

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO

DE SAN LUIS POTOSÍ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 241

TÍTULO: “Habilidades para el proyecto de vida”

OPCIÓN DE TITULACIÓN: Informe de servicio social

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A: ABIGAIL PACHICANO RODRIGUEZ

ASESOR (A):

DR. FERNANDO MENDOZA SAUCEDO

SAN LUIS POTOSÍ, SLP

MAYO DE 2021

INDICE

Introducción.....	3
Capítulo I Planteamiento de la problemática del servicio social.....	5
Descripción del centro educativo	6
Acercamiento al proceso del servicio social	9
Indagación diagnóstica	12
Planteamiento de la situación problemática.....	16
Objetivo.....	21
Capítulo II Marco Teórico	22
La adolescencia: una mirada desde el enfoque biopsicosocial.....	23
La adolescencia en el contexto actual	27
El ámbito biológico en la adolescencia.....	30
El ámbito psicológico de la adolescencia	33
El ámbito social en la adolescencia.....	36
El proyecto de vida del adolescente: un desafío en construcción.....	40
La orientación: fundamentos para el proyecto de vida	44
Orientación educativa	47
Modelos de intervención en la orientación educativa.....	49
El enfoque de proyecto de vida: una visión personal-reflexiva en re-construcción	51
Capítulo III Diseño del programa del servicio social	54
Presentación.....	55
Objetivo.....	56
Estrategia de intervención.....	56
Capítulo IV Desarrollo y evaluación del programa de servicio social	69
El proceso de aprender a delinear el proyecto de vida	70
La evaluación del proceso de construir el proyecto de vida.....	91
Conclusiones.....	96
Referencias bibliográficas	100
Lista de tablas	105

Introducción

Planear o proyectar la vida es una acción que realizan los seres humanos todos los días, desde lo que aremos al levantarnos por la mañana hasta la hora en la que iremos a dormir al anochecer. Sin embargo, esta proyección también es realizada para lo que se espera para la vida futura, es decir, cosas en grande que tomaran más tiempo y otro tipo de esfuerzos para lograrlas. Este esfuerzo va más allá de algo religioso o energético, esto va más bien dirigido al conocimiento de sí mismo, la toma de decisiones y la influencia en ocasiones de otras personas.

La adolescencia es una de las etapas donde las experiencias se materializan. En el mundo actual los adolescentes suelen ser algunos independientes, flojos, desorganizados, impacientes, creativos, sociales, etc. Esto hasta el momento de entrar a la vida adulta y vivir bajo las reglas de otros (padres), y es aquí donde se encuentran expuestos a cambios y condiciones que los hagan sentir vulnerables ante el mundo ya que todo aquello que conocían cambia conforme se van introduciendo al mundo de los adultos.

El entrar a la adolescencia se comenzaran a descubrir nuevas forma de vida dentro de esto que los seres humanos tienen que ser más autónomos y con esto el descubrimiento o necesidad de querer ser alguien dentro de la sociedad y tener objetivos o metas como el tener un hogar o familia, estudiar una carrera, tener un buen empleo, una buena posición económica y bienes materiales. Para lograr estas cosas las personas comienzan a fijar metas y objetivos y con ello se realiza un proyecto de vida es aquí donde se van plasmando las metas, el tiempo y lo que se ara para llegar a esos sueños. Es aquí en la etapa de la adolescencia donde se comienza a soñar con esa vida que se desea tener, es decir donde se comienza a tener la conciencia de que más adelante la vida será diferente y se podrán cumplir metas y objetivos más grandes.

Al ser esta una etapa llena de cambios y que al mismo tiempo estos cambios causan conflictos con ellos mismos y con lo que les rodea es importante que se comience a crear un proyecto de vida para que se comience a crear una responsabilidad y conciencia de lo que se espera lograr con el tiempo. El proyecto de vida como una herramienta para que los adolescentes comiencen a trazar el camino que deseen recorrer y así cumplir sus objetivos.

Este trabajo tiene como fin guiar a los adolescentes para conocer las habilidades que se requieren para realizar su proyecto de vida, estas son el autoestima, el autoconcepto y la toma de decisiones como factores importantes para establecer sus metas u objetivos que quisieran realizar en un futuro, siempre tomando en cuenta que ese proyecto de vida puede ser modificado más adelante de acuerdo a sus posibilidades, contexto y situaciones en las que se encuentren.

El trabajo se encuentra dividido en 4 capítulos. En el primer capítulo se expone la descripción del lugar en donde se llevó a cabo esta intervención, así como un acercamiento al proceso de inserción al servicio social, el diagnóstico realizado a los alumnos, la problemática encontrada en el grupo y el objetivo de este trabajo. En el segundo capítulo se muestra el marco teórico que sustentó este trabajo exponiendo diferentes aspectos y conceptos como son la adolescencia y aquellos ámbitos y cambios que ocurren en esta etapa que permitieron comprender como está juega un papel importante en la vida de los adolescentes. En este mismo capítulo se presente la conceptualización de la orientación educativa y los fundamentos con relación al proyecto de vida.

El tercer capítulo se muestra el diseño del programa del servicio social en el cual se presenta cada una de las acciones realizadas con los alumnos así como su explicación. En el cuarto y último capítulo se expone la evaluación y resultados de las acciones realizadas por los alumnos, así como las conclusiones de este trabajo.

Capítulo I Planteamiento de la problemática del servicio social

Descripción del centro educativo

La Escuela Secundaria Técnica No.31 turno matutino se encuentra ubicada en la Avenida Jesús Silva Herzog No. 255 en la Colonia Hogares Ferrocarrileros 2ª Sección, perteneciente al municipio de Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí, es un centro escolar ubicado en la zona urbana popular cercana a la Carretera Rio Verde.

Esta institución se encuentra al norte con la calle Tenochtitlan, al sur con la calle Uxmal, al este con la calle Cancún y al oeste con la calle de Anáhuac. Hay que destacar que la secundaria también colinda, al norte con los municipios de San Luis Potosí y Villa de Hidalgo, al este con los municipios de Cerro de San Pedro y de Armadillo de los Infantes, al oeste con el municipio de Mexquitic de Carmona y al sur con el municipio de Villa de Reyes.

Cerca de la institución pasa el transporte público con las rutas 4 la que inicia su recorrido desde La Colonia Jacarandas hasta Hogares Ferrocarrileros 2ª sección, además se dispone de las rutas 9, 11 y 20 por lo que los alumnos, profesores, padres y madres de familia tiene facilidades para llegar a la escuela.

Las calles están en buen estado, aunque no hay alcantarillas y propicia que se inunden las calles en tiempo de lluvia. Es importante mencionar que el personal reconoce que la escuela secundaria se ubica en una zona conflictiva, ya que se han presentado diversos actos delictivos en sus alrededores debido a la existencia de grupos pandilleriles.

Cerca de la Secundaria se encuentran algunos comercios, en frente está una tienda y papelería, un puesto de gorditas, al lado izquierda de la institución se encuentra el Fraccionamiento con el nombre de "Santa Clara" y al lado derecho se encuentra

otra papelería y una carnicería, el resto de la calle está compuesta por casas y condominios.

