarles que lo hagan con cosas que son de forma temporal e inofensiva, guardar la objeción para las cosas que son relevantes en verdad, como las drogas, o los cambios permanentes, cuando los jóvenes desean teñirse el cabello, cambiar la forma de vestir, solo son situaciones sociales cotidianas, cosas que no traerán consecuencias a futuro, pero tener negación ante estos actos si podría convertirse en conflicto, recordemos que están en la etapa de odiar y sentirse atacados por todo.

La familia es el núcleo necesario para recibir el apego, la protección y el cariño precisos en este el momento de indecisiones y de sentir en momentos soledad, y perdición. Esto hará que ellos sean tolerantes hacia el exterior, para enfrentarse con confianza y con la capacidad de afrontar las adversidades.

La necesidad de independencia y el respeto a sus ideas, sin chantaje económico ni imposición a la fuerza, ya que perderían la confianza. Los adolescentes precisan de dialogo y comprensión, es la única manera que ellos crean lo que les decimos.

Menospreciar su aspecto o humillarles con las palabras pueden hacer que se sientan incomprendidos, mostrándose desafiantes, introvertidos y muy reservados. La importancia de información en cuanto a relaciones afectivas, sexualidad, consumo de drogas, ya que se enfrentarán tarde o temprano a situaciones en las que tendrán que decidir. Si la información la reciben de la familia, esta decisión será tomada conociendo de antemano todas las consecuencias.

Como en todas las relaciones, la que existe en una familia con los hijos adolescentes está caracterizada por la presencia ocasional de conflictos. Si a esto añadimos el momento de cambio del adolescente y su desarrollo de personalidad el tema se potencializa. Conforme el joven va madurando los enfrentamientos irán menguando y todo se volverá relajado. Es importante no olvidar que es un periodo por el que todos hemos pasado y que en su minoría se presentan conflictos. En la situación de conflicto es importante recordar que: entender la posición del adolescente y por el momento que está pasando, intentar expresar los sentimientos de forma calmada, en ocasiones es mejor evitar el enfrentamiento directo y aplazar la discusión, utilizar la negociación y el razonamiento, hacer partícipe al adolescente de la búsqueda de soluciones al conflicto.

En primer término, uno de los lugares donde se hace más evidente la ruptura con el modelo de familia moderna, tiene que ver con el sentido que los jóvenes le atribuyen al matrimonio. El matrimonio como unión monogámica de una pareja heterosexual legitimada por la ley civil y/o religiosa, basada en el amor romántico, donde el vínculo fusiona a las personas en una sola con la consecuente pérdida

del peso de la identidad personal, había sido una de las bases de la familia moderna. En este modelo, además, los roles del varón como proveedor del sustento común y garante de la protección, y el de la mujer como madre, responsable del orden domestico dadora de goce, estaban claramente definidos. (Saintout, 2007)

La familia moderna lleva características que la diferencian de la tradicional, la principal definición de la familia moderna es la tolerancia y la flexibilidad, que respeta las particularidades de los integrantes y no lleva un esquema preestablecido de roles tradicionales, mamá, papá, hijos, en las familias de hoy día el lazo sanguíneo pasa a ser secundario y lo más importante es el lazo afectivo, así una familia moderna puede estar integrada por hijos adoptados y propios, solo con mamá o con papá y el ocasiones sin ninguno de los dos.

En los jóvenes de sectores medios, y específicamente en aquellos que poseen un volumen más alto de capital cultural, el matrimonio como la institución central de la vida social va perdiendo lugar. Incluso algunos jóvenes, en un porcentaje menor, piensan su futuro sin la necesidad de la convivencia con el sujeto femenino/masculino de amor. Pero generalmente son las mujeres las que profundizan en una reflexión sobre la posibilidad de no casarse, o más comúnmente de esperar todo lo que sea posible antes de hacerlo, problematizando la idea de que el matrimonio podría ser un espacio de coacción, de limitación de sus desarrollos personales. (Saintout, 2007).

En las familias modernas los roles son difusos, pero no por ello deficientes, lo importante no es representar una figura en particular sino cubrir necesidades psicoemocionales y en discernir que es lo mejor para el bien común.

1.4 AREA ESCOLAR

Puede darse de forma directa o indirecta la influencia que tiene la escuela en los adolescentes, de igual forma puede ser positiva o negativa. En las instituciones se tienen establecidos horarios específicos de tutorías donde como objetivo se tiene la influencia positiva para los estudiantes, otorgar ayuda y orientación en las situaciones que son comunes en la edad adolescente. A pesar de esa labor y el compromiso para con ella se pueden presentar factores que recaen de forma negativa para los jóvenes.

Las escuelas tienen la encomienda de que los estudiantes tengan una formación integral donde van implícitos los valores, y en la etapa secundaria los reglamentos llevan un orden estricto, esto a raíz de la responsabilidad que tienen de sancionar conductas inapropiadas que con frecuencia ocurren en esta edad, por esta situación también se tiene la alternativa de brindar orientación a los padres de familia sobre cómo poder actuar mediante la educación hacia los jóvenes para prevenir problemáticas futuras. Los casos de malas conductas recaen en la escuela y los padres, por lo mismo, ambas partes deben estar a la altura de saber cómo frenar las malas acciones antes de que se convierta en una situación de alto riesgo.

En el año final de secundaria la escuela con facilidad puede participar en influenciar a sus estudiantes sobre la orientación vocacional, estas situaciones son de importancia, ya que con regularidad se concluye la escuela sin tener idea de lo que se desea hacer en futuro cercano, se toman elecciones equivocadas y aparece la frustración por esa mala decisión. Cómo tal la escuela no tiene la responsabilidad de las malas decisiones de los alumnos, sin embargo, si se debe tener la apertura a la orientación correcta y otorgar las posibilidades para que el desarrollo profesional sea de la mejor manera posible.

La identidad se va configurando durante todo el ciclo vital del individuo, es decir, la construcción identitaria es un proceso permanente que se realiza en condiciones sociohistóricas particulares, en el espacio de la vida cotidiana, no abstraído de sus pertenencias, sus situaciones, relaciones e influencias, por medio de procesos de producción y reproducción social en los que el sujeto participa, y se va haciendo múltiple, en tanto innumerables elementos del orden social se incorporan como puntos de referencia para el sujeto. (Reyes Juárez, 149)

Esta parte de identidad para los jóvenes es de suma importancia, para ellos todas las referencias pueden parecer buenas, desde el núcleo familiar, social, escolar e incluso pasando por los medios de comunicación, es por ello que aquí es donde se debe tener claridad para poder aconsejar a las personas, hacer crear conciencia en ellos, de que no todas las opiniones, creencias o relaciones que tienen los demás serán de beneficio para lo que se desea construir, que es un criterio propio basado en lo aprendido, lo heredado y lo construido.

La escuela como núcleo de construcción tiene la posibilidad de otorgar herramientas para el crecimiento profesional, pero este crecimiento viene acompañado de la parte personal, tanto profesores como compañeros forman parte de la realización de los individuos. Tener contacto constante hace que podamos conocer a las personas y gracias a ese conocimiento saber que, si y que no es de beneficio propio, formar una identidad es trabajo individual, a pesar de que se forma de lo otorgado por los demás.

Así, en las escuelas secundarias los adolescentes pasan una parte importante de su tiempo interactuando con otros adolescentes entre procesos de subjetivación, redefinición y resignificación, entre nuevas exigencias sociales, prácticas educativas y las condiciones que las instituciones educativas les imponen;

fusionando su condición adolescente con una forma de ser estudiante en la experiencia escolar cotidiana. (Reyes Juárez, 152)

Un adolescente experimenta, además de cambios físicos, nuevas ambiciones y descubre aptitudes e intereses propios. Transita por una etapa en la que, sin ser adulto, es capaz de ser eficaz, reflexivo y competente.

Algunos padres de familia desconocen cómo influye la adolescencia en la escuela porque los estereotipos la han hecho ver complicada, sin embargo, esto no es así. La adolescencia como se cree no es una etapa extraordinaria, difícil o de crisis que no se puede controlar, sino completamente natural como la niñez o la adultez.

Françoise Dolto dice que la adolescencia es un pasaje que separa a la infancia de la edad adulta y un periodo de mutación y no de crisis, porque las transformaciones físicas y psíquicas que se producen en este momento evolutivo son tan naturales, por otro lado, Jean Piaget afirmaba que la adolescencia es una etapa valiosa donde las personas alcanzan la madurez cognoscitiva, mejor conocida como pensamiento formal. La persona que posee el pensamiento formal es capaz de elaborar nuevas hipótesis que no han sido derivadas directamente de la experiencia real. En la adolescencia se realizan operaciones sobre hechos posibles sobre los cuales el sujeto aún no ha obtenido evidencias directas.

Así, por ejemplo, un adolescente elabora una serie de hipótesis sobre el funcionamiento de un objeto antes de comprobar cómo funciona en realidad. Comparado con un niño del estado operacional que ronda entre los 7 y 11 años, un adolescente no necesariamente tiene que realizar una acción para suponer una respuesta, dando por hecho que en esta etapa los adolescentes son más libres de pensar y ya no se limitan a la información

concreta. En pocas palabras, el pensamiento hipotético da libertad a desarrollar teorías diferentes de las cosas, de las personas, de su entorno y de ellos mismos.

Los adolescentes tienen que definir su pensamiento, filosofía y lugar que ocupan en la vida, solo que muchos abandonan la lucha y se desalientan porque no reciben el apoyo adecuado. De hecho, se dice que, si un adolescente no recibe ayuda para encontrar su lugar en la sociedad, es muy probable que se lleve una mala experiencia en sus estudios, creyendo que toda la vida académica es mala.

El enfoque psicopedagógico aporta herramientas validas sustentadas en las mejores experiencias educativas aplicadas en actividades de promoción y educación para la salud, las mismas que favorecen el aporte de información y los conocimientos necesarios para que los adolescentes reflexionen sobre mitos en relación a la sexualidad de tal manera que progresivamente desarrollen habilidades y actitudes para vivir una sexualidad plena y responsable al mismo tiempo se evitarían comportamientos riesgosos tales como el inicio precoz de las relaciones sexuales sin protección que puedan llevar a la adquisición de infecciones de transmisión sexual o al embarazo en un momento de la vida en el que no se encuentran preparados para enfrentar desde el punto de vista físico, emocional y económico. (Monge, Manzano, Otero & Paz, 2018).

Los adolescentes deben sortear las exigencias de un entorno repleto de distracciones, en la escuela secundaria, su identidad se va configurando durante este ciclo vital, esta construcción se realiza en condiciones sociohistóricas particulares, en el espacio de la vida cotidiana, no abstraídas de sus pertenencias, sus situaciones relaciones e influencias, a través de procesos de producción y reproducción social en los que el sujeto participa, y se va haciendo múltiple, en tanto innumerables elementos del orden social se

incorporan como puntos de referencia para el sujeto, como adscripciones identitarias a las que los sujetos se adhieren. En las escuelas secundarias los jóvenes pasan parte importante de su tiempo interactuando con otros adolescentes entre procesos de subjetivación, redefinición y resignificación, entre nuevas exigencias sociales, prácticas educativas y las condiciones que las instituciones educativas les imponen.

Otro juicio extendido es el referente a las herramientas psicopedagógicas como andamiajes o recursos mediadores de tipo psicológico y social que posibilitan a largo plazo la prevención y protección a la salud de los adolescentes y jóvenes en temáticas que son una preocupación para las instituciones de salud, para ello se utilizan diversos espacios que van desde los públicos como la escuela o las universidades, y los grupales que llegan hasta las sesiones individuales de atención y seguimiento si fuera preciso. (Monge, Manzano, Otero & Paz, 2018).

Los adolescentes viven la escuela como parte de los cambios que experimentan, ahí es posible mostrar autonomía que han adquirido junto con lo que van construyendo, como parte de los procesos de emancipación en los que se ven envueltos y que los distancia de los valores y objetivos que se construyen en las instituciones de las que forman parte. Son configurados en los distintos ámbitos sociales y entre ellos, los escolares desde los que contribuyen a la conformación de los sentidos y expectativas que los propios adolescentes han construido sobre las escuelas y que repercuten en la forma como encarán las exigencias académicas de la educación secundaria y en general, sobre la relación que guardan con ellas, que por los propios procesos de reconfiguración y la experiencia escolar de los sujetos, no es estable sino que se transforma al paso de los sujetos por las instituciones educativas.

En general, los docentes sólo logran ver poco interés de los adolescentes por la escuela y su función, mejor dicho, por la práctica que se desarrollan, es repetitivo lo mencionado por ellos, los chicos no saben a lo que van a la escuela, son pocos los que tienen claro que se va a estudiar, no les interesa la escuela, solo el relajo y van porque los mandan, el problema es que no están conscientes de que no es ir a pasar el rato por no tener otra cosa que hacer.

Los adolescentes se hacen especialmente críticos con los diferentes contextos en que viven, el problema que se plantea con mayor intensidad el adolescente es el de encontrar bases sólidas sobre las que fundamentar su identidad. Aparece la conciencia de poseer un cuerpo sexuado, la altura y la fuerza física varían constantemente, vive íntimamente ligado a la madurez e independencia, la oposición a las normas sociales y familiares aparece como un modo de construir y afianzar dicha identidad.