Respecto a la situación socioeconómica de los alumnos la mayor parte pertenece al nivel económico medio-bajo ya que se presentan problemas e influencias pandilleriles en los alumnos, favorecidas por una desintegración personal aunado al descuido de los padres de familia que trabajan como obreros en la zona industrial, rolando turnos y dejando a sus hijos solos o al cuidado de terceras personas. También se presentan algunos casos de padres desempleados y los alumnos carecen de lo básico como una alimentación adecuada, uniforme, útiles escolares y calzados, etc.

Además en algunos alumnos se ha detectado el consumo de drogas, por lo que eventualmente se lleva a cabo la revisión de mochilas y en caso de identificar alguna sustancia en alguna de ellas es atendido por las psicólogas de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER), y en cuyo caso de ser conveniente son avisados los padres de familia y se les condiciona para que sus hijos continúen la escuela llevándoles a las instituciones adecuadas para ser atendidos y superar estos problemas.

La matrícula de alumnos que tiene la escuela es de 523, de los cuales 265 son hombres y 258 mujeres distribuidos en 18 grupos. Por otro lado, se tienen detectados a 35 alumnos con diversas dificultades relacionadas con el aprendizaje, estas en un inicio fueron detectados por los maestros, posteriormente se pasaron a los alumnos con las psicólogas de USAER quienes realizaron las pruebas pertinentes para confirmar los casos. La información de los resultados o pruebas no se me proporcionó ya que es información confidencial, lo que si se me facilitó fue un listado de los problemas detectados en cada alumno, de los cuales 26 de ellos presentan dificultades de aprendizaje, 6 alumnos con discapacidad intelectual, un

alumno con baja visión, un alumno con sordera y una alumna con dificultades de comunicación.

En cuanto al personal que trabaja en la institución está integrado por 60 personas: la directora, la subdirectora, el coordinador de actividades, el coordinador de servicios complementarios, 4 docentes que imparten la materia de español, 7 docentes de matemáticas, 2 docentes de inglés, 5 docentes en ciencias Naturales, 5 docentes en ciencias sociales, 3 docentes en artes, 5 docentes en educación física, 6 docentes en talleres y en el área de prefectura hay 4 perfectos, la trabajadora social, la encargada de biblioteca, el médico escolar y el contador. Y en ultimo en el área administrativa se encuentran 7 personas laborando, 6 en el área de intendencia, un vigilante y la maestra de educación especial.

Respecto a la infraestructura, la secundaria cuenta con 19 aulas; seis talleres como: computación, dibujo industrial, máquinas y herramientas, electricidad, electrónica e industria del vestido; un laboratorio en no muy buenas condiciones; también cuenta con una aula de medios que no funciona al cien por ciento, biblioteca, sala de maestros, almacén; así como dos baños, uno para maestras y otro para maestros, baños para el alumnado, tanto para las mujeres como para los hombres. Asimismo, la institución cuenta con cuatro oficinas: para el departamento de prefectura, una oficina para trabajo social, una para el coordinador de servicios complementarios, una para usos múltiples, una oficina para el medico escolar, dos para el área de educación especial, otra oficina para contaduría, una para el archivo, una oficina para la subdirectora, dos para los coordinadores de actividades académicas y tecnológicas y por ultimo dos oficinas más para la directora y la mesa administrativa.

Además, la institución tiene una cancha cívica techada en donde se imparte la clase de educación física y se realizan honores a la bandera, una cancha de básquet bol y una de futbol rápido. También cuenta con un sistema de vigilancia a través de

cámaras distribuidas por el interior de toda la escuela y por el frente de la parte exterior, pero muchas de ellas fueron destruidas por los mismos alumnos y solo funcionan algunas. Sin embargo, la escuela no dispone del servicio de conectividad de internet en las aulas. Aunque, cinco aulas de las 19 tienen equipo digital completo, es decir computadora, cañón y pizarra electrónica.

Acercamiento al proceso del servicio social

Este proyecto nació desde el gusto personal por el tema de la orientación y la realización de un proyecto de vida, aunado a esto, también por una situación familiar en la cual al ver que no se trabajan estos temas en la institución donde se encuentra mi hermana llamó mi atención saber y conocer cómo sería trabajarlo con adolescentes.

El proceso de inserción al campo se inició con la realización de un anteproyecto con la finalidad de ser entregado a la Comisión de Titulación de la UPN para su revisión y aprobación al cumplir con los requerimientos solicitados, así como una solicitud en donde se expresaran los nombres de las personas que requería como posibles asesores de titulación. Este trabajo fue entregado el día miércoles 16 de octubre en la recepción y posteriormente a la Comisión que después tendría una reunión para leer los proyectos y dar un veredicto.

Durante el tiempo que tardaron en dar la respuesta se realizó una pequeña investigación para fortalecer el interés por este tema mismo que se tituló "Habilidades para el proyecto de vida", y que fue aprobado por la comisión de titulación. Posteriormente, la Coordinadora de la Licenciatura pidió que las personas que realizarían servicio social tendrían que dirigirse con el Coordinador del Servicio Social y Prácticas Profesionales, esto para saber qué es lo que proseguiría después de ser aprobado nuestro proyecto.

Lo primero que fue requerido por el profesor fueron los datos de la institución o escuela en la que se realizaría el SS, se comentó que era necesario antes de comenzar se tenía que entrevistar con él o la encargada del lugar en mi caso sería con la directora de la secundaria para establecer una especie de convenio ya que yo me encontraría practicando en el lugar. En este caso esta parte fue un poco difícil ya que tanto la directora como el Coordinador del Servicio Social y Prácticas Profesionales no lograban coincidir en los días en los que podrían entrevistarse, así pasó una semana sin lograrlo hasta que el día lunes 11 de noviembre se logró que el Coordinador y la directora se reunirán.

En el momento de la reunión yo estuve presente en la cual desde que inició la directora siempre se comportó muy amable, el Coordinador le hablo un poco sobre la institución y sobre cómo la universidad manejaba el servicio social ya aquí es más bien realizar prácticas profesionales. La directora mencionó que si la conocía e incluso había recibido un curso estaba algo familiarizada con ella, también dijo que le alegraba que una ex alumna regresa a su escuela ya que esto hablaba del buen trabajo que realiza la secundaria.

Después de esto se le platico a la Directora sobre lo que trataba el proyecto dijo que era una buen idea y así al final aceptó que realizará el SS y firmó la carta de aceptación, posteriormente pidió que pasara con el coordinador de actividades ya que era con él con quien tenía que trabajar y él me asignaría un grupo etc. Y así comenzó a explicar que se buscaría un espacio una o dos veces por semana para que se trabajara el proyecto. Durante esta conversación hizo mención sobre un grupo de 28 alumnos aproximadamente de los tres grados que van reprobando materias y él quería ayudarlos así que de esta forma podíamos unirnos y hacer un trabajo más completo.

Como no se podía iniciar el SS hasta que la carta de aceptación fuera entregada por la Directora se aprovechó este tiempo en investigar más sobre el tema ya que en varias ocasiones los maestros de la UPN nos hacían notar la importancia que esto tiene para sustentar nuestro trabajo. El día lunes 18 de noviembre la secretaria de la Directora se comunicó conmigo para informarme que la carta ya estaba lista y que podía pasar a recogerla. El martes 19 de noviembre comenzó el SS ese día solo fue una presentación con el grupo, así como informarles que estaría trabajando con ellos, después el coordinador me ubico en una pequeña oficina para que se trabajara mejor.

De acuerdo a lo que ya había comentado el coordinador acerca del grupo de alumnos que va reprobando materias también comentó que como parte del trabajo era necesario trabajar con los padres de familia, ya se le había mencionado acerca de los test con los que se trabajaría con el grupo asignado, los pidió para verlos y le gustaron así que se pidió que también se los aplicará al grupo, pero que a su vez diseñará algo parecido para los padres de familia ya que le interesaba saber cómo era la comunicación y cuánto conocen a sus hijos, esto derivado de lo que ahora se quiere trabajar en la nueva Reforma educativa la comunicación y convivencia con la familia.

Se diseñaron dos formatos uno en forma de cuestionario el cual se tituló “cuanto se sobre mi hijo” y el otro “un día con mi hijo” el cual contenía una serie de puntos a considerar para el escrito que tenían que hacer los padres después de a ver pasado un día entero con sus hijos. Se entregaron y fueron aprobados por la directora para posteriormente entregarlos a los padres de familia en una reunión, después de haber realizado esto me comentó el coordinador que él día viernes de esa semana me tocaría trabajar con el grupo que se me asignó 3° A, se les aplicaron los test platique un poco con ellos puesto que ya nos habían presentado algo que llamo la atención es que siempre me decían maestra cosa que fue raro para mí pues nunca me lo habían dicho y en todo momento se portaron muy amables y respetuosos.

El día martes 26 de noviembre el coordinador reunió a todos los alumnos que iban reprobando materias para aplicarles los test que les había aplicado a los alumnos del grupo asignado 3°A, había alumnos de primero, segundo y tercero; cuando el coordinador les hablo sus caras mostraban un poco de miedo les dijo que si fuera por él ya los habría corrido sin embargo él seguía confiado en ellos y quería intentar algo más con ellos, es decir utilizar el proyecto como última alternativa para salvarlos.

Ese mismo día se les entregó un citatorio para una junta que se realizaría el jueves 28 de noviembre y que era muy importante que sus padres estuvieran presentes, justo en esa reunión tenía que estar presente cosa que ponía algo nerviosa. Las siguientes semanas fueron de trabajar con el grupo y con motivo de mi estancia en la institución también apoyar en algunas actividades que poco a poco se me fueron asignando.

Indagación diagnostica

En este apartado se profundiza en el proceso de la toma de decisiones, autoconcepto y autoestima, estos dos últimos se diagnosticaron con el mismo instrumento ya que exploraron puntos clave que ayudaron a identificar la problemática escolar de los alumnos de 3°A con respecto a aspectos importantes para la realización del proyecto de vida. Cada uno de ellos representaron situaciones concretas del proceso de vida en el que se encuentran los adolescentes, entre las que destaca la necesidad de que aprendan a conocerse a sí mismos, así como de su autoestima, ya que es justo en este momento cuando resulta un problema en ellos no conocer quiénes son, qué características personales tienen, qué habilidades poseen, cuáles son sus intereses o expectativas escolares, profesionales o laborales, entre otros aspectos que ocasionan que lleguen a sentirse perdidos, etc. Y por último, la toma de decisiones que los ayuden a formular su proyecto de vida de forma responsable y reflexionada.

Para la realización del diagnóstico se utilizaron dos test uno sobre la toma de decisiones y otro sobre el autoconcepto y autoestima, a continuación se presentan los resultados obtenidos:

Y ¿Cómo tomo una decisión?

Durante la revisión del instrumento aplicado a los alumnos se encontró que no todos llevan a cabo el mismo procedimiento o pasos para tomar una decisión. Existe una variación unos de otros, se detectaron dos características que son relevantes los alumnos muestran una toma de decisión adecuada y la otra es que muestran algunos aspectos a mejorar en la toma de decisiones.

Se llegó a la conclusión de que los alumnos aun necesitan trabajar su proceso de toma de decisiones y considerar los pasos para tomarla ya que esto será de gran importancia para la construcción de su proyecto de vida y tener metas y objetivos mejor planteados y pensados.

La toma de decisiones es caracterizado como un proceso complejo en el cual un individuo idéntica y evalúa diferentes alternativas y elegir cuál de ellas es la mejor alternativa para él. Para tomar una decisión se deben considerar diferentes aspectos de esta forma se podrá mejorar este proceso, de las cuales se desprenden las siguientes (Universidad de Cádiz, 2016, p. 15):

- Reconocer el problema: se comienza con un proceso del reconocimiento de que existe un problema y hay que darle una solución.
- Análisis del problema: una vez identificado el problema es necesario el estudio cuidadoso del mismo para así encontrar que fue lo que lo ocasiono.
- Considerar las metas: se deben considerar la o las metas que se desean alcanzar esto está vinculado con los valores que tiene el individuo, es decir lo que es importante para él.

- Buscar alternativas: pensar y buscar tantas alternativas sean posibles.
- Análisis de los recursos que requiere cada una de las alternativas: cuanto tiempo, dinero, habilidades, energía u otros recursos que son necesarios para tomar una decisión.
- Selección de la mejor alternativa: después de ver cada una de las alternativas seleccionar la que sea mejor, se tiene que tener en mente los valores que son importantes para el individuo las metas propuestas y los recursos con los que se cuenta.
- Pon la decisión en acción: se tiene que recordar que la toma de una decisión no termina con la elección de una alternativa si no que se pueden tener en cuenta otros aspectos.
- Muchas de las decisiones: se puede encontrar que la mayoría de las decisiones no dan solución a un problema si no que dan pauta para considerar más aspectos y llegar o acercar a la meta.
- Aceptar la responsabilidad: después de tomar una decisión se necesita aceptar la responsabilidad y las consecuencias que esta puede traer.
- Evaluar los resultados: el resultado de la decisión tomada debe evaluar regularmente para saber si funciona o no.

De los 33 alumnos del grupo 3°A se tomaron dos categorías, en la primera se encuentran aquellos alumnos que consideran solo algunos aspectos a la hora de tomar una decisión y en la segunda categoría se encuentran aquellos que llevan este proceso de una forma adecuada. Sin embargo, a pesar de los resultados es necesario seguir trabajando a fondo cada uno de los pasos para tomar una decisión, y que estas sean pensadas y reflexionadas. Recordando que este es un proceso mediante el cual se realiza una acción entre varias alternativas o formas de resolver las diferentes situaciones de la vida.

¿Quién soy?

Por otro lado el autoconcepto y el autoestima son otras de las habilidades a desarrollar para la realización del proyecto de vida ya que es aquí donde se reconoce la identidad y la autoestima del individuo, y de esta forma al conocer lo que somos, como somos y nuestras características y poder construir algo más sólido.