La educación secundaria es importante no solo porque se adquieren conocimientos, sino por las habilidades que se van perfeccionando que van desde un rol social y de comunicación que son conceptos relevantes para los adolescentes por su naturaleza de crecimiento personal, por esto los estudiantes de secundaria son prospectos para aprender otro idioma que es de beneficio, va más allá de contar con la capacidad de comunicación, son herramientas internas que dan modificación a su forma de pensar, de entender la asociación de conceptos, otorgan una mayor flexibilidad mental para expresarse y pensar.

Aprender otro idioma ofrece posibilidad de transportarse a nuevas culturas, con diferentes maneras de entender y de proponer solución a conflictos, lo que es esencial para su preparación para etapas posteriores.

1.5 ÁREA SOCIAL

De las necesidades del ser humano se extrae la pertenencia, y en la adolescencia se forma el primer grupo importante, el de los amigos, a lo que se le llama grupo de iguales, porque suelen ser semejantes, compartiendo edad, gustos y características. Este grupo pasa a ser la referencia, en lo que los jóvenes se fijan, las ideas, los principios y opiniones que se reflejan tendrán gran influencia en la construcción de lo propio.

Como los niños pequeños que absorben e imitan para conocer, así los adolescentes absorben lo que los rodea, porque esta es una etapa de desarrollo, crecimiento, aprendizaje y formación, pero en esta parte lo que están formando es la personalidad y los grupos sociales actúan moldeando las personalidades. Él no tiene desarrollo de una opinión clara sobre aspectos de la vida, y además siente la necesidad de ser parte de algo, ser aceptado y libre de poder expresar, por esta razón la influencia de los demás es importante en esta etapa, pero sabemos que la personalidad es una conjunción donde la familia es el pilar.

Esto nos lleva a un punto de suma importancia: no todos los individuos que tienen la edad de ser jóvenes se encuentran, socialmente hablando, en la misma situación. No todos entran en la formación de las familias en la misma edad, ni tienen la misma presión económica por definirse laboralmente. Es decir que no todas las clases gozan de esta ventaja que produce la vida social actual, hecho que en su desigualdad distribución hace que haya clases con jóvenes y clases que no los tienen, o cuya duración, mínima, casi los torna invisibles. (Urresti, 2000).

Caemos en creencias sociales, sobre las influencias y que siempre traen un mal beneficio, pero no tiene por qué ser siempre así, los hábitos que podemos catalogar como malos pueden desarrollarse dentro del núcleo familiar, ahí radica la importancia de los buenos ejemplos, culpar del todo a la sociedad nos ciega de las responsabilidades familiares. Los grupos de amigos pueden tener influencia positiva en ellos se aprenden estilos de vida, con valores y normas correctas, para poder tener acercamiento a este grupo de amigos se debe realizar sin desconfianza y dejando atrás las preocupaciones, lo importante es mostrar interés para no ocasionar evasión y exclusión, ahí es donde entra la preocupación de los jóvenes en sentirse acorralados.

En sociedades como las nuestras, la crisis se manifiesta en el cuestionamiento que el adolescente hace del sistema de referencias que constituyen la identidad que ha heredado de la familia. En la experiencia habitual del niño, la familia aparece como el grupo de pertenencia natural, espontáneo e incuestionado durante la infancia, que constituye al niño como sujeto, a su lugar en el entorno próximo y en el mundo que lo rodea. La familia funciona como la primera matriz de sentido en la que se elabora una representación del sí mismo y del mundo social. La adolescencia comienza en lo corporal con la madurez sexual y en lo psicosocial con el cuestionamiento de esta herencia recibida, y a través de las búsquedas posteriores afirma la necesidad de constituirse frente al mundo de los padres, en oposición y conflicto frente al mismo. (Urresti, 2000).

El adolescente, a pesar de poseer una opinión, la modifica como consecuencia de la presión que los demás ejercen sobre él, de esta forma el adolescente se comporta de manera diferente a como lo haría a solas. Los motivos que conducen a la conformidad social son muy variados, por ejemplo, los jóvenes no tienen criterio objetivo y recurre a la comparación con sus amigos, aceptando su criterio, esto para evitar el ridículo social por el miedo a ser excluido.

Cuando un adolescente se siente presionado por su grupo de iguales, puede acabar haciendo algo que en el fondo no quería, modifica sus valores porque quiere sentirse aceptado y valorado por sus amigos, haciendo una adaptación para ser parte del grupo.

Existe para los padres la importancia de ayudar a sus hijos en el manejo de la presión social, hacerles saber que pueden recurrir al “no” poder ampliar su círculo social, de esta manera al tener diferentes amigos tendrá más opciones y fuentes de apoyo en situaciones de riesgo, el ser uno mismo puede ayudar a mantener a raya la presión social, si algún joven se siente cómodo siendo tal cual es, tendrá mejores ventajas en su forma de socializar.

Según investigaciones, la depresión inicia su desarrollo sintomatológico en la adolescencia, al estar presente factores como la victimización relacional y por tratarse de un estado de ánimo con diferentes patrones de comportamiento, centrado en una alteración del humor. Muchos experimentan tristeza de vez en cuando, pero si este sentimiento no desaparece, se asocian con cambios

psicosomáticos o provoca síntomas como pérdida de interés, dificultad, malestar para relacionarse en su vida diaria; interfiere también en la capacidad de concentración, para interactuar, pensar y desarrollarse social y académicamente. (Huamaní, 2019).

La depresión en los adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés para realizar diferentes actividades, como la socialización. Afecta la manera en la que piensa, actúa y se siente que puede provocar conflictos emocionales, funcionales y físicos. Aunque la depresión puede ocurrir en cualquier momento de la vida, los síntomas entre adolescentes y adultos son diferentes.

Algunos problemas como la presión de sus compañeros, las expectativas académicas y los cambios físicos pueden ocasionar altibajos, sin embargo, para algunos estar deprimido va más allá que sentimientos temporales, no es una debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves y requiere tratamientos a largo plazo, para la mayoría de los adolescentes, los síntomas de depresión se calman con tratamiento médico y terapia psicológica.

Cuando llegan a existir problemas de depresión, socializar se vuelve aún más complicado para los jóvenes, aparecen las inseguridades, y con ello las burlas y la presión social, teniendo como referencia que en la adolescencia falta todo, para ellos se vuelve una carga tener que lidiar con las expectativas que se tienen en ellos, en la familia, en la escuela y todo para ser parte de una sociedad, que con regularidad los deja a un lado por no ser la parte activa que se busca.

En esta época, las tecnologías irrumpen en todos los contextos, más en la vida cotidiana de los adolescentes, siendo el ciberespacio su comunidad, que les ofrece infinidad de posibilidades de acceso a información, educación, ocio y, sobre todo, facilidad para la interacción con su grupo de iguales, al tener una conexión permanente e inmediata, sin requerir transportarse al espacio físico. (Huamaní, 2019).

El acoso en las calles es otro problema grave que acecha a los jóvenes, la mejor forma de combatirlo es la información, se debe conseguir que tanto ellos como nosotros tengamos

la información suficiente, ya que detectarlo en su inicio hace que el problema tenga más facilidad de ser solucionado. El internet es una herramienta de poder donde se consigue información, pero debe usarse con seguridad, se disminuirá de esa forma la posibilidad de que sufran algún tipo de acoso o de que ellos lo provoquen corriendo otro tipo de riesgos asociados al uso de esta herramienta.

Los patrones de incorporación a la sociedad de los jóvenes han ido modificándose con el paso del tiempo, con regularidad significaba emancipación, seguridad y estabilidad social, así como seguir pasos para una calidad de vida que daba el trabajo para una vida independiente y autónoma. Pero en la sociedad actual esos parámetros entraron en crisis el empleo no está garantizado ni proporciona la seguridad y la posibilidad de progreso que se había dado en otras épocas, por lo que la incorporación a la sociedad a través del trabajo y el acceso al mundo adulto ya no es garantía de estabilidad.

Es de suma importancia atender necesidades no materiales de los jóvenes, ser incorporados a sentirse útiles para no sentirse prescindibles por los demás, las prestaciones sociales pueden ser de ayuda para cubrir necesidades materiales, pero no contribuyen necesariamente a sentirse miembro activo de la comunidad si no se plantea de manera explícita el sentido de participación y de pertenencia.

La construcción social se debe crear desde la corresponsabilidad y la voluntad de incluir a todos los sectores que la forman, es necesario dejar de ver con exclusividad a partir del déficit e ir identificando las potencialidades que los grupos pueden aportar, la sabiduría y la perspectiva de las personas mayores, la formación, la fuerza y la creatividad de los jóvenes, el conocimiento y la experiencia de las personas activas, la imaginación y el sentido común de los niños y las miradas que todas las perspectivas dan que parten desde lo cultural, de género o de posición social.

Esto implica la aceptación de posiciones de igualdad sin jerarquía, que permita pensar políticas y acciones de inclusión que den satisfacción a todos, cual sea su papel, ya que crear una sociedad para todos, la construcción de comunidad debe basarse en actitudes de respeto, de confianza y de aceptación que pone la mirada en lo que juntos construimos.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA

2.1 Líneas de investigación

Investigación acción

El término investigación acción fue propuesto por primera vez en 1994 por el psicólogo social Kurt Lewin y fue desarrollada por Lawrence Stenhouse, Gary Anderson y Stephen Kemmis. Se crea de una forma de investigación para enlazar el enfoque experimental de la ciencia social, con programas de acción social que respondan a los problemas sociales principales. Dado que los problemas emergen de lo habitual, transitado sistemáticamente, hasta lo filosófico. Mediante ella se pretende tratar de forma simultánea conocimientos y cambios sociales, de manera que se unan la teoría y la práctica, Bernal (2010) refiere que su aplicación ha adquirido fuerza en los países en vías de desarrollo, toda vez que propicia la participación de la comunidad en los procesos de transformación propios. (61)

El proceso de la investigación acción está estructurado por ciclos y se caracteriza por su flexibilidad, puesto que es válido e incluso necesario realizar ajustes conforme se avanza en el estudio, hasta alcanzar el cambio o solución al problema con los siguientes ciclos del proceso:

Detección y diagnóstico del problema de investigación

Elaboración del plan para solucionar el problema o introducir el cambio

Implementación del plan y evaluación de resultados

Retroalimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva reflexión y acción

Según Creswell:

La investigación acción se asemeja a los métodos de investigación mixtos, dado que utiliza una colección de datos de tipo cuantitativo, cualitativo o de ambos, solo que difiere de estos al centrarse en la solución de un problema específico y práctico. (p. 577)

A partir de la identificación de intereses individuales, gustos o anhelos los estudiantes tendrán una participación activa, donde centrarán su trabajo en la búsqueda de alternativas propias y para los compañeros, con el acompañamiento de los profesores hacia su visión y acercamiento a su proyecto de vida, sea escolar o laboral, en el inter de este proyecto se estará trabajando en la prevención del consumo de drogas, que es un antecedente en dicha institución, sin la necesidad de estar mencionando constantemente lo que se pretende con el trabajo que se realiza para identificar sus intereses, habilidades, limitaciones y alternativas para el proyecto de vida

como el contacto de forma física no es una alternativa por ahora a consecuencia de la pandemia, la cual ha traído secuelas, no tenemos conocimiento de qué forma están tomando acción tanto, estudiantes y su entorno, como los profesores en la preocupación por el desarrollo de los mismos y de qué forma ha afectado a los estudiantes, teniendo en cuenta el antecedente de consumo de drogas en el plantel, para ello es un buen inicio para la investigación comenzar por esta situación, de qué forma y que tanto les ha afectado el confinamiento, la convivencia constante en la familia, el no tener contacto social, y el trabajo escolar desde casa, a partir de esto la investigación tomará buen rumbo gracias a este antecedente

Investigación acción participativa

implica inclusión abierta de quienes participan en el estudio, como colaboradores en la toma de decisiones, comprometidos como iguales para asegurar el bienestar, es la principal particularidad de esta vertiente metodológica, los individuos que conforman el grupo colaboran activamente como integrantes del equipo que dirige la investigación.

2.2 Técnicas e Instrumentos

Los instrumentos de recolección de datos son el recurso del investigador para acercarse a los fenómenos y extraer información, así el instrumento sintetiza y resume. Son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información, una vez recogidos los datos se pasa a la fase de procesamiento, lo que se pretende obtener responde a los indicadores de estudio

2.2.1 La observación no participante

Como forma cualitativa permite conocer mejor lo que ocurre, se caracteriza por el hecho de que la persona que observa recoge datos y está en contacto con los sujetos observados.

De las ventajas de la observación no participante es que permite al investigador tener una visión más objetiva precisamente por no tener vínculo con el fenómeno, su empleo es efectivo para estudio de manifestaciones o reuniones sociales. Puede ser directa, se observa la situación en tiempo real sin intervenir directamente con el hecho, se pueden utilizar instrumentos como diarios de anotaciones, registro de hechos cronológicos y listado de control donde se archivan conductas o aspectos relevantes, al ser directa se le cataloga como cualitativa.

Para esta situación como observador externo o no participante se realiza el estudio sin interactuar con el grupo social o fenómeno, puede tener un grado de participación en el terreno donde se desarrolla la situación, pero nunca con vinculación directa.

Esta forma de observación permite al objeto de estudio actuar de manera natural, sin alteraciones en el comportamiento por desconocer que está siendo estudiado externamente.

Aquí se limita a recolectar datos no se busca interactuar con el grupo social o fenómeno, la actividad se limita a observar y recopilar información que se considera de valor para el marco de la investigación.

2.2.2 El cuestionario

es un formato redactado en forma de interrogatorio para obtener información acerca de las variables que se investigan, puede ser aplicado personalmente o por correo y en forma individual o colectiva y debe reflejar y estar relacionado con las variables y sus indicadores.

Se obtiene la información sobre una observación indirecta hacia los hechos, sobre las manifestaciones realizadas por los encuestados, donde existe la posibilidad de que dicha información no siempre refleje la realidad. Se permiten aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras.

El interés como investigador no es el sujeto de manera concreta sino la población a la que pertenece; de ahí, la necesidad de obtener datos sobre una gran variedad de temas. La información recogida de modo estandarizado mediante el cuestionario da facultad para hacer comparaciones intragrupalas.

El objetivo que se persigue con el cuestionario es traducir variables empíricas, sobre las que se desea información, en preguntas concretas capaces de suscitar respuestas fiables y validas. A partir de la naturaleza del contenido las preguntas del cuestionario se realizan sobre cuestiones concretas o hechos objetivos, sobre intenciones, opiniones, nivel de información, actividades, aspiraciones, motivos o razones.

2.2.3 La entrevista no estructurada o libre

es aquella en la que se trabaja con preguntas abiertas, sin un orden preestablecido, adquiriendo características de conversación. Esta técnica consiste en realizar preguntas de acuerdo con las respuestas que vayan surgiendo durante la entrevista.

Así, a diferencia de la entrevista estructurada, en este tipo de reunión el entrevistador solo tiene una idea aproximada de lo que se va a preguntar y va improvisando las cuestiones dependiendo del tipo y las características de las respuestas. Además, el énfasis se pone más en el análisis de las impresiones que en el de los hechos.

La conversación podría ir por diversas direcciones y variar según el encuestado, como entrevistador no se ejerce mucho control sobre el curso de la discusión, se continua con la explicación con preguntas adicionales basadas en los temas que aporta el encuestado, pero la sesión sería libre.

Para ser logradas estas entrevistas, se requiere técnicas y tácticas de negociación, como investigador se debe tener en cuenta las limitantes que pueden surgir durante el proceso de acceso al entorno. Como entrevistador no se debe perder el foco de la entrevista ni dar permiso a desviaciones, para ello hay que mantener cercanía y ética con el entrevistado, así obtener más información posible.

Como entrevista dirigida a obtención de respuestas profundas, el participante puede aclarar sus dudas con libertad, del mismo modo como investigador también se puede aprovechar cada momento para dar explicación detallada de la intención del estudio. Hay ventaja de ser flexible en el proceso de indagación, no hay rigidez, por el contrario, se permite el cambio sobre la marcha de la conversación. El tiempo es ilimitado ya que el entrevistado responde en función del tiempo que dispone para su participación, no es condicionado por el investigador, le favorece porque puede profundizar en el discurso.

2.3 ABP

El aprendizaje basado en problemas es definido como un proceso de búsqueda que resuelve conflictos, curiosidades, dudas e incertidumbres sobre situaciones complejas de la vida. Método utilizado por los docentes basado en el estudiante como protagonista de su propio aprendizaje, donde la indagación por el alumno es una parte importante del ABP que guiará el proceso de aprendizaje.

El contexto de aprendizaje en la metodología ABP promueve la interacción de diferentes factores que involucran a estudiantes y profesores, pero manteniendo el rol central en los primeros. El docente no es responsable de entregar información, sino que dirige y guía al alumno en su búsqueda, brindando oportunidades para desarrollar habilidades de aprendizaje y pensamiento de orden superior, contribuyendo así a la formación de estudiantes autónomos, que es uno de los principales objetivos de la educación universitaria. (Bueno, 2018).

En sentido directo el ABP no requiere que se incluya la solución, el estudiante no tiene los conocimientos suficientes y las habilidades que le permitan de forma efectiva resolver el problema. El objetivo es que sea capaz de descubrir lo que necesita conocer para avanzar en la resolución de la cuestión propuesta, a medida que el estudiante progresa se espera que sea competente en planificar y llevar a cabo intervenciones que le permitan resolver el problema de forma adecuada. Los estudiantes se enfrentan a un problema aún antes de saber sobre el material de estudio, analiza como parte de un grupo, inicialmente el grupo crea un análisis valiéndose de sus conocimientos previos. Este análisis forma preguntas, que de inicio no se pueden entender, no llevan claridad y menos una explicación lógica, pero, formulan los objetivos de aprendizaje en su estudio individual.

Menciona Bueno (2018):

- ° El ABP es un enfoque centrado en el estudiante, quien es el que determina lo que lo que necesita aprender. Corresponde a los alumnos identificar los aspectos clave de los problemas que enfrentan, definir sus necesidades de conocimiento y emprender la búsqueda de conocimiento faltante.
- ° El aprendizaje se produce en grupos pequeños de estudiantes, que llegan a conformar una pequeña comunidad de investigación, en donde los participantes se escuchan entre sí, están abiertos a diferentes puntos de vista y pueden trabajar en colaboración para llegar a conclusiones razonables.
- ° Los problemas que inician el proceso se presentan desestructurados y con un cierto nivel de incertidumbre para promover que los estudiantes pongan en práctica no solo múltiples razonamientos vinculados a las posibles causas del problema, sino también múltiples razonamientos relacionados a la forma de resolverlo.
- ° La selección de problemas debe realizarse en función de su autenticidad, lo que implica que estén alineados a la práctica profesional o al mundo real.
- ° Los profesores actúan como facilitadores y tutores planteando a los estudiantes los tipos de preguntas metacognitivas que esperan que los estudiantes aprendan a formularse a sí mismos, de tal manera que la intervención del tutor sea cada vez menor. (p. 94).

El aprendizaje basado en problemas es una herramienta que aporta ventajas educativas entre esos beneficios, los estudiantes aprenden a analizar información y datos, hacer interpretación y relación con lo que ya conocían con anterioridad. Los alumnos son más

autónomos y tienen más responsabilidad ya que la búsqueda de información implica aprender a tomar decisiones, determinar qué información les será útil y qué se irá resolviendo, realizan un trabajo de utilidad para la vida profesional y personal, como la adaptación a los cambios, el pensamiento crítico, el razonamiento y la deducción.

Se debe pensar en un contexto del mundo real para el concepto en cuestión, desarrollar una narración del problema o investigar un caso real que se pueda adaptar, poniendo una motivación para que los estudiantes den resolución. Mientras más complejo sea el desafío incrementará, el problema debe ser introducido por etapas para que los estudiantes identifiquen los temas de aprendizaje que los hará investigar.

Se tiene que adaptar el espacio de trabajo para facilitar la cooperación y la autonomía de los alumnos a la hora de trabajar, así como el profesor debe asegurarse de que los conocimientos que poseen les ayudará a construir los aprendizajes que se pondrán a prueba con el problema que se planteará, según el tipo de problema será marcado un tiempo para su solución, los alumnos siempre cuentan con la posibilidad de resolver dudas y sus consultas servirán para que el profesor sepa la información con la que los alumnos cuentan y como poder ayudarlos a avanzar, cuando existen los grupos de trabajo se pueden crear roles para poder facilitar el trabajo en equipo.

2.4 Contexto

Estudiantes de tercer año de educación secundaria en: Escuela Secundaria Diurna #259 ubicada en Moctezuma 259, la Pastora, Gustavo A Madero, 07290 Ciudad de México. La comunidad es urbana y cuenta con los servicios públicos de agua potable, drenaje, luz eléctrica, transporte público, café internet, cable, alumbrado público, clínica de salud, jardín de niños, primaria y club de la tercera edad.

Las actividades económicas del barrio son variadas como el comercio, actividades informales, empleos temporales y el narcomenudeo, donde una parte de la población participa. De acuerdo con información del plantel varía el desarrollo familiar, entre familias nucleares, mamá, papá y hermanos, familias consanguíneas abuelos, tíos, mamá y papá, familias monoparentales, mamá e hijos o papá e hijos y familia de madres solteras siendo esta última la que impacta en el desempeño del alumno, muestra el nivel de atención significativo y la motivación recibida para cumplir su responsabilidad de estudiante.

Gran parte de la población profesa la religión católica, así como la creencia a la santa muerte y son devotos de las prácticas concurrecidas entre vecinos, realización de eventos para sus festejos. El nivel educativo de los padres es bajo, por consecuencia, las expectativas académicas son pocas pues la mayoría de los alumnos terminan la secundaria o el bachillerato y se incorporan al bachillerato o forman una familia.

La infraestructura del plantel es buena existen dos edificios con aulas, ventilación iluminación, cuenta con biblioteca, salón de cómputo, dirección, sanitarios, cancha de basquetbol, una caseta para tienda escolar. Cuenta con servicios de agua potable, energía eléctrica e internet.

La problemática para atender va de la educación como principio fundamental en construcción de nueva sociedad, con finalidad de formación de personas con sensibilidad

social y conciencia crítica, capaces de tomar decisiones, haciendo buen uso de la libertad para generar un cambio.

Será impartido dentro de la materia de Formación Cívica y Ética donde se concibe el conjunto de experiencias organizadas y sistemáticas que dan paso a la creación de criterios y asumir posturas y compromisos con relación en el desarrollo personal y social de los alumnos, teniendo como base los derechos humanos y principios democráticos.

Como se menciona en los Aprendizajes Clave:

Los propósitos generales de Formación Cívica y Ética van de fortalecer la identidad como persona digna, valiosa y sujeto de derechos para participar en acciones que favorecen su autorregulación y desarrollo integral, el cuidado de su salud y prevención de riesgos. Ejercer su libertad y autonomía al asumir la dignidad y los derechos humanos como criterios para orientar sus acciones y valorar la vida social y política. Promover la conformación del juicio crítico, a partir del análisis y la deliberación de acciones propias y de otros; formar criterios y asumir posturas que consoliden sus valores cívicos con fundamento en los derechos humanos. Valorar sus vínculos de pertenencia que le dan identidad a diferentes grupos sociales, con el fin de promover solidaridad, equidad, interculturalidad, valoración de la diversidad, pluralismo, y rechazo a la discriminación. Promover la cultura de paz, al mostrar sensibilidad ética y conciencia ciudadana ante situaciones de injusticia, y participar en la construcción de entornos inclusivos, respetuosos de la legalidad, justos y tolerantes, en los que los conflictos se solucionen de forma pacífica. Valorar su pertenencia a un estado democrático que garantiza la justicia mediante normas e instituciones y el respeto de los derechos humanos, los cuales regulan el ejercicio de la autoridad y las

responsabilidades de la ciudadanía para participar activamente en los asuntos públicos. Participar en las decisiones y acciones para modificar su entorno escolar, el de la localidad y el del municipio de manera organizada, responsable, informada, crítica y comprometida, en favor del bienestar colectivo y en defensa de la dignidad humana. (p. 161)

Los ámbitos se presentan con problemáticas, donde el propósito es abrir horizonte de cuestionamiento para los propios alumnos, con apoyo del docente para poder enriquecer, las cuestiones tienen la función de detonadores para el aprendizaje y favorecer la recuperación de conocimientos adquiridos con anterioridad, y una búsqueda de respuestas de introspección que permita establecer relación entre lo que es y lo que pretende.

El proyecto de vida está inmerso directamente en el campo de la formación que alude a comprensión de características de los seres vivos, como individuos y como parte de una sociedad, su cambio en el paso del tiempo y el reconocimiento de valor y la importancia de una formación personal, profesional y social. De forma concreta se promueve la comprensión de la importancia del ambiente para la vida y se desarrollan actitudes y valores de respeto y responsabilidad para el aprovechamiento de su paso por la vida estudiantil, se estimula el análisis de los estilos de vida personal, su forma de relación familiar, la manera de participación de los padres.

Dicho proyecto es un diseño de propuesta pedagógica, a partir de la cancelación de las clases presenciales por la COVID 19 una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus en Wuhan China en diciembre de 2019. El trato directo se vio afectado y los estudiantes tuvieron que convertir su aprendizaje a vía remota, donde el aula virtual ha sido la herramienta de formación que apoya a los profesores a crear entornos donde los

participantes acceden a otros recursos de aprendizaje, es parecido al aula tradicional donde existe el instructor y se lleva en tiempo real, la diferencia radica en que los usuarios se conectan a través de internet.