El autoconcepto lo vemos con la percepción del individuo sobre sí mismos, esto nos ayuda a la formación de la personalidad y ver cómo nos sentimos, pensamos, aprendemos nuestros valores, como nos relacionamos con los demás y como nos comportamos. “Entre el autoconcepto y la autoestima existe una distinción, la autoestima sería la valoración que una persona tiene sobre lo poco o mucho que él conoce sobre le esto incluye los juicios de valor y sobre las competencia de sí mismo, así como sus sentimientos” (Luna, 2013, p.45).

Los resultados obtenidos de los alumnos nos ayudan para analizar y conocer aquellos aspectos que forman parte de su autoconcepto y autoestima y que tan alto o bajo se encuentran. De este análisis se encontró que de los 33 alumnos uno tiene muy bajo, 8 lo tienen bajo y que de ellos se coincide en que tienen baja opinión de sí mismos, así como que les gustaría cambiar muchos aspectos sobre ellos, 11 alumnos tiene un nivel medio en este grupo se coincide en que desean cambiar muchas cosas de ellos que no les gustan, justo como el grupo anterior, 11 muestran un nivel alto y por ultimo 2 alumnos con un autoconcepto muy alto.

Cabe mencionar que este análisis se realizó con 33 alumnos de tercer grado de secundaria que tienen edades entre los 14- 15 años de edad, es decir se encuentran en la etapa de la adolescencia, recordando que esta es una de las etapas en las que los individuos tienen problemas de identidad y pasan por diferentes cambios tanto físicos como mentales por lo que puede resultar complicado llegar a tener un autoconcepto y tomar decisiones para lograr construir su proyecto de vida.

Planteamiento de la situación problemática

La etapa de la adolescencia suele ser una etapa difícil para algunos jóvenes ya que atraviesan por diversos cambios tanto físicos como mentales, es aquí donde se encuentran en el proceso para dejar de ser niños y convertirse en adultos, aquí se comienza a proyectar la vida que se quiere tener y a tomar decisiones respecto a él proyecto de vida que cada persona quiere. En ocasiones los adolescentes desconocen sobre su proyecto de vida ya sea porque están desanimados o han sido orientados.

Es por eso que los jóvenes de hoy viven pensando cada vez más en el momento y en disfrutar la vida y las experiencias que se les van presentando, sin preguntarse o preocuparse por su futuro y lo que pueda pasar en él. Aunque los jóvenes no puedan planificar una vida o tomar decisiones definitivas sobre ella es importante que tengan ideas de acuerdo al proyecto que desean para su vida y que este lo puedan modificar de acuerdo a los intereses que vayan surgiendo y que estas sean de acuerdo a sus capacidades y habilidades.

La adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta y, por motivos de análisis, puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19). Es una época muy importante en la vida debido a que las experiencias, conocimientos y aptitudes que se adquieren en ella tienen implicaciones importantes para las oportunidades del individuo en la edad adulta (UNICEF, 2002, p, 6).

Acerca de los aspectos en los cuales los adolescentes tienen que tomar decisiones nos encontramos con el seguimiento de sus estudios, por ejemplo, a la preparatoria a la que piensan entrar después de haber concluido su secundaria o inclusive si está en sus planes estudiar alguna carrera y ser profesionales. Sin embargo, por diversas situaciones que viven ya sea en su familia, en su grupo de amigos, las

decisiones que tomen en esta etapa de su vida o su contexto, deciden desistir de sus proyectos y sueños e inclusive abandonar sus estudios.

Más de 4 millones de niñas, niños y adolescentes en México no van a la escuela y unos 600 mil están en riesgo de abandonarla. Las consecuencias de dejar la escuela impactan a las personas durante el resto de su vida ya que les impiden desarrollarse plenamente, limitan sus oportunidades laborales y dificultan que ejerzan plenamente sus otros derechos. Conforme aumenta la edad, este problema también se hace más común: 3 de cada 10 adolescentes de 15 a 17 años de edad se encuentran fuera de la escuela (Ramos, 2017).

La realidad es muy cruda y esto perjudica a los jóvenes al grado que pueden caer en manos de la delincuencia, comenzar a drogarse o se incorporan al mundo laboral y solo aspirar a ser obreros y trabajar horas extras para poder vivir y apoyar en sus casas.

El INEE muestra que el abandono escolar es uno de los principales problemas de la educación media superior y que es durante el primer grado de secundaria cuando se da el mayor número de deserciones, pues en el periodo 2015-2016 más de la cuarta parte de los alumnos dejó los estudios. En este nivel educativo cada año dejan la escuela aproximadamente 700 mil alumnos (INEE, 2019).

Otro aspecto a considerar es lo que ocurre en las escuelas secundarias ya que no en todas las escuelas hay un departamento de orientación en el cual se pretende que los jóvenes puedan asistir cuando ellos necesiten de alguna orientación. Por ejemplo, su proyecto de vida este se suele trabajar en la materia de cívica y ética o en la tutoría, sin embargo, no siempre es así; en el transcurso de mi servicio social he observado que en la institución no existe este departamento y en la materia de

tutoría lo único que hacen es realizar trabajos de otras materias o simplemente no hacen nada y solo platican entre ellos. En las sesiones que he tenido con los alumnos me he percatado que no tienen conocimiento sobre su proyecto de vida es mas no tienen una idea clara sobre lo que es y algunos aun presentan dudas sobre las escuelas preparatorias que escogieron para seguir con su formación.

En los planes y programas de Tutoría y educación socio-emocional de educación secundaria se menciona lo siguiente: Las habilidades socioemocionales y proyecto de vida: Asume responsabilidad sobre su bienestar y el de los otros, y lo expresa al cuidarse a sí mismo y a los demás. Aplica estrategias para procurar su bienestar en el corto, mediano y largo plazo. Analiza los recursos que le permiten transformar retos en oportunidades. Comprende el concepto de proyecto de vida para el diseño de planes personales (SEP, 2017, p, 80).

Es decir que los adolescentes tengan conocimiento de aquello que desconocen sobre ellos, que sean conscientes de sus habilidades y reciban una orientación adecuada respecto a sus necesidades. La orientación es para todos y para toda la vida en cualquier situación que necesite ser orientada y en este caso sobre su proyecto de vida un aspecto importante para cada persona en el cual cada uno de ellos tome decisiones que pueden beneficiar o perjudicar el resto de su vida.

Es así que para entender qué es lo que pasa en el desarrollo de la persona, en esta etapa de la adolescencia Erick Erickson explica mediante su teoría del desarrollo psicosocial los diferentes estadios por los que pasa el ser humano durante esta etapa de su vida y que nos ayuda a tener una idea diferente sobre esto y nos menciona lo siguiente: en el estadio identidad versus confusión de roles fidelidad y fe (Adolescencia: de 12 a 20 años) es aquí donde se comienza con la pubertad y la adolescencia, se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la

identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal. (Bordignon, 2005, p, 56).

Es aquí donde se inicia con un despertar en otros aspectos de la vida ya que recordemos que están dejando de ser niños para comenzar esta etapa intermedia entre la adultez y las necesidades e intereses comienzan a ser diferentes comienzan a tener grupos de amigos y el tema de las relaciones amorosas resulta ser de su interés y es aquí donde Erickson menciona que aparece la identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida y la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social;. (Bordignon, 2005, p, 56).