Dado que la COVID 19 forzó a profesores y alumnos a modificar el aprendizaje de manera digital, la interacción para todos se vio fracturada, a partir de los intereses se formulaban las maneras de contacto, siendo un conflicto para la socialización de los estudiantes, pero necesario para continuar con su formación, por ello el Proyecto de Vida: una alternativa para estudiantes de tercer año de secundaria con antecedentes en drogadicción, es un diseño de propuesta pedagógica para implementar dentro de la materia en cuestión, abierta a todo el alumnado de último grado de secundaria, pero diseñada directamente por la problemática de drogadicción que se vive en el contexto social de los alumnos de la Escuela Secundaria 259, jóvenes que rondan los 15 años de edad y que su vida en las drogas ha sido latente y del conocimiento de padres y profesores, los cuales en su mayoría han intentado crear alternativas para erradicar esta cuestión de riesgo, sin haber obtenido el beneficio deseado hasta el momento.

El proyecto de vida como un trabajo individual con acompañamiento, es el proyecto diseñado para compartir con estos jóvenes, el trabajo plasmado para su realización será la alternativa para continuar con su formación profesional, la búsqueda de oportunidades sin la necesidad de estar involucrados en situaciones de riesgo, la principal fortaleza es su juventud, el entusiasmo y la visión a un futuro mejor.

CAPÍTULO 3
PROPUESTA
PEDAGÓGICA
PROYECTO DE VIDA

Los adolescentes son personas en continuo desarrollo, cambio y aprendizaje, es en este proceso donde como individuo es capaz de forjar, diseñar o construir su proyecto de vida. Es importante desarrollar e impulsar a los jóvenes a tener conciencia de su proyecto, para que así logren una vida de mayor calidad.

Por lo que la finalidad del presente trabajo es demostrar que la aplicación de un programa de intervención guíe al alumno de tercer año de secundaria a la construcción de su proyecto de vida, el cual potencializará el conocimiento de sus habilidades, emociones, tomando siempre en cuenta el contexto en el que se desarrolla

Áreas/Actividades para la construcción del proyecto de vida

Área personal: autoconocimiento, toma de decisiones

Área familiar. Valores, comunicación

Área escolar: administración del tiempo, autodisciplina, orientación vocacional

Área social: relaciones interpersonales, asertividad

En un proyecto de vida se resume el tipo de persona que deseas ser, cuáles son tus objetivos y misiones para un logro enriquecedor y cuál es el rol que representas frente al resto a partir de las experiencias que has cumplido, se están realizando o pretender conseguir.

Crear un proyecto de vida representas ventajas que no existían antes, sin embargo, es de importancia trazar el plan general para construir la persona que deseas ser. Tendrás que definir tus metas, define que es lo que quieres conseguir con una visión futura a corto plazo, podrás elegir y dar camino a tu vida como deseas, además, cada uno elige como redactar su proyecto, aquí daré una opción de cómo realizarlo de manera efectiva.

Antes de realizar una actividad, se debe reflexionar, aquí debe pensar en cómo esta tu vida, que quieres cambiar y a donde quieres llegar. Debes incluir todos los proyectos, las

cosas materiales, relaciones personales, pero definiendo lo más importante y realizando una descripción coherente.

Debes tomar en cuentas todos los aspectos generales de tu conducta, intelectual, familiar, social, religiosa etc. Esto va dirigido a la autoconciencia, que, aunque parezca raro, te permite conocerte a ti mismo, ten presente que el fracaso no es literal cuando no se puede conseguir una meta existen otras posibilidades, analiza que estás haciendo mal y encuentra alternativas de solución. Plantea las posibilidades que tienes para lograr tus objetivos, cada uno debe tener un camino, si uno no funciona intenta otro siempre es factible conseguirlo.

Crear planes es la primera acción, los cuales deberás llevar a cabo para ir construyendo tus objetivos, los planes creados no son definitivos, siempre hay alternativas para crear mejores ideas, debes tener mente abierta para poder cambiar de opinión y saber que es una mejor opción, seguridad es lo que se necesita para imaginar y crear un futuro, siempre todo está en la mente.

El objetivo general de este proyecto es lograr metas trazadas y concretar lo que ya va encaminado, cada día aprendemos algo nuevo, para lograr éxito en algo, se debe visualizar como si ya se hubiera logrado, al inicio se presentarán lagunas, cuando sea frecuente y se le de el tiempo y la importancia, pasará de ser una idea intangible a un deseo que va formándose en realidad.

Todos los días crea algo que tenga que ver con tu proyecto, y poco a poco habrás formulado lo que deseabas. Necesitas confiar en ti mismo, pensar en ti de manera positiva, ser orgulloso de quien eres para poder lograr lo que quieres.

Primer ABP Descubriendo quien soy

Conocerse como individuo es una forma existencial complicada, que, si no logramos responder, puede llegar a convertirse en un obstáculo al momento de tratar de formarnos personal y profesionalmente. Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar el bienestar, tanto para realizar una proyección personal como para las situaciones de vida cotidiana.

No poder realizar esta actividad al momento de plantearla no quiere decir que estemos perdidos, conocerse es un proceso y como tal debe ser paulatinamente no es algo innato, al paso de los años vamos identificando que nos atrae, que nos apasiona y cómo lograr conseguir aquello que deseamos, de igual forma hay que tener en cuenta que, desde el primer momento, nuestro conocimiento sobre nosotros está limitado, aunque parezca engañoso, muchos aspectos de nuestra personalidad son mejor conocidos por quienes nos rodean que por nosotros mismos. ¿Por qué? Porque nuestra visión sobre mucho de lo que hacemos está sesgado ya que nuestra vida es más importante para nosotros que para la mayoría, tenemos interés de desmitificar la realidad, la interpretación sobre lo que nos ocurre, para que pueda tener lugar en nuestra narración que hemos creado para dar respuesta a la pregunta de quién soy, lo que explica que es nuestra existencia como individuo, en ese momento debemos tener humildad al tiempo de extraer conclusiones sobre quiénes somos, y admitir que tenemos espacio para rectificación.

PRIMER ABP

En el plantel los estudiantes tienen dificultad para decidir sobre su formación profesional, cómo adolescentes no es sencillo identificar virtudes y defectos, haciendo reflexión con lo que los demás pueden ver de nosotros, hacer un balance, podrán crear un criterio propio

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Tema:

Objetivo:

Formación Cívica y Ética

Descubriendo quién soy

El estudiante tendrá la necesidad de reflexionar sobre quién es y hacia donde dirige su vida, con visión a las herramientas y estrategias que requiere para llegar a la meta propuesta, de forma que decida elaborar un proyecto de vida y se comprometa con él.

Aprendizaje esperado:

Que los estudiantes comprendan la importancia de conocerse, encontrar sus virtudes y defectos, trabajar en ellos y lograr un equilibrio y mejora

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El docente da la bienvenida a los estudiantes y detalla la importancia del autoconocimiento y del diseño de un proyecto de vida. Se indican los objetivos a seguir y la dinámica de trabajo

Desarrollo

Actividad:

2.- Se dan las indicaciones para realizar la actividad: ¿Verdaderamente me conozco? Solicita a los estudiantes una breve descripción de su persona, indicando 3 virtudes y 3 defectos. Posteriormente se les indica que realicen una llamada telefónica a una persona muy cercana (de preferencia un familiar o persona con quien vivan) y le pidan que la describa tomando en cuenta la misma indicación

3.- Reflexión en pareja, los estudiantes forman parejas y comentan la actividad anterior, concluyendo si verdaderamente se conocen o no. El tutor realiza un cuadro que muestra los resultados Utilizando rectángulos con el nombre de cada alumno, los cuales se van pegando en el pizarrón en la columna respectiva (me conozco o no me conozco)

4.- Actividad Individual El tutor proporciona las indicaciones para realizar de manera individual la actividad: ¿Quién soy yo en relación con la obtención de satisfacción o insatisfacción?

5.- Plenaria, cada estudiante comparte una actitud de su columna de ventajas y una de su columna de desventajas. Se realiza una conclusión grupal de la actividad

Cierre

6.- Conclusiones El tutor motiva a los estudiantes a compartir alguna conclusión sobre la actividad y a reflexionar sobre los puntos tratados en la sesión, así como a realizar un verdadero compromiso para trabajar sobre la adopción de dos actitudes necesarias Se motiva para asistir a la sesión siguiente comentando sobre los próximos temas a tratar y la importancia de participar en las actividades. Se solicita un pañuelo o paliacate por estudiante para la siguiente sesión.

Recursos didácticos

1 hoja de papel bond Rectángulos pequeños de dos colores diferentes
 1 plumón El tutor dibuja un cuadro de las respuestas “me conozco” no me conozco”
 Hojas blancas Para la actividad “¿Quién soy yo en relación con la obtención de satisfacción o insatisfacción?”
 Fotocopias del material Para la actividad: “actitudes positivas”

Evaluación

Evidencia: texto escrito sobre la reflexión de autoconocimiento

ASPECTOS	FACILMENTE	SE LES COMPLICA	NO LO LOGRAN
Los jóvenes pueden encontrar fácilmente sus virtudes			
Los jóvenes identifican con facilidad sus defectos			
Los jóvenes logran que sus compañeros les digan defectos y virtudes que identifican			

Segundo ABP Intereses

Los intereses son las actividades que nos agrada realizar o aquellas por las que tenemos preferencia y no existe la posibilidad de querer dejar de practicarlo, pensar que los intereses no tienen que ver sólo con lo que hacemos en el tiempo libre, sino también con las actividades escolares.

Identificarlos es importante, ya que la carrera que se elegirá y la profesión que se tendrá, se convertirá en una actividad cotidiana, por ello se debe elegir algo que se disfrute y que tenga beneficio, sin necesidad que pidan que lo realicemos, no importan las veces que lo hagamos, sentir emoción por hacerlo, y no estar pendiente del tiempo que lleva la actividad.

Hacer un reconocimiento de las aptitudes será importante, ya que estas son las herramientas de las nos valemos para enfrentar el mundo y por lo tanto se deben implementar constantemente durante el trayecto laboral y potenciar en el campo laboral.

Las habilidades juegan un papel importante, es aquello que hemos ido desarrollando a través de la práctica y el estudio, aunque van de la mano con las aptitudes, las habilidades pueden ser generales, como las físicas, de arte, organización, o específicas, el razonamiento matemático, la escritura o el razonamiento abstracto.

En el momento de elegir una carrera es necesario que exista un equilibrio entre gustos, intereses y habilidades, ya que no solo debe gustarnos lo que realizaremos, sino que debe existir cierta habilidad para realizarlo con éxito. Esto no quiere decir que no podemos ir desarrollando capacidades a lo largo de la carrera, pero como en todo, es importante conocer que se requiere en las profesiones para valorar y comparar con las características que tenemos y de esta forma encontrar la carrera que más de acople.

SEGUNDO ABP

Un día de clases virtuales, como otro cualquiera el maestro se dio cuenta que algunos compañeros no saben describirse, y entonces les propone que trabajando en equipo lograrán describir algunas habilidades y limitantes de cada uno y que las compartieran en el grupo ¿le podrían ayudar al maestro a cumplir con su misión?

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Tema:

Objetivo:

Formación Cívica y Ética

Intereses

El estudiante conocerá sobre sus fortalezas personales y poder describirlas

Aprendizaje esperado:

Creación de criterio propio a manera de introspección

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El docente da la bienvenida a los estudiantes y detalla la importancia del conocer nuestras habilidades y limitantes y la importancia del diseño de un proyecto de vida. Se Indican los objetivos a seguir y la dinámica de trabajo

Desarrollo

2. los estudiantes describirán sus Habilidades: Gustos para dar cuenta de sus fortalezas personales, con la intención de desarrollar una breve descripción de las fortalezas personales

3.- los estudiantes tendrán que trabajar en identificar las alternativas que tienen para su formación, posteriormente de haber encontrado y descrito sus habilidades, así como las áreas donde es más difícil acceder por la falta de habilidad o interés

Oportunidades:

Limitantes:

4.- Describir con qué recursos, Materiales y Humanos cuenta para su formación profesional

Cierre

5.- Para cerrar y posterior a encontrar sus habilidades, los estudiantes eligen un par de limitantes que puedan convertir en habilidades dependiendo de sus áreas de interés

Recursos didácticos

Cuaderno de trabajo, internet

Evaluación

Rubrica para evaluar sus áreas de oportunidad al identificar sus habilidades

Escala	Descripción
5	Los alumnos describieron de forma correcta sus habilidades, intereses y gustos
4	Encontraron las alternativas que tienen para su formación
3	Describieron los recursos con que cuentan
2	Eligieron áreas de oportunidad para trabajar en ellas

Tercer ABP Elección de Carrera

El tiempo de elegir una carrera es un momento de incertidumbre, la familia, los docentes, los amigos y la sociedad lanzan la pregunta ¿Qué vas a estudiar? Y esa pregunta se siente cómo un interrogatorio que hacer estar entre la espada y la pared. La elección de tu una carrera no debe ser una decisión impulsiva para disminuir la presión que ejercen los demás y la angustia que eso provoca. Se debe dar un tiempo para conocer, pensar y averiguar, para ayudarse a elegir cosas relacionadas consigo mismo y con los intereses.

Así esa decisión será el final de un proceso personal y una elección basada en a la seguridad de conocerse y de conocer las carreras que existen. Hacer esta elección lleva un conocimiento profundo de la personalidad, gustos, intereses, el entorno y la realidad para elegir un proyecto de vida relacionado con lo que somos, no basta con la información sobre las carreras ni al realizar un test que expulse que estudiar.

Algunas estrategias prácticas para pensar en quién se quiere ser y cómo se quiere crecer.

Tomarlo con calma, si no se sabe cuál es la vocación, si los gustos son variados o si todos los amigos ya decidieron no hay porque preocuparse, cada uno tiene su tiempo, dar un espacio para elegir con tranquilidad.

Conocerse y pensar en lo que nos gusta hacer, cuales son nuestros intereses, que materias nos resultan más fáciles y cuales traen más dificultad. Al hacerlo debemos incluir los hobbies, deportes y pasatiempos, nuestros intereses y personalidad son importantes para elegir algo que disfrutemos hacer y permita desplegar nuestro potencial

Ser realistas, debemos tener en cuenta si para empezar a estudiar tendríamos que mudarnos, cuanto tiempo de viaje haríamos al lugar y cuantas horas le dedicaríamos al estudio, al realizar esta reflexión debemos considerar si vamos a tener que trabajar, incluir la realidad en la elección permite que evaluemos si nuestra elección es viable

La elección de carrera es un proceso personal que implica pensar en el futuro, conociendo la oferta de carreras, nuestra personalidad, los intereses y la realidad podremos elegir con más seguridad nuestro camino vocacional, tener estrategias puede ser una guía hacia donde vayamos

TERCER ABP

Una alumna quiere estudiar gastronomía, pero su familia sueña con que sea doctora, para ayudarla, le compartiremos nuestras decisiones en torno a lo que queremos ser ¿Cómo elegir nuestro futuro?

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Formación Cívica y Ética

Tema:

Elección de carrera

Objetivo:

Que los estudiantes puedan encontrar alternativas que tienen para continuar con su formación

Aprendizaje esperado:

Que los estudiantes logren tomar decisiones

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El docente da la bienvenida a los estudiantes y detalla la importancia de la elección de carrera y lo necesaria que es la educación media superior

Desarrollo

2.- A partir de las actividades anteriores, los estudiantes trabajaran en la elección de 3 carreras tomando en cuenta las alternativas e intereses

3.- Como segunda actividad se describen y ordenan las carreras electas para dar prioridad a la de mayor interés

4.- Buscar las instituciones educativas que ofertan las carreras electas para conocer tanto el plan de estudios como la modalidad de ingreso, para así saber si son aptos para esa opción

Cierre

5.- Como actividad final se puntualiza las opciones electas, se aclaran dudas de ingresos y se vuelven a dar lugar a las opciones electas posterior a conocer las ofertas educativas

Recursos didácticos	Cuaderno de trabajo, guías de escuelas, propagandas, internet
Evaluación	Rubrica sobre criterios de facilitación

Criterio	Bueno	Regular	Malo
Se realizó elección fácilmente			
Se logró la comprensión del tema			
Se investigaron las opciones			
El trabajo en equipo ayudo			
Se eligió de manera individual			

Cuarto ABP FODA Personal

El análisis FODA personal es un acróstico y guía que consiste en esclarecer a profundidad las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de una empresa, mercado o en este caso persona. La importancia del FODA personal radica en que, al realizar un análisis de nuestra situación, permite establecer un marco de acción estratégico para llevar un proyecto a cabo o solucionar determinado problema. Para que se realice de forma exitosa se necesita toda información de valor con la que se cuente, dado que es fundamental en el proceso de planificar, nos permite tomar decisiones certeras, pero, aunque tiene ventajas claras, también tiene elementos en contra.

Nos permite tomar decisiones acertadas desde el autoanálisis y nos estimula así a asumir nuevos retos, para perseverar en nuestros objetivos, nos brinda la posibilidad de crecer socialmente.

Contribuye con un mejor autoconocimiento, siempre y cuando se realice de la manera adecuada. Bajo situaciones de estrés o en estados depresivos no es recomendable, al menos si se está asesorado por un profesional

Para su elaboración es necesario tener un conocimiento real de sí mismo, debidamente equilibrado, y no siempre es así. La inteligencia emocional, en estos casos, es imprescindible para detectar las fortalezas y debilidades, pero sin que nos afecte

Cuando se carece de la capacidad de autoconocimiento o autoanálisis necesarios para la FODA personal, se puede llegar a elaborar premisas simples que no representan una autocrítica real

Crear una lista interminable de aspectos positivos y negativos puede hacer que se pierda el enfoque y no se elaboren mentas concretas, por tal motivo, es necesario definir objetivos de manera correcta.

CUARTO ABP

Los alumnos no saben determinar sus potencialidades, las limitaciones, los riesgos y los desafíos que enfrentaran. Haciendo una combinación de la matriz FODA podremos delimitar cada uno de ellos

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Tema:

Objetivo:

Formación Cívica y Ética

FODA

Realizar el autoanálisis, para determinar el éxito del Proyecto de Vida

Aprendizaje esperado:

La toma de decisiones mediante el cual se realizará una elección entre diferentes alternativas para resolver las situaciones.

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El docente da la bienvenida a los estudiantes y explica en qué consiste el análisis FODA

Desarrollo

Actividad:

2.- se entrega la hoja de análisis y se explica lo que se debe llenar

3.- Luego se arman grupos para que expongan ciertas ideas, coincidencias y evaluar los factores externos como internos

4.- Se pide a un representante de cada grupo, para que comente la experiencia del grupo

Cierre

5.- Finalmente se explica la importancia de lo realizado en clase, se resuelven dudas, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Recursos didácticos	Cuaderno de trabajo, hoja de análisis FODA, internet
Evaluación	Llenado de hoja de análisis, rubrica de aspectos

Aspectos	Sí	No
Se identificaron fortalezas		
Se encontraron oportunidades		
Se trabajó en las debilidades		
Aparecieron amenazas		

Quinto ABP Alternativas

Con frecuencia los jóvenes corren el riesgo de no tener acceso a las instituciones deseadas por diversas situaciones, fallas en el examen de admisión, no contar con el certificado, o alguna otra irregularidad. Dicha situación suele convertirse en una frustración, para estas situaciones pueden existir varias respuestas con la posibilidad de que no sea responsabilidad directa de los jóvenes.

Ante dicha situación existe quienes se dan por vencidos o decidir esperar a otra oportunidad, pero de igual forma hay quienes buscan alguna alternativa y crear un plan b.

Prepararse para el próximo año: buscar un curso especializado y de calidad, que brinde herramientas y conocimientos necesarios para nuevamente presentar examen sin complicaciones

Desarrollar nuevas habilidades: además de la preparación académica es recomendable la apertura al ámbito cultural y deportivo, desarrollar un lado artístico y descubrir habilidades y pasiones

Encontrar escuelas particulares: existen mitos sobre las escuelas privadas algunas de ellas poseen planes de estudio actualizados, profesores capacitados y becas, si existe la posibilidad puede ser una buena alternativa para no sentir que el tiempo ha sido perdido y tener que esperar para otra oportunidad

Aprender un nuevo idioma: hoy día hablar más de un idioma abre muchas puertas en el ámbito laboral y académico. En un futuro esto será de importancia para encontrar un buen empleo, además que da oportunidades de crecimiento académico.

Leer más: el gusto por la lectura es quizás una de las mejores habilidades que se pueden desarrollar, a través de ella se puede el mundo desde distintas perspectivas y permitirá expandir conocimiento y cultura

QUINTO ABP

Alguien no logró acceder a la escuela que deseaba, ahora no sabe qué hacer, si se nos presenta una situación así ¿Qué alternativas existen para estas situaciones?

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Formación Cívica y Ética

Tema:

alternativas

Objetivo:

Encontrar alternativas para las situaciones de dificultad en la selección de carreras

Aprendizaje esperado:

Que los estudiantes conozcan que se debe hacer al no ser seleccionado en la escuela elegida

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El docente da la bienvenida a los estudiantes y comenta las situaciones que se pueden presentar al no ser elegido en la institución deseada

Desarrollo

Actividad:

2.- Se realiza actividad para encontrar situaciones de riesgo, las cuales afecten el ingreso a la escuela deseada

3.- Los estudiantes participan exponiendo lo encontrado y el por qué para ellos son situaciones de riesgo

4.- Se comenta con todo el grupo para concluir en los riesgos que coincidieron, y se dan opiniones para darle solución

Cierre

5.- Se comentan actividades que se puedan realizar para tener un mejor resultado para el ingreso a la escuela de elección

Recursos didácticos

Cuaderno de trabajo, internet, guías de escuelas, propagandas

Evaluación

A partir de las situaciones de riesgo expuestas, las soluciones dadas y las actividades propuestas para acceder a la institución deseada.

SITUACIONES EXPUESTAS	
SOLUCIONES	
ACTIVIDADES PROPUESTAS	

Sexto ABP Expectativas

Las metas a corto, mediano o largo plazo son esenciales para definir hacia donde nos dirigimos en la vida, si bien desde pequeños vamos trazando objetivos sobre lo que queremos lograrlo no es tan simple como imaginarlo.

De inicio es necesario saber cómo establecer las metas, para tener un plan de vida que nos lleve al éxito, ya que definir metas que se pueden alcanzar, nos sirve como motivación para promover cambios en nuestra vida y para poder salir de una zona de confort.

Adicionalmente plantear metas a futuro, que sean realistas nos ayuda a ser personas productivas mejorando la situación actual, de esta manera se define el camino a recorrer para llegar al punto de satisfacción.

Definir el significado de éxito, necesitamos estar en sintonía con nuestra percepción de lo que es ser exitoso para poder establecer metas, con tiempos limites o ampliados. El éxito es encontrar equilibrio escolar, laboral, económico y personal, en este sentido, al iniciar a definir metas debemos asegurarnos de abarcar los aspectos esenciales.

Desarrollar un plan de acción, es necesario planificar los objetivos iniciando por las metas a largo plazo, son las que ayudan a determinar las acciones a cumplir a corto y mediano plazo, con un propósito final, es decir, trazando una ruta. Cuando se tienen claras las metas a largo plazo, es importante considerar los contratiempos y eventualidades que podrían presentarse, sobre todo si se tienen metas a largo plazo que involucre consolidación profesional.

Crear prioridades, para ordenar las metas se debe identificar el grado de importancia, esto permitirá seleccionar actividades que no generen impacto ni agreguen valor, así, se conservarán las metas que son relevantes, así como las prioridades, se puede jerarquizar los indicadores y tareas de cada meta según su importancia, se aconseja agregar fechas y tiempos para tener orden y claridad.

SEXTO ABP

Una alumna tiene pocas expectativas sobre su futuro familiar, laboral, escolar y social en los próximos 5 años. Para ello el profesor les convoca a responder un cuestionario para identificar actividades

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Formación Cívica y Ética

Tema:

Expectativas

Objetivo:

Identificar las actividades que desean realizar en un futuro cercano

Aprendizaje esperado:

Conocer las prioridades de vida, a corto plazo

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El profesor da la bienvenida e indica la importancia de las prioridades en la vida, para ellos les otorga las preguntas a responder para la actividad

Desarrollo

2.- De manera individual se responden las 20 preguntas planteadas, con opciones de respuesta

<https://quizizz.com/admin/quiz/60c747f96d70ae001bd16c75/metas>

<https://quizizz.com/admin/quiz/5fd175300058a0001baf5107/metas-a-corto-mediano-y-largo-plazo-116-117>

3.- Se desglosan las respuestas, para saber en qué actividades están de acuerdo

4.- se expresa el por qué algunas actividades quedan descartadas

Cierre

5.- El profesor cierra la sesión, dando explicación sobre la actividad realizada y la retroalimentación necesaria para dejar más claras las dudas

Recursos didácticos	Cuaderno de trabajo, pc, internet, plataforma Quizziz
Evaluación	A partir de las respuestas obtenidas en la plataforma Quizziz

ACIERTOS OBTENIDOS	
---------------------------	--

Séptimo ABP Componentes del Proyecto de vida

Los proyectos de vida contribuyen a la construcción de identidad, ya que una persona es en gran parte a lo que dedica su tiempo (sus actos). A través de este análisis se puede determinar qué acciones son congruentes con un sentido profundo de quienes somos, en lugar de implicar con error una mirada en las actividades que no tengan conexión con los valores o necesidades propias.

El proyecto de vida potencia la motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (sociedad, economía, etc.). puesto que permite determinar qué propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, hay menos probabilidad que cedamos cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata.

Aunque el proyecto de vida tiene una vista futura debe sostenerse en la realidad, esta realidad es el cimiento a partir del cual deben considerarse todas sus dimensiones básicas. De lo contrario, podemos perdernos ante la incompatibilidad entre lo que deseamos conseguir y el marco objetivo en el que nos encontramos.

Identificar las necesidades propias es un proceso de dificultad, frecuentemente las confundimos con deseos, incumplir cada una supone consecuencias diferentes, si no se satisface una necesidad llega la desesperación, si se impide un deseo aparece el fastidio.