Es así que la familia y grupos de amigos influyen en las decisiones que toman para su proyecto de vida estas son diferentes por ejemplo en su familia nos podemos encontrar con los padres que tienen ya un proyecto de vida para sus hijos, esto sin considerar lo que ellos quieren, sienten y piensan al respecto ya que ellos ya saben a qué universidad asistirán y cuál será la carrera que ellos estudiaran y dejan de lado lo que opinen. Esto perjudica que en el caso de ellos no acepten lo que sus padres tengan destinado para ellos dejen la escuela, sus sueños y planes para su vida se desmoronen o aceptan lo que están pasando, pero no llegan a ser felices con la decisión que ya tomaron por ellos.

Con respecto a la confusión que se presenta a esta edad ocurre ya que ellos al estar construyendo su identidad se presenta la inseguridad y la incertidumbre sobre si en su familia o amigos puede crear lazos de confianza, comunicación afectiva y de comportamientos en los cuales ellos se sientan seguros o encuentren un grupo social en el cual sean aceptados.

Dentro de este proceso se dan dos cosas importantes la fidelidad y la fe, La fidelidad es la solidificación y asunción de los contenidos y proceso de su identidad, una vez establecida como proyecto de vida, son resumidos en la frase: “Yo soy el que puedo creer fielmente.” (Bordignon, 2005, p, 57).

En cuanto a los amigos estos influyen de tal forma que los adolescentes siguen los pasos de ellos, es decir quieren hacer lo mismo que ellos y desafortunadamente no todos son buenos amigos y los pueden conducir por un mal camino llevándolos a desviar o quitar de su proyecto de vida cosas que eran buenas para ellos. El contexto también puede jugar un papel importante para el desarrollo de los adolescentes ya que este puede presentar aspectos que no favorezcan su proyecto de vida.

La escuela secundaria es el tercer nivel de formación del individuo y es aquí en donde se trabaja el desarrollo integral de la población adolescente y un área en la cual se puede trabajar y llevar a cabo una orientación sana para los alumnos esto para ayudarlos en la construcción de su proyecto de vida y las decisiones que tomen respecto a él los beneficien en todos los ámbitos de su vida y logren desarrollar al máximo sus habilidades y su autoconocimiento y sean adultos felices.

Por consiguiente y para efectos de esta intervención, el problema identificado es que en la Escuela Secundaria Técnica No. 31 los alumnos del grupo de tercer grado “A” carecen de habilidades educativo-vocacionales para la construcción de su proyecto de vida.

Objetivo

Los alumnos de tercer grado de la Secundaria Técnica No. 31 identificarán sus habilidades (toma de decisiones, autoconcepto y autoestima) para la construcción de su proyecto de vida, durante el periodo de Noviembre de 2019 a Mayo de 2020.

Capítulo II Marco Teórico

La adolescencia: una mirada desde el enfoque biopsicosocial

La adolescencia es una de las etapas con mayores cambios en la vida de una persona, por tanto considerada como una de las más importantes la cual comienza con la pubertad que ocurre entre los 12 y 13 años aproximadamente esto para después alcanzar la edad adulta.

En esta etapa de la adolescencia donde aparecen los primeros cambios sexuales y se enfrenta a la adaptación de las nuevas condiciones sociales que ponen en riesgo su estabilidad emocional, familiar, social, educativa y en la toma de decisiones que tiene que tomar a lo largo de esta etapa y que beneficiaran o perjudicaran su vida adulta.

Esta etapa de la vida puede llegar hacer compleja y problemática ya que es una lucha constante para llegar a la madurez, pero también es un momento en el que ocurren diversas experiencias nuevas y emocionantes que le pueden ayudar a su desarrollo personal. Para poder comprender mejor esta etapa de la vida los variados procesos y cambios que ocurren en ella, es de suma importancia conocer en un inicio el concepto de adolescencia.

La organización mundial de la salud (OMS) define la “adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta entre los 10 y los 19 años, esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. Etimológicamente, el término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios”. Por otro lado adolescencia proviene de la palabra “adolescere” del verbo adolecer, y en el castellano tiene dos significados tener cierta imperfección o defecto y crecimiento y maduración (Güémez 2017, p. 233-234).

Las naciones unidas (ONU, 1985) establecen que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad, es decir la segunda década de la vida. La sociedad Americana de Salud Mediana de la Adolescencia (SAHM) sitúa la adolescencia entre los 10 y los 21 años de edad así como distingue 3 fases que solapan entre sí adolescencia inicial (10-14 años) media (15-17 años) y tardía (18-21 años).

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar (2012, p.13) “adopta la definición de adolescencia de la organización mundial de la salud (OMS) que delimita este periodo de la vida de las personas entre los 10 y 19 años 11 meses 29 días de edad y que se caracteriza por la paulatina madurez de los caracteres sexuales secundarios, el desarrollo de una identidad adulta y por último por la progresiva dependencia socioeconómica de los padres”.

Para Espinoza (2004, p. 58) “la adolescencia es un periodo del desarrollo, del crecimiento en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio infantil para culminar en el adulto, se trata de una etapa de elaboración de la identidad definida de cada sujeto”. Compartiendo ideas Iglesias (2013, p. 88) menciona que “la adolescencia es un periodo en el que se van a producir intensos cambios físicos y psicosociales que comienza con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento”.

Las anteriores definiciones nos muestran cómo es que las personas pasamos de una etapa en la que jugamos, exploramos y pensamos de una manera diferente para pasar a una etapa en la que se comienza a cambiar en todos los aspectos de una persona y estos pueden resultar difíciles. Una etapa en la que los cambios son muy notorios, ya que no solo son cambios internos, sino que también lo es externos todo esto para después llegar a la edad adulta con la cual se culmina el crecimiento.

Güemes, González e Hidalgo (2017, p. 234) mencionan que “la adolescencia es acompañada de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial”. También mencionan que la adolescencia “no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme, los distintos aspectos biológicos, intelectuales emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés” (2017, p. 234).

Es por eso que la adolescencia es un proceso individual y único, que se expresa de diferente forma en cada persona así también cada uno de los cambios puberales que ocurren antes de la adolescencia varían de persona en persona ya sea en tiempo y forma o por cualquier otra situación.

Siguiendo con Güemes, González e Hidalgo (2017, p. 234) presentan las etapas en las que se divide la adolescencia y nos hablan de la adolescencia inicial “la cual abarca aproximadamente de los 10 a los 13 años y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales. La adolescencia media que comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza sobre todo por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo, en esta etapa se inicia con más probabilidad las conductas de riesgo. Y la adolescencia tardía, la cual abarca desde los 18 a los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez”.

En definiciones anteriores se aprecian los cambios, características y problemáticas por las que se pasa en la adolescencia esta etapa que es atravesada por conflictos consigo mismo, con el entorno, la familia, etc. que les pueden provocar angustia a las personas que pasan por ella.