Una meta que se considera importante en lo personal, por la situación actual y las necesidades percibidas, son los objetivos. Es común que no se definan de manera precisa, por lo que se proyectan resultados deseables, pero se desconocen las acciones que facilitarían su logro.

En el momento en que se clarifican los pasos, las personas tienen mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir características fundamentales, respetar el estado actual de las cosas, cubrir las verdaderas necesidades, coincidir con sus valores, así estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha

SEPTIMO ABP

Armando no comprende bien lo que es un proyecto de vida, el profesor a manera de examen les realiza un cuestionario para conocer que tanto han aprendido en las sesiones previas

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:	Tiempo aproximado: 50 minutos	
Asignatura: Formación Cívica y Ética	Tema: Componentes	Objetivo: Tener claridad sobre proyecto de vida, y sus componentes
Aprendizaje esperado: Saber cómo y por qué crear un proyecto de vida		
Inicio Bienvenida y explicación de objetivos	1.- El profesor menciona que a partir de lo visto antes deben tener ya una idea clara del proyecto de vida, para ello se hará un cuestionario para fortalecer lo visto en clase	
Desarrollo	2.- Responder el cuestionario en la plataforma Quizizz que está puesto a manera de juego, con temporizador a 30 segundos por pregunta. https://quizizz.com/admin/quiz/6075b1bc58b995001b017d0c/mi-proyecto-de-vida 3.- Nuevamente se realiza el cuestionario a partir de lo que arroje el primero intento, si no hay errores la plataforma lo marcará 4.- El profesor lanza preguntas del cuestionario, para que sea más claro lo respondido en él	
Cierre	5.- Se cierra con la participación de los alumnos respondiendo nuevamente el cuestionario, pero de manera directa, así el profesor retroalimenta	
Recursos didácticos	Pc, plataforma Quizizz https://quizizz.com/admin/quiz/6075b1bc58b995001b017d0c/mi-proyecto-de-vida	

Evaluación

A partir de las respuestas obtenidas en el cuestionario y en la retroalimentación

ACIERTOS OBTENIDOS	
PARTICIPACIÓN, RETROALIMENTACION	

Octavo ABP Proyecto de Vida VS Drogadicción

De manera particular en la adolescencia, es aún más frecuente las situaciones de exclusión social, ellos constituyen el sector de la población que más preocupa socialmente por su vulnerabilidad debido a la ausencia de objetivos claros se exponen de manera frecuente ante diferentes riesgos, entre ellos el consumo de drogas que adquiere protagonismo.

Todo lo que ayude a los adolescentes a definir algunas metas a corto, mediano, o largo plazo a desarrollar el sentido de responsabilidad será de mucha utilidad para así definir su estilo de vida y que sus proyectos se empiecen a formar, a partir de sus propios intereses y vocación. Para esto retomar actividades abandonadas, enfocarse en el estudio, tener algún hobby o entretenimiento, ser una persona activa cobra importancia para poder ir definiendo un proyecto de vida saludable.

En el caso de las personas que han desarrollado un problema de consumo de sustancias se debe considerar el proceso complejo por el cual se pretende lograr bienestar, sustituyendo la frustración por un objeto externo, de esta manera los comportamientos comienzan a condicionarse por el consumo, poco a poco se comienza a dedicar tiempo a planificar el consumo, la obtención y administración de sustancias, por lo que su proyecto empieza a girar en torno a este eje. Suele observarse un descuido de los vínculos familiares más significativos, deserción escolar, crisis de pareja, distanciamiento de amistades saludables, pérdida de empleo etc.

OCTAVO ABP

Poco conocimiento sobre las drogas y cómo apoyarse entre compañeros, respondiendo un cuestionario se tendrán herramientas para debatir

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Formación Cívica y Ética

Tema:

vivimos en un mundo de drogas

Objetivo:

Conocer qué son y cómo afectan diferentes sustancias nocivas

Aprendizaje esperado:

Que los estudiantes identifiquen los diferentes tipos de drogas

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El profesor indica el por qué se debe conocer qué son las drogas y las reacciones que cada una tiene en el cuerpo

Desarrollo

2.- Responder el cuestionario “vivimos en un mundo de drogas” en la plataforma Quizizz con un temporizador a 30 segundos por pregunta

<https://quizizz.com/admin/quiz/607866f70bc4f4001b3c1a38/vivimos-en-un-mundo-de-drogas>

3.- Se abre debate sobre lo más interesante o difícil de responder en el cuestionario

4.- los alumnos preguntan sus dudas en la actividad, sobre el uso de las drogas

Cierre

5.- Se finaliza con la participación de los alumnos, diciendo por qué es bueno prevenir el consumo de drogas

Recursos didácticos	Pc, internet, plataforma Quizziz https://quizizz.com/admin/quiz/607866f70bc4f4001b3c1a38/vivimos-en-un-mundo-de-drogas
Evaluación	Cantidad de aciertos en la encuesta y participación en el debate sobre el tema

ACIERTOS DEL CUESTIONARIO	
PARTICIPACION EN DEBATE	

Noveno ABP Esclavos de las drogas

Los adolescentes que experimentan con las drogas ponen en riesgo su seguridad y su salud, es de suma importancia tocar estos temas con claridad sin romantizar las situaciones para tomar decisiones saludables en desarrollo personal.

Varios factores pueden contribuir al uso y abuso de las drogas entre los adolescentes. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay sustancias de fácil acceso, como alcohol y cigarrillos.

El uso continuo puede ser debido a inseguridades o a un deseo de aceptación social, los adolescentes pueden sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones, lo que los conduce a tomar riesgos peligrosos con las drogas.

Los factores de riesgo comunes del abuso de las drogas incluyen, antecedentes familiares de abuso de sustancias, una afección mental o de comportamiento, como depresión, ansiedad o trastorno por déficit de atención, comportamiento impulsivo o riesgoso, antecedentes de eventos traumáticos, como haber tenido un accidente o haber sido víctima de abuso, baja autoestima o sentimientos de rechazo social.

Las consecuencias del abuso de drogas van desde la drogodependencia, los jóvenes que corren un mayor riesgo de consumirla en etapas posteriores, falta de criterio, eso se ve reflejado en la interacción social y personal, actividad sexual, se asocia a la actividad sexual de alto riesgo, no seguro y embarazo no planeado, trastornos de salud mental, el uso de drogas puede aumentar riesgos como depresión y ansiedad, cambios en el rendimiento escolar, la falta de interés y la poca participación junto con la socialización nula dentro del centro escolar

Dentro de las estrategias de prevención existen el conocer las actividades de los hijos, prestar atención en los lugares que frecuenta incentivarlo a realizar actividades de interés, establecer reglas y consecuencias, hacer saber que si no se cumplen las reglas de la casa habrá consecuencia de los actos realizados, como llegar tarde o no realizar las actividades correspondientes. Nunca es demasiado pronto para hablar temas complejos con los hijos, las conversaciones que se tengan hoy traerán beneficio en las decisiones futuras.

NOVENO ABP

Denisse no sabe lo que viven muchos jóvenes. El profesor les propone ver un documental para poder describir lo visto y compararlo con sus propias vivencias

Nombre de la escuela: Secundaria Diurna 259

Grado: 3

Sesión: 1

Fecha:

Tiempo aproximado:

50 minutos

Asignatura:

Formación Cívica y Ética

Tema:

Esclavos de las drogas

Objetivo:

Crear un criterio propio a partir de un filme relacionado con las vivencias en la adolescencia

Aprendizaje esperado:

Conocer lo que viven los adolescentes en diferentes contextos sociales

Inicio

Bienvenida y explicación de objetivos

1.- El profesor indica que en esta sesión se verá una investigación para conocer un poco de las tantas vivencias en la adolescencia

Desarrollo

2.- Ver documental "Esclavos de las drogas"
<https://www.youtube.com/watch?v=ZoXrASklOq8>
e ir identificando las situaciones que les parezcan familiares o demasiado extremas según sea el caso

3.- Al terminar el filme, conversas con sus compañeros sobre lo visto, para posteriormente expresarlo

4.- mencionar ante el grupo qué les pareció, si encontraron vivencias de su vida real.

Cierre

5.- Para cerrar la sesión se realizará un escrito, reflexión sobre lo visto, lo aprendido, el impacto que causó en ellos

Recursos didácticos	Pc, cuaderno de trabajo, filme
Evaluación	Puntos clave en la reflexión escrita, conclusiones sobre el video

CONCLUSIONES SOBRE EL DOCUMENTAL	
REFLEXIÓN PERSONAL	

Capítulo 4

Pilotaje

ABP 4 “FODA PERSONAL”

A partir de trabajar en reconocer quienes somos, y qué es un proyecto de vida, se tiene la tarea de identificar qué es el análisis FODA, para con ello reconocer fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. El inicio de la actividad es de manera individual, ya que es un trabajo de reconocimiento personal, como se menciona.

El análisis FODA consiste en realizar una evaluación de los factores fuertes y débiles que, en su conjunto, diagnostican la situación de una organización, así como su evaluación externa, es decir, las oportunidades y amenazas. También es una herramienta que puede considerarse sencilla y que permite obtener una perspectiva general de la situación estratégica de una organización determinada. (Sarli, Gonzalez, 2010).

Por lo regular, creemos que nos conocemos bien y que no es necesario poner en papel nuestros puntos fuertes y débiles. No obstante, es probable que necesitemos un poco más de análisis para planificar los objetivos de nuestra carrera, analizar con claridad los intereses, entender y conocerse mejor. Así tendremos la estructura adecuada para cumplir nuestros objetivos.

El objetivo del análisis FODA es evaluar el presente y el futuro de nuestra carrera brinda una nueva perspectiva de lo que se hace bien, al mismo tiempo que permite identificar los retos y el camino a seguir, de acuerdo con los datos encontrados. Es importante destacar que algunos factores tienen mayor preponderancia que otros, mientras que los aspectos considerados fuertes de una organización son los activos competitivos, los débiles son los pasivos también competitivos. (Ponce Talancón, 2007)

También brinda ideas clave basadas en nuestras fortalezas y debilidades, de esta forma se tendrá información precisa para tomar decisiones.

En general, se obtiene el autoconocimiento que por consecuencia se reflejará en el incremento de la productividad, así como en la mejora de la imagen laboral y personal.

Fortalezas

Visualízate como un producto competitivo en el mercado para entender tus fortalezas, una personal es un activo que puedes utilizar para diferenciarte de otros en el momento de una entrevista, o al buscar una promoción escolar o laboral.

Debilidades

Una personal es un área de oportunidad para tu propio crecimiento, estas con las características que puedes mejorar para aumentar tus oportunidades laborales, por ejemplo, si eres desorganizado, impuntual, o si tienes problemas para hablar en público.

Oportunidades

Observa los factores externos de los que puedes ayudarte para conseguir tus objetivos escolares, laborales, encontrar buenas opciones e incluso determinar el curso de tu carrera.

Amenazas

Esta parte reporta los factores externos que pudieran perjudicar el alcance de tus objetivos, están fuera de nuestro control, como un panorama competitivo. Aun así, se puede anticipar algunas al evaluar la situación actual y tomar decisiones proactivas.

Primer alumno llamado A: “el análisis FODA es una herramienta que nos sirve para conocernos mejor, para saber cómo identificar nuestras virtudes y defectos y así poder mejorar como personas, las fortalezas son aquellas cosas que nos identifican, las que podemos hacer mejor que los demás, las oportunidades son las personas o las cosas que nos ayudan a mejorar y a conocer mejor todo lo que nos sirve para ser mejor estudiante, las debilidades son las cosas que no sabemos hacer bien, en las que nos va mal y que no hemos aprendido bien, las amenazas yo las veo como las cosas que nos ponen en peligro, como las malas compañías, hacer cosas indebidas, no concentrarnos en los estudios y no aprender lo que nuestros maestros nos dicen”

Estudiante A			
F	O	D	A
Habilidad de trabajo en grupo	Conocer más de las tecnologías	Poco conocimiento en tecnología	Alta demanda en las carreras que me interesan
Habilidad para dirigir	Creecer en imagen personal	Redes sociales sin perfil formal	Pocas oportunidades para una escuela particular
Habilidad para materia de ingles		Poca confianza en el rendimiento propio	Avances tecnológicos

El alumno B menciona: “el análisis FODA nos sirve para construir nuestro proyecto de vida, nos ayuda para mejorar y para saber que debemos cambiar como personas, es una opción interesante ya que a veces es difícil decir cosas de nosotros, porque nos cuesta trabajo o porque no queremos que los demás sepan. Para mí fortalezas significa las cosas en las que soy bueno y como dice la palabra lo que me hace fuerte y puedo hacer desde siempre o lo que he aprendido en la escuela, las oportunidades son las cosas donde tengo la oportunidad de aprender más como estudiante y como persona, las debilidades son las cosas débiles de nosotros, lo que nos hace sentir menos que los demás, como no ser buenos en alguna materia o en algún deporte y las amenazas son las cosas que nos hacen daño por ejemplo el no ir a la escuela, el ser malos con los papás, los lugares donde vivimos y las personas con las que convivimos.

Estudiante B			
F	O	D	A
Bueno para administrar tiempo	Continuar con crecimiento de líder y trabajos de debate	Poca tolerancia a los cambios	Toma de decisiones en carrera
Bueno para liderazgo en trabajos en grupo	Asistir a cursos de media superior	Amistades de riesgo	Vivir en un lugar de riesgo
Recomendación de profesores		Ser débil ante situaciones ajenas	Competir con candidatos más experimentados

El alumno C nos da otro concepto: “el análisis FODA es lo que hacen las personas mayores como los maestros o los empresarios para mejorar su trabajo, yo nunca he visto que mis papás o mis hermanos hagan algo así, creo que es para gente que tiene trabajos importantes o que van a la universidad, para mí fue difícil hacerlo porque no se bien que quiero estudiar, me gusta el estilismo y a veces ayudo en una estética para estos trabajos no se necesitan hacer cosas de ejecutivos. Las fortalezas son lo que nos hacen fuerte como la familia, los amigos y las ganas de ser mejores, las oportunidades son las cosas que nos dan como la oportunidad de estudiar o de trabajar siendo menor de 18, las debilidades son las cosas que nos hacen tener problemas como no saber hacer algo o no quedarse callados o ser peleoneros y las amenazas son las cosas que nos ponen en peligro como tomar o como embarazarnos a nuestra edad y así ya no podemos ir a la escuela porque debemos trabajar pero sin estudios no hay buenos trabajos.

Estudiante C			
F	O	D	A
Buena para hablar y exponer	Encontrar buenas opciones de escuela y trabajo	Carácter fuerte en todos los sentidos	El lugar donde vivo es peligroso
Con sueños de progresar	El apoyo de mi familia	Me frustro rápido	Tomar alcohol
Sin miedo a lo nuevo	Amigos por todos lados	Malas amistades	A veces sin interés en la escuela
		Acercamiento a las drogas	Vida sexual activa

El alumno D tiene otra visión: “para mí el análisis FODA es crear un cuadro con las cosas que somos para poder hacer un proyecto de vida, las fortalezas son las cosas en las que nos va mejor o que somos buenos como saber lo que queremos y ser buenos para hacer cosas, las oportunidades son lo que se te presenta y debes agarrar para mejorar como hacer buenos negocios o saber usar la computadora, las debilidades son las cosas que no hacemos como no querer ir a la escuela, pasar mucho tiempo con los amigos y no tener interés en los estudios, y las amenazas son las cosas que los demás ven mal para nosotros como juntarnos con gente mala o que hace cosas malas y nos pueden involucrar.

Estudiante D			
F	O	D	A
Bueno para los negocios	A veces si me dan ganas de estudiar	Paso mucho tiempo con mis amigos	Andar con los malandros
Con buenos contactos	Conocer más de las tecnologías	Le pongo poco empeño a la escuela	Hacer cosas que a muchos les parece mal
Se lo que quiero en la vida		Me aburren las clases	Vender cosas para generar
Me gusta generar			A veces mi familia que no entiende

RESULTADOS DE PILOTAJE

A partir de lo hecho por los 4 estudiantes, podemos decir que tienen una visión de lo que es el análisis FODA, de manera diversa pero con la misma finalidad, para ellos se trata de identificar características personales y situaciones externas que afectan directa o indirectamente a su formación personal y profesional, logrando diferenciar entre cada uno de los componentes de la herramienta, identificar las fortalezas o las debilidades es un trabajo personal, y como tal pudieron hacerlo, cada uno como era de esperarse tiene diferentes visiones y diferentes formas de expresarse de sí mismos, dos de estos factores (fortalezas y debilidades) les permite evaluar el plano interior, lo que depende exclusivamente de ellos y los otros dos (oportunidades y amenazas) facilitan el análisis del plano externo, el entorno en el que se encuentran.

Teniendo la referencia del contexto social en el que se desenvuelven los estudiantes, podemos identificar las diferencias que existen entre ellos, cada uno tiene una visión distinta de su persona y de su entorno, con esto podemos tener claro que sin importar el lugar donde se desarrollan, es visible lo que cada uno proyecta, sus intereses, sus necesidades y las formas en las que pretenden lograrlo.

Si se tiene la intención de avanzar profesionalmente esta herramienta les ayudará a reconocer los aspectos en los que destacan, y que además deben potenciar para diferenciarse, no limitándose a sus fortalezas y debilidades, sino que ayuda a obtener una visión global del entorno en el que quieren desarrollarse.

En el momento que elaboraron su FODA personal, tendrán claros sus objetivos, metas y que factores del entorno o su vida pueden ayudar o perjudicar, poniendo su sentido autocritico en funcionamiento y sincerándose al momento de crearlo, aquí no vale el autoengaño, de ser así, sería imposible que dieran dirección a sus objetivos.

- a) Proyecto de vida, el FODA una oportunidad para conocerse y aspirar a más. “creo que es para gente que tiene trabajos importantes o que van a la universidad (...) sin estudios no hay buenos trabajos. Por lo regular, creemos que nos conocemos bien y que no es necesario poner en un papel nuestros puntos fuertes y débiles. No obstante, es probable que necesitemos un poco más de análisis para planificar los objetivos de nuestra carrera, analizar con claridad los intereses, entender y conocerse mejor. Así tendremos la estructura adecuada para cumplir nuestros objetivos.

El objetivo del análisis FODA es evaluar el presente y el futuro de nuestra carrera, brinda una nueva perspectiva de lo que se hace bien, al mismo tiempo que permite identificar los retos y el camino a seguir, de acuerdo con los datos encontrados. Es importante destacar que algunos factores tienen mayor preponderancia que otros, mientras que los aspectos considerados fuertes de una organización son los activos competitivos, los débiles son los pasivos también competitivos. (Ponce Talancón, 2007).

También brinda ideas clave basadas en nuestras fortalezas y debilidades, de esta forma se tendrá información precisa para tomar decisiones.

En general se obtiene el autoconocimiento que por consecuencia se reflejará en el incremento de la productividad, así como en la mejora de la imagen laboral y personal.

Todas las personas debemos enfrentarnos, en algún momento de la vida, a diversas situaciones que son un reto adaptativo. Esos momentos pueden parecer de quiebre separado por las situaciones cotidianas. Al momento de describir si es necesario analizar sus virtudes un alumno menciona, es una opción interesante ya que a veces es difícil decir cosas de nosotros, porque nos cuesta trabajo o porque no queremos que los demás sepan. Los proyectos de vida también tienen contribución a la construcción de identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo, sus actos. A través de analizarnos podemos determinar un sentido profundo de quienes somos.

Cruz, Nolasco & Muñiz (2017) nos mencionan que “El FODA personal (al igual que el organizacional) consiste en una matriz de doble entrada en la que, por un lado, se indica el tipo de análisis a realizar, interno o externo, y el tipo de elemento, positivo o negativo a considerar” (p.212) hablar de uno mismo con otra persona es necesario, ya que así, también nos conocemos mejor, podemos obtener otra perspectiva de aquello que nos afecta y además, también nos concedemos el derecho de mostrarnos tal y como somos ante alguien que tenga interés en conocer alguna virtud, circunstancia o experiencia nuestra.

B) Proyecto de vida, soy y no soy. “fortaleza significan las cosas en las que soy bueno y como lo dice la palabra lo que me hace fuerte y puedo hacer desde siempre o lo que he aprendido” (...) oportunidades son las cosas donde tengo la oportunidad de aprender más como estudiante y como persona. Las oportunidades pertenecen a la parte del análisis externo de una persona, por lo que al hablar de ellas hablamos de situaciones ajenas que nos podrían afectar de manera positiva si somos capaces de capitalizarlas.

Para identificar las oportunidades no es necesario hacer un análisis profundo de los factores que nos rodean, es claro que son situaciones, personas o áreas donde podemos obtener beneficios, los cuales sabremos utilizar para posteriormente convertirlos en fortalezas, el buen uso de las áreas de oportunidad hará que de manera personal podamos crear nuevas áreas de oportunidad para otras personas.

La igualdad de oportunidades cambia las representaciones de la sociedad, las clases sociales son sustituidas por grupos que son definidos sobre las discriminaciones que sufren con relación a su raza, cultura, sexo y sus capacidades. Como estas marcas son negativas cada involucrado debe exigir reconocimiento para transformar las características en positivas. Arribas (2001) afirma que “El ser percibido como consumidor de drogas marca muy negativamente la vida tanto social laboral del individuo.

Produciéndose una construcción social referencial bajo el estigma de drogadicto o toxicómano” (p.1) otra de las situaciones mencionadas por los alumnos es sobre los riesgos. “Las amenazas son las cosas que los demás ven mal para nosotros como juntarnos con gente mala o que hace cosas malas y nos puede involucrar” se cataloga al consumidor de drogas y se deja una marca negativa en la vida social del individuo, censurándolo porque lo hecho no es asumido ni aceptado desde el punto de vista cultural.

Las amenazas como un agente externo no dependen del individuo sino de la sociedad, son conocidas como emergencias complejas, se traducen en reducción de acceso a ciertas áreas de oportunidad es por ello que van de la mano amenazas y oportunidades, cuando las amenazas se conocen como personas se limita la realización de actividades, no todos los individuos son bien vistos por las formas y los actos que realizan, por esta razón debemos identificar bien que factores y situaciones serian amenazas para nosotros como individuos, como lo dijo el alumno cuando se identifican situaciones de riesgo para las personas en nuestro entorno, debemos tener un foco rojo latente, pero regularmente estos riesgos como individuos no lo vemos, o no queremos verlo porque vienen de amigos, familia o entorno social.

El adolescente en su búsqueda de ser el mismo y de ser como el adulto, o como se imagina que es, puede tener una conducta exploratoria semejante a la del niño pequeño que va aprendiendo a caminar. Su curiosidad lo puede llevar a las adicciones en esa exploración del mundo adulto. Nuestro deber como padres es enseñarle el verdadero significado de ser adulto, que no está en las apariencias externas, tener un cigarro o una copa en la mano, sino en la madurez. Existen dos niveles: el primero donde el

adolescente solo experimenta, como el niño pequeño que se disfraza con la ropa de los padres para jugar y un segundo donde esa exploración ya se ha convertido en una adicción. Este último paso ocurre cuando el adolescente, al sentirse impotente, desamparado o fuera de control, trata de sustituir sus necesidades emocionales insatisfechas con el alcohol, el sexo, la comida, etc. Piensa que esos sustitutos le pueden servir de salvavidas, y como ofrecen un alivio momentáneo, puede quedarse con la ilusión de que ha encontrado la solución para su desahogo emocional.

CONCLUSION

Crear un proyecto de vida puede ser de cierta manera fácil para algunas personas, pero cuando la situación se ve empañada por situaciones ajenas, puede llegar a dificultarse. Para poder armar un proyecto, debemos incluir varios factores, los más importantes son la familia y la sociedad, cuando en la familia no se obtiene el acompañamiento necesario que como individuos los jóvenes necesitan, se opta por recibir esa influencia en la sociedad.

Para ser parte de una sociedad debemos ser activos en ella, participar en las situaciones de convivencia, dar la misma influencia que recibimos, pero cuando el grupo en el que nos apoyamos tiene antecedentes de situaciones ilícitas, todo se potencializa, el rechazo, el señalamiento, las adicciones, la falta de apoyo familiar, el bajo rendimiento escolar y la forma en la que nos vemos a nosotros mismos.

Para estos jóvenes en quienes la adicción está presente, la situación debe volverse práctica para el proyecto personal, donde diversos factores se volvieron requisitos para poder trabajar de manera activa.

Los estudiantes ya conocen las drogas, para mí volver a hacer hincapié en lo que afectan me pareció de más, porque lo que buscó este trabajo fue erradicar esa adicción, la herramienta inicial y la de mayor peso ha sido que son estudiantes, personas que aún no han optado por desertar, partiendo de ahí se inició el trabajo, la escuela contribuye a formar seres integrales cuando asegura un currículum básico para todos los estudiantes, de forma que les permita estar constituidos y se puedan mover libremente, en la vida social, productiva y colectiva.

La escuela debe ratificar su papel de protagonista en la formación de seres humanizados, abierta a todos, sin discriminación, integrando la diversidad sociocultural y las diferencias individuales. Se pretende cimentar ciudadanos iguales en derechos y reconocidos en sus diferencias, que tienen capacidad y responsabilidad para participar activamente en espacios de construcción personal y social. Algunas corrientes pedagógicas afirman que la educación para la vida concierne al conjunto de prácticas y actividades diseñadas para ayudar a todas las personas, niños, jóvenes y adultos, a participar activamente en la vida intelectual, social y productiva, aceptando y practicando sus derechos y responsabilidades en la sociedad.

Para estos jóvenes el proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan apertura a abrir nuevos caminos, alternativas y situaciones que los lleven al crecimiento integral. En la elaboración se consideran las necesidades y sus objetivos, que quizás no coinciden con las expectativas que su entorno había depositado en ellos. Deben tener claro que el proyecto es una labor de construcción permanente que debe tener continuidad, pero puede adaptar la situación cada momento necesario.