Aguirre (1994, p. 173) menciona que “la adolescencia es una realidad muy compleja en la que aparte de muchos cambios y transformaciones físicas, culturales y familiares no se puede olvidar los cambios realizados en el área de la personalidad; el peculiar modo de sentir y comportarse de la infancia es seguido de una etapa de grandes cambios psicológicos y sociales que le ponen en una situación de tener que construir su identidad personal, al mismo tiempo que tiene que hacer frente a nuevas formas de vida”.

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar (2012, p.13) hace énfasis en que esta etapa puede significar un riesgo, ya que “se pueden vivir periodos de alta vulnerabilidad tanto física, psicológica como social e influyen factores y conductas que pueden tener consecuencias potencialmente graves para su vida actual y futura”.

Al respecto de esta definición se observa que la adolescencia al ser considerada una etapa de cambios y transformaciones en donde las personas adquieren diversos aprendizajes y pasan por diferentes experiencias que les ayudan a ir construyendo su personalidad para que se puedan preparar para los desafíos que se le presenten a lo largo de su vida. Y como se ha venido mencionando en las diferentes definiciones los cambios se ha visto engloban lo corporal, ya que se pasa del cuerpo de un niño a la transformación de un cuerpo adulto.

Es importante que consideremos que es muy importante que los padres, maestros y los mismos adolescentes estén informados de lo que esta etapa de su vida representa una etapa completamente natural de la vida, por lo que debe ser vista con normalidad para que no se vea como una etapa difícil y crítica, y que esta se puede vivir de una forma tranquila, feliz y llena de experiencias y que de esta forma el paso a la siguiente fase de la vida se viva sin ningún tipo de problemas.

Concluyendo este apartado, la adolescencia es un periodo atravesado por cambios, crisis, lo que deja a los adolescentes vulnerables e inseguros. Al ser esta una etapa donde los cambios son constantes pueden existir conductas de riesgo que los pueden orillar a tomar decisiones que perjudiquen su vida para siempre, de ahí la importancia que desarrollen un proyecto de vida en el cual ellos depositen también todo aquel anhelo o sueño que tengan y se mantengan enfocados a lo largo de toda su vida.

De acuerdo a estas definiciones la adolescencia es una etapa de transición en el desarrollo de una persona la cual es comúnmente denominada como pubertad y se relaciona con una serie de cambios biológicos, cognitivos y sociales, a continuación, se desarrollan algunos apartados que nos brindarán una mirada más amplia acerca de esta etapa de vida.

La adolescencia en el contexto actual

La etapa de la adolescencia es una de las partes de la vida en la cual se pueden presentar diversos retos, pero si a esto le sumamos aquellos cambios y circunstancias que vive el adolescente puede resultar una etapa aún más compleja. Definitivamente los adolescentes de hoy son diferentes a los de hace algunos años sin embargo no en todos los sentidos, ya que en factores biológicos se pasa por los mismos cambios, lo que los hace diferentes es que ellos se enfrentan y viven en un contexto totalmente diferente y eso los hace quizá pensar y actuar de una manera diferente a los de antes.

Sin embargo, como mencionan los autores Güemes, Fierro e Hidalgo (2017, p. 241) “el adolescente actual no es mejor ni peor que en otras épocas pasadas, su comportamiento es reflejo de la sociedad en la que ha tocado vivir, muchos de sus problemas son prevenibles y su atención no está adecuadamente organizada”.

Como parte del contexto actual está la globalización un factor que los ha hecho ser diferentes a los adolescentes de antes, la liga española de la educación Delpino (2010, p.10) menciona que “la globalización significa en la vida cotidiana de los adolescentes hallarse expuestos a constantes cambios tecnológicos y de exceso de información como a modelos de vida notoriamente distintos de aquellos que vivieron sus padres”.

Esto los hace vivir bombardeados de información y de cosas que quizá no son para ellos llegando a tener confusión sobre aquello que desean para su futuro de ahí la importancia de realizar un proyecto de vida, esta herramienta puede ayudarlos a tener más claro lo que ellos desean y centrarlos en sus metas. Las formas en las que vivían nuestros padres cuando eran adolescentes sin lugar a dudas era diferente sin embargo también a ellos les tocó enfrentarse a retos y contextos que se les presentaban.

Una parte a considerar es que como parte de todos los cambios también se vuelven parte de la sociedad se involucran más sin embargo “el adolescente es el reflejo de la sociedad en que está inmerso y es evidente que el entorno y la familia han cambiado de forma radical en las sociedades actuales del bienestar, los jóvenes son consumidores de moda y tecnología, con nuevas formas de ocio, el hedonismo y el egocentrismo han sustituido el esfuerzo personal y el comportamiento en casa a cambiado” (Güemes, González e Hidalgo, 2017, p.241).

Como ya se mencionó es una etapa en la cual se experimentan una serie de cambios y que los adolescentes se pueden sentir como en un mundo desconocido que necesitan conocer y es quizá en este proceso de conocimiento que necesitan ser guiados para llegar a planear su vida, teniendo en cuenta todo aquello que los rodea como lo menciona Fandiño (2011, p. 155): “la forma de vida de la mayoría de los jóvenes de hoy está ligada a los diferentes espacios y recursos de las nuevas

tecnologías y la red se han vuelto algo rutinario de su vida a través de nuevas formas de socialización y expresión”.

Los adolescentes de hoy viven sus vidas a través de pantallas, celulares, redes sociales y apariencias; los adolescentes de hoy comparten toda su vida en las redes sociales y compartir de manera inmediata todo aquello que estén pensando y haciendo. A través de las redes sociales miden quien es el más popular el que tenga más likes o me gusta, y esto trae consigo que vivan más preocupados por cuantas personas ven o comentan sus publicaciones restándole valor a su futuro, ya que su vida la viven a través de estos medios, provocando como lo menciona Fandiño (2011, p. 155) “como consecuencia de la globalización de su espacio y la virtualización de su tiempo los hace vivir en un nomadismo”.

La Liga Española de la Educación (2010, p. 19) también menciona que “al adolescente actual le ha tocado crecer en un escenario caracterizado por la incertidumbre, “ya que debido a los constantes cambios ya sean económicos, tecnológicos, sociales, familiares y educativos los hace pensar en cómo será su futuro y comienzan a ver que quizá no sea el mejor para ellos preguntándose constantemente ¿Qué es lo quiero? ¿Y si no lo puedo lograr? ¿Qué pasara conmigo el día de mañana?, todo esto pensando en lo que pasa a su alrededor.

También se encuentran rodeados de muchas tentaciones y están representan un riesgo para su vida futura algunas de ellas son la drogadicción, la delincuencia, las enfermedades de transmisión sexual, etc. y esto puede provocar que su futuro sea incierto y lleno de dudas. Otro actor fundamental en el contexto actual de los adolescentes son los medios de comunicación que día con día los llenan de información siendo esta verdadera o falsa creando ideologías que quizá no tengan que ver con su realidad.

La Liga Española de la Educación (2010, p. 10) ha identificado algunas características de los adolescentes de hoy de las cuales destacan “la competitividad, irresponsabilidad, consumismo, falta de motivación, individualismo, pero también la solidaridad, el compañerismo y compromiso”, esto claro puede no darse en todos sin embargo se puede ver una idea clara de lo que hay en las actitudes de estas personas.