Esta forma de movilizar la acción los hace posicionarse en una dirección particular en metas con significado, donde van integrados valores con las aspiraciones personales, tienen el poder de constituirlo como un proceso que no tiene secuencia estática, pero con la facultad de extenderlo a lo largo de los años donde en diferentes etapas tendrán una intención o propósito específico.

Para ellos fue difícil creer que un proyecto de vida se da en todas las etapas, comenzando desde que son niños, pasando por su adolescencia hasta ser adulto, siendo estos últimos los que tenemos que enseñar a los niños y adolescentes proyectos con actividades, en el ámbito escolar, pero con regularidad se da esa importancia de desarrollar un proyecto de vida personal. Independientemente de que los adolescentes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora y tienen poca percepción de riesgo.

De ahí parte la importancia de orientarlos en la toma de decisiones como un elemento vital en la formación de sus proyectos, esto apoyará la determinación de tomar las riendas de su vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones.

Crear esta propuesta presenta para mí un gran reto, tengo la certeza de que lo que más necesitan los jóvenes con problemas de drogadicción es acompañamiento y entendimiento, cuando la situación familiar no es apta para ellos, salir a encontrar quien los pueda guiar resulta fácil, pero fácil también es caer en estas situaciones de conflicto. No puede ser irrelevante para nosotros como sociedad que estos chicos y chicas queden relegados, si todos los días escuchamos que son el futuro del país, ¿queremos que esas personas no tengan futuro?

Nuestra labor es crear situaciones favorables para su crecimiento, partiendo de lo que son, lo que tienen y con quien cuentan. Son personas que también sueñan, también quieren, pero no saben cómo, no nos debe ser difícil ser empáticos con ellos, porque en algún momento fuimos adolescentes y carente en diversos aspectos, hoy estamos aquí con las oportunidades en la puerta, con alternativas de crecimiento, si nosotros lo hemos

logrado, solos, con amigos y con familia, para ellos resulta tres veces más difícil. Pero si logramos sembrar en alguno de ellos una pequeña semilla, nuestra labor como docentes y el esfuerzo otorgado habrá valido la pena.

Referencias

Aular, Y. (2011). Adolescencia y drogas. *Salus*, 15(2), 7-7.

Bernal, L., Arocena, L., & Abundis, C. (2013). Conflictos con los padres y satisfacción con la vida de familia en adolescentes de secundaria. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16(3), 864.

Bueno, P. M. (2018). Aprendizaje basado en problemas (ABP) y habilidades de pensamiento crítico ¿una relación vinculante?. *Revista Electrónica Interuniversitaria de formación del profesorado*, 21(2), 91-108.

Casas López, M. J. (2010). Calidad de vida del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 82(4), 112-116.

Cassà, E. L., Pérez-Escoda, N., & Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73.

Espada, J. P., Méndez, X., Griffin, K., & Botvin, G. J. (2003). Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 84(23), 9-17.

Huamaní, C. G. A. (2019). Adolescencia, cyberbullying y depresión, riesgos en un mundo globalizado. *Etic@ net: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 19(1), 210-234.

Martínez Clares, P., Perez Cusó, F. J., & Martínez Juarez, M. (2014). Orientación profesional en educación secundaria.

Monge, A., Manzano, V. P. C., Otero, K. M. L., & Paz, M. M. C. (2018). Consideraciones sobre los fundamentos psicopedagógicos de la educación para la salud en la

adolescencia. *Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 3(1), 91-97.

Reyes Juárez, A. (2009). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14(40), 147-174.

Saintout, F. J. (2007). Jóvenes e incertidumbres: percepciones de un tiempo de cambios. Familia, escuela, trabajo y política.

Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y., & Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?.

Urresti, M. (2000). Cambio de escenarios sociales, experiencia juvenil urbana y escuela. *Una escuela para los adolescentes*, 2(6), 11-7

Anexos

Anexo 1: Cuestionario “Proyecto de Vida”

Anexo 2: Formato de Entrevista

Anexo 3: Hoja Análisis FODA

Anexo 4: Sesión 1 Análisis FODA

Anexo 1 Formato de Cuestionario

Cuestionario “Proyecto de Vida”

Este cuestionario es parte de una investigación, con la finalidad de conocer e identificar cuáles son las concepciones que tienen los estudiantes de tercer grado de secundaria con respecto a la formación de un proyecto de vida. La información proporcionada será confidencial, únicamente las personas autorizadas tendrán acceso a su manejo.

Agradezco la información brindada, siempre con la virtud de discreción posible con los resultados que arroje dicho cuestionario.

Otorgo mi consentimiento para el uso de las respuestas expuestas aquí Omar Sánchez

Quien presenta: José Ignacio Pérez Soto

El siguiente cuestionario consta de 15 preguntas, 3 de ellas dicotómicas, 8 estructuradas y 4 abiertas.

¿Consideras realizar alguna actividad laboral al finalizar la secundaria?

Si No

¿Al finalizar la secundaria, planeas continuar estudiando?

Si No

¿Piensas prontamente formar tu propia familia?

Si No

¿Qué necesitas hacer para conseguir lo que quieres en la vida?

- a) Continuar estudiando
- b) Encontrar un trabajo
- c) Planear y plantear lo que en verdad necesito y cómo obtenerlo
- d) El apoyo de mi familia

¿Qué tipo de vida estas llevando?

- a) La que merezco
- b) La que me tocó

- c) Buena, con altas y bajas
- d) No me siento bien con la vida que llevo

¿Qué requieres para un buen proyecto de vida?

- a) Lograr crecimiento personal y desarrollo de actividades
- b) Actividades físicas, como un buen deporte
- c) Valores y no ser ególatra
- d) Tener estudios

¿Qué áreas debes trabajar para un proyecto de vida?

- a) Afectiva, profesional, espiritual, material, física y social
- b) Físico, personal, disciplinario y visionario
- c) Fortalezas, valores, actitudes y misión
- d) Familia, vocación y personal

¿Cuáles son los 3 elementos de un proyecto de vida?

- a) Herramientas, talentos, fortalezas
- b) Visión, misión, valores
- c) Entrega, profesionalismo, visión
- d) Metas, objetivos, actitud

¿Qué es un proyecto de vida?

- a) Una aventura
- b) Experiencias pasadas
- c) Capacidad de decisión
- d) Oportunidad para forjar metas, objetivos visionarios

¿En qué estas fallando para realizarlo?

- a) Falta de interés
- b) Falta de visión
- c) No hay apoyo familiar
- d) Estoy yendo por buen camino

¿Qué necesitas para conseguir lo que quieres en la vida?

- a) Trabajar mucho, ser constante en lo que haga

- b) Dinero
- c) Que mi familia haga cosas por mi
- d) Ya tengo lo que quiero

¿Cuál es tu proyecto de vida?

Desearía tener un buen trabajo, para no tener que estar preocupado por el dinero, como ahora que a veces no tengo lo suficiente para poder comprar las cosas que necesito

Si pudieras volver atrás ¿Cambiarías tus metas?

No, porque tengo en mente que debo hacer para lograr salir adelante y poder ayudar a mi mamá y a mis hermanos. Quiero ser el que los ayude y que mis hermanos tengan lo que yo no

¿Conoces tus habilidades?

Son las cosas que hago bien, y soy bueno jugando futbol, no se si eso sea porque en la escuela no soy muy bueno, a veces me cuesta trabajo poner atención y entender las cosas que nos enseñan

¿Has decidido qué deseas estudiar?

No, a veces pienso que lo mejor es encontrar un trabajo, porque para estudiar se necesita mucho dinero y no tengo, y mi familia menos, prefiero trabajar y que mis hermanos si vayan a la escuela. A ellos si les gusta, a mí también pero no soy muy bueno y a veces pienso que solo estoy perdiendo el tiempo

¿Qué tipo de persona deseas ser?

No sé, yo creo que no soy mala persona, entonces quisiera ser un buen hijo o un buen hermano, de niño quería ser piloto de carreras para manejar buenos carros, eso es ser una persona que aprovecha creo yo

Anexo 2 Formato de Entrevista

Fecha:

Nombre del Entrevistador: José Ignacio Pérez Soto

Nombre del Entrevistado: Karina Valeria Valdez

Edad: 14

Instrucción: a continuación, se realizará una entrevista para conocer tu criterio sobre situaciones de tu vida, por favor responde de manera clara y honesta.

Preguntas:

¿Tienes pensado lo que deseas estudiar?

Si, quisiera ser maestra de kínder

No

¿Realizas algún trabajo para pagar tus estudios?

Si

No, bueno ayudo a mi mamá con las cosas de la casa y así a veces me da algo de dinero

¿Es buena la relación con tu familia?

Si

No

¿Convives de manera armónica con tus compañeros de clase?

Si, aunque los niños son groseros

No

¿Qué prefieres hacer al terminar el día de clase?

A veces me gusta ir con mis primas a platicar, pero tengo que ayudar en las cosas de la casa entonces no siempre las veo, pero también me gusta estar en mi casa y hago mi tarea y ayudo a mi hermana a hacer la suya

En un fin de semana ¿Cuáles son tus actividades regulares?

Hacer el quehacer y ayudo a mi mamá a lavar, y vamos a visitar a mi abuelita, y ahí pasamos todo el día y juego con mis primos, platicamos y mis papás toman y bailan, hacen fiestas en casa de mi abuelita

¿Qué piensas hacer al egresar de la secundaria?

Quiero entrar a la prepa y seguir estudiando, quiero ser maestra y mi mamá me apoya, mi papá no tanto porque se enoja dice que tengo que trabajar y a veces se enoja cuando le pido dinero para la escuela, pero yo quiero estudiar y si puedo voy a ser maestra

¿Crees qué es importante planear tus actividades?

Como los horarios de clases, yo no planeo las cosas porque me toca cuidar a mi hermana y luego hago mi tarea en la noche porque espero a que lleguen mis papás, pero yo creo que si es bueno planear porque así te da tiempo para todo

¿Cómo calificarías tu estilo de vida?

Bueno, me gusta las cosas que hago y a veces si me gustaría que fuéramos más unidos porque mis papás pelean

¿Qué te hace feliz?

Ir a la escuela, estar con mis primas, cuando hacemos el quehacer porque mi mamá pone música y cantamos y cuando mi mamá nos lleva al cine o a otro lado diferente

¿Qué quieres para tu vida?

Quisiera una vida feliz, con mis hijos, pero no sé si quiero casarme, quiero estar con mi familia y que siempre hagamos fiestas, con mis primas siempre decimos que vamos a ser vecinas cuando seamos señoras

¿Qué necesitas hacer para conseguir lo que deseas en la vida?

Estudiar mucho, trabajar, hacer cosas de provecho que sean buenas para poder encontrar un buen trabajo. Quiero tener una casa grande para mi mamá y mi hermana y pues mi papá y para cuando tenga a mis hijos, pero para eso debo estudiar y trabajar mucho

¿Qué tipo de persona quieres ser?

Una persona buena, trabajadora, para ser una buena maestra y hacer feliz a los niñitos que sean mis alumnos

¿Cuál sería tu vida si nunca cambias la forma en que estas actuando en este momento?

Seria mala porque ahorita estoy estudiando y hay muchos que ya no van a la escuela y apenas estamos chicos todavía, yo no quiero ser como unos de mis compañeros que siempre faltan y solo se la pasan jugando y haciéndoles probas a los maestros

¿Sabes lo qué es un proyecto de vida?

Es saber que quieres y trabajar para conseguirlo, como si quiero ser mamá, para eso debo tener trabajo para poder darle lo que necesita un bebé, estudiar también porque por eso existió la escuela para que todos tengamos más conocimientos

¿Crees qué es importante la preparación académica?

Si, porque así se consiguen mejores trabajos y aprendemos y sabemos cosas, y sabemos que hacer en los trabajos. Porque si no estudiamos vamos a tener trabajos malos y donde nos pagan poquito como los albañiles o los barrenderos

¿Tu familia apoya tus decisiones?

A veces si, mi mamá siempre me apoya, pero mi papá a veces se enoja porque dice que es perder el tiempo, pero mi mamá le dice que debo estudiar para salir de pobre y también se enoja con mi hermanita y apenas va a la primaria. Siempre se enoja de que todo esta caro, pero yo digo que si me apoya porque si nos da dinero

¿Cuáles son tus metas laborales?

Quiero ser maestra o chef, como mi primo que se dedica a hacer comidas para las fiestas, pero dicen que eso es muy caro, por eso mejor quiero ser maestra de kínder y poder enseñarles a los niños y bebés

¿Cuáles son tus habilidades y fortalezas?

Soy buena en la escuela, soy buena con mis papás, me va bien en matemáticas

Anexo 3 Formato Análisis FODA

El análisis FODA lleva una secuencia por inicio identifica cual es el objetivo, expresa cuáles son tus fortalezas, continúa explicando tus oportunidades, define las amenazas y detecta las debilidades.

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
DEBILIDADES	AMENAZAS

Anexo 4 Sesión 1 Análisis FODA