En un mundo tan cambiante puede resultar un problema para los adolescentes aceptar esos cambios, ya que no todos estarán listos para ello, pero si se entienden los cambios por lo que se pasa en esta etapa de la vida y los conjugamos con los nuevos cambios se puede lograr que ellos piensen en su futuro y logren cumplir todos sus sueños que son los que hacen que las personas sean felices y sigan un camino, el camino que ellos tracen para su futuro.

En el siguiente apartado hablaremos sobre los cambios biológicos por los cuales se atraviesa en la adolescencia y que nos ayuda a entender y conocer como es este proceso, una etapa por la cual todos los seres humanos hemos pasado, pero que a veces se nos olvida como fue que pasamos por él y los retos que enfrentamos al vivir este cambio.

El ámbito biológico en la adolescencia

En la adolescencia existe un inicio el cual es conocido como pubertad es aquí donde comienzan los cambios físicos, sexuales, hormonales y emocionales tanto en el hombre como en la mujer. El cuerpo masculino y femenino se hace diferenciar enormemente durante esta etapa, ya que cambian sus caracteres sexuales primarios y secundarios, por ejemplo estos cambios se ven en la voz, ensanchamiento de algunas partes del cuerpo y la menstruación en las mujeres.

Desde el punto de vista biológico según Iglesias (2013) “la adolescencia emerge con la aparición de los primeros signos de la transformación puberal. Desde el comienzo de este periodo van a ocurrir cambios hormonales que generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios con la acentuación del dimorfismo sexual, crecimiento en longitud, cambios en la composición corporal y una transformación gradual en el desarrollo psicosocial. Todos estos cambios tienen una cronología que no coincide en todos los individuos y es más tardía en los hombres que en las mujeres” (p. 89).

Por otro lado, no solo cambia la estatura y la figura, aparece el pelo corporal, púbico y en las axilas. En las mujeres comienza la menstruación y se desarrollan los senos, en los hombres se desarrollan los testículos. Como se puede observar y de acuerdo a las diferentes perspectivas se ven los variados cambios biológicos y físicos por los cuales tiene que pasar un adolescente y la magnitud de estos es tan notorios, pero que sin embargo no ocurren al mismo tiempo en todas las personas.

Es importante mencionar que estos cambios en el crecimiento y desarrollo hormonal que se da en la adolescencia también repercute en las emociones, ya que como se ha venido mencionado existen diferentes y grandes cambios y los hacen vivir momentos de seguridad e incertidumbre, sin embargo de estos aspectos emocionales hablaremos en el siguiente apartado.

Espinoza (2004) por su parte menciona que en la adolescencia “se despliegan un conjunto de cambios corporales que incluyen desde el crecimiento físico hasta los neuroendocrinólogos que ponen en marcha unas modificaciones corporales que culminarán en la consolidación de un cuerpo adulto y facilitan la aparición de sus caracteres sexuales secundarios, diferenciados en el hombre y la mujer” (p. 58).

Iglesias (2003) menciona que “desde el comienzo de este periodo ocurren cambios hormonales que generan el desarrollo de los caracteres sexuales, crecimiento en longitud cambios en la composición corporal y una transformación gradual del desarrollo psicosocial” (p.89).

Este tipo de cambios como se mencionó en el apartado anterior no ocurren en el mismo tiempo en todas las personas, ya que en muchos casos este desarrollo puede iniciar tempranamente o tardíamente, esto posiblemente puede traer algunos conflictos de ellos mismos al ver su aspecto físico y el de las demás personas de ahí la importancia de que ellos estén informados adecuadamente sobre como ocurrirán estos cambios y que en algunas personas puede ocurrir antes o después en un tiempo determinado.

Por otro lado, Güemes, González e Hidalgo (2017) “en los cambios bilógicos son un proceso en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, es decir la maduración completa de las gónadas” (p. 233).

Es importante mencionar que estos cambios desempeñan un papel importante para los adolescentes, ya que es un cambio en su imagen es decir dejar de ver el cuerpo de un niño para ver como este se va transformando para llegar a ser el cuerpo de un adulto. Estos cambios le pueden provocar cambios de humor y pueden pasar de estar enojados a estar felices, tristes, angustiados o estar en contra de otras personas como lo pueden ser sus padres.

Todo esto puede traer consigo un bajo rendimiento escolar, que se vuelvan rebeldes y lo más importante el no saber quién es y no tener claro lo que quiere para seguir con su vida. Por eso es necesario que durante esta etapa se les muestre

comprensión y ayuda por parte de las personas que los rodean sobre todo aquellas que son más cercanas como la familia, los amigos y maestros.

En esta etapa de la adolescencia se pretende que la persona busque un concepto sobre el mismo en el cual se vean sus características tanto internas como externas y logre una identidad y desarrolle todas sus habilidades que perduren toda su vida, ayudándolo así a tener un proyecto de vida bien integrado y desarrollado.

En el siguiente apartado se tratarán cambios psicológicos relacionados con esta etapa, ya que como se mencionó en este apartado los cambios que trae consigo la adolescencia abarca varios ámbitos tanto internos como externos.

El ámbito psicológico de la adolescencia

Los cambios físicos por los que pasa el adolescente están acompañados por otros cambios tales son los psicológicos, es aquí donde aparece en ellos un pensamiento abstracto y con esto comienza a verse a sí mismo como persona, comienza a interesarse por lo que pasa a su alrededor a crear ideas sobre el mundo que le rodea.

López (2015, p. 10-11) menciona que “los adolescentes consolidan su sentido de identidad personal, sexual y social, construyendo una teoría positiva o negativa sobre sí mismos que tendrá una importancia decisiva para el resto de su vida, ya que en ella se fundamenta su autoestima y el sentimiento de auto eficiencia y de capacidad para gestionar su propia vida de forma autónoma y responsable”.

Este es sin duda uno de los cambios que tendrá más repercusión en la vida de los adolescentes, ya que como se mencionó comenzar a tener conciencia de lo que pasa a su alrededor, así como de los cambios por lo que tendrán que pasar. Este

proceso también en un cambio grande, ya que también tendrá que cambiar su forma de pensar y ver la vida porque si bien antes pensaban y actuaban como niños ahora será necesario que su forma de pensar cambie para poder afrontar los retos de se les vayan presentando, así como desarrollar nuevas habilidades.

Es por eso que Iglesias (2013, p. 88) dice que “la adolescencia es en realidad un periodo de aprendizaje que se prolonga en el tiempo para la adquisición de los cada vez más complejos conocimientos y estrategias para afrontar la vida adulta”. Así como también menciona que “la adolescencia es un periodo de múltiples cambios, las transformaciones físicas y la aparición de un mayor sentido de la realidad hace de esta etapa un periodo crítico, la contradicción de querer ser adulto, pero sin dejar de ser un niño” (Iglesias, 2013, p.93).

Para Aguirre (1994, p.144) con la adolescencia, “el ser humano inaugura las formas de pensamiento adulto. El pensamiento del adolescente comienza a ser capaz de liberarse de esa esclavitud a que los receptores sensoriales le han sometido hasta ahora, el adolescente puede comenzar a pensar ya no solo sobre los objetos sensibles de los que ha tenido experiencia, sino también sobre los objetos posibles, sobre constructos abstractos, sobre preposiciones elaboradas mentalmente, sus razonamientos pueden partir de la pura posibilidad”.

Es así como los adolescentes comienzan a crecer a dejar de ser unos niños y comienzan a conocer un mundo nuevo del cual se pueden asustar o tener miedo, ya que se aventurarán a cosas nuevas, pero de las cosas vividas y experimentadas en esta podrá generar aprendizajes que les ayuden en su vida adulta. Durante este proceso como parte de su paso a la adultez ellos comenzaran a construir una identidad que los caracterizara a cada uno de ellos, durante esta creación de identidad puede haber crisis al no conocerse así mismo.

Es por eso que Aguirre (1994, p.176) menciona que existen aspectos dentro de la crisis en la creación de su identidad presenta dos caras: la primera se caracteriza por la afirmación del yo es decir un conocimiento de sí mismo que le bridara las herramientas necesarias loara conocerse a sí mismo y conocer las habilidades con las que él cuenta, y la segunda por la rebelión contra todo el sistema de valores de los adultos, es aquí donde cuestionaran todo aquello que un día se les dijo que estaba bien, lo que debería de hacer, las cosas que aprendieron, su comportamiento, etc..., ya que comenzaran hacer las cosas que ellos creen son correctas.

Así como lo menciona López (2015, p.10-11) desde un punto de vista mental, sus capacidades hipotético-deductivas y de pensamiento abstracto, le permiten analizar la realidad familiar, escolar y social y diferenciar entre como son y cómo podrían ser estas instituciones adquiriendo una capacidad crítica. Desde el punto de vista emocional y afectivo es una etapa extremadamente rica que acabara consolidando su seguridad o inseguridad en sí mismos y en los demás, el humor, las emociones y los sentimientos conforman un mundo emocional muy variable de unos adolescentes a otros.

Esta parte de cambio en los adolescentes será una de las que más es necesario trabajar para que ellos primeramente acepten los cambios físicos que trae consigo esta etapa, ya que la construcción de una buena autoestima jugara un papel importante para que se pueda desarrollar socialmente y principalmente cree un amor propio, en segundo lugar el conocimiento de sí mismos porque el conocer no solo su exterior si no su interior a partir de la nueva forma de ver la vida les ara conocer todas habilidades y lo capaces que son de lograr todo lo que se propongan.

Su desarrollo psicológico su forma de pensar y de ver la vida es importante para que ellos puedan construir su proyecto de vida, ya que las nuevas formas pensar y

ver el mundo los aran saber qué es lo que quieren para su vida futura y construir un futuro más sólido y con metas que los aran mantenerse enfocados, todo esto a partir de su habilidad para tomar decisiones, su autoestima y el conocimiento de sí mismo.

En el siguiente apartado hablaremos como es que los adolescentes se desarrollan en el ámbito social, ya que esta es una parte importante en el proceso de crecimiento y en la toma de decisiones que ellos tomen para la construcción su proyecto de vida, ya que las personas con las que se relacione influirán de manera negativa o positiva en sí vida.

El ámbito social en la adolescencia

La adolescencia vista desde este ámbito implica la forma en la que socializa el individuo, ya que es esta etapa donde busca un lugar en la sociedad y como consecuencia comienza a tomar algunas decisiones en base a aspectos personales, familiares, escolares, y vocacionales. Iglesia (2013, p. 91) menciona que “las transformaciones físicas tienen sentido con la esfera psico-social, y este comprende cuatro aspectos la lucha de dependencia-independencia, la importancia de la imagen corporal, la relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad”.

Para la adquisición de actitudes y normas, la sociedad juega un papel importante en la vida de una persona que pasa por la etapa de la adolescencia. Los nuevos sentimientos y necesidades, una búsqueda de identidad y sobre todo ese apoyo proporcionado por la familia lo comienza a buscar en otras personas, tales son los amigos quienes forman una pieza clave en la vida social de los adolescentes.

El ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Ecuador (2012, p.33) menciona que en general “las personas adolescentes tienden a identificar más cercanamente

con sus pares, especialmente cuando están tratando de definir su autonomía y dependencia de sus padres, la aceptación de sus pares juega un papel muy importante en la definición de la identidad del adolescente así como su autoestima. La influencia de los pares se da una diversidad de aspectos: desde como hablan, como se visten, que música escuchan hasta que comportamientos tienen estas influencias pueden ser negativas o positivas en ellos”.

Para Güemes, González e Hidalgo (2017, p.14) después del crecimiento y el desarrollo, “los objetivos psicosociales a conseguir durante esta época son: lograr la independencia de los padres, tomar conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo, establecer relaciones con los amigos, así como la adopción de estilos de vida y establecer la identidad sexual, vocacional, moral y del yo”. Estos autores Güemes, González e Hidalgo (2017, p.17) comparte una tabla en la cual muestran cuáles son los objetivos sociales de los adolescentes de acuerdo a la etapa de la adolescencia en la que se encuentran:

Tabla 1. Adquisición de objetivos psicosociales durante la adolescencia

	Adolescencia inicial	Adolescencia media	Adolescencia tardía
Independencia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Interés por padres vacío emocional. Comportamiento/humor inestables.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conflicto con los padres, más tiempo con los amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reaceptación consejos/ valores paternos. ➤ Dudas para aceptarla.
Imagen corporal	Preocupación por el cuerpo ¿soy normal? Inseguridad Comparación	Aceptación del cuerpo	Aceptación de cambios Imagen preocupa sin anomalías

Amigos	Relaciones con amigos = Sexo (+ o -) Sentimientos ternura Miedos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Integración amigos ➤ Conformidad reglas, valores separar familia, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Importancia del grupo ➤ Experimentación ➤ Relaciones intimas
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad cognitiva ➤ Autointereses y fantasías objetivos idealistas ➤ Intimidad ➤ Sentimientos sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad intelectual ➤ Sentimientos notan sus limitaciones ➤ Conductas de riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento abstracto establecido Objetivos realistas Valores morales, religiosos, sexuales Comprometerse y establecer limites

Es justo en esta etapa en donde los adolescentes comienzan su vida social, comenzarán a conocer a las personas que influirán en su vida en diversos aspectos en ella siendo estas las mayores influencias para desarrollar y adquirir habilidades para su vida. Güemes, González e Hidalgo (2017, p.239) mencionan que “durante la adolescencia, existe un menor interés en las actividades paternas y un mayor recelo a la hora de aceptar sus consejos o críticas, hay una búsqueda de otras personas a quienes amar, aumentan los conflictos con los padres y se dedica más tiempo a los amigos”.

Es aquí donde también comenzaran con las relaciones amorosas como lo dice el Ministerio de Salud Pública y Bienestar (2012, p.34) “los primeros noviazgos y enamoramientos son una forma de compartir emociones y afectos con las personas del sexo opuesto o del mismo sexo. Por lo general las personas adolescentes en su primer amor no buscan la compañera o compañero de vida más bien, lo que están expresando es su deseo de amar de ser independientes, de probar a los demás que son capaces de conquistar”.

Estos primeros enamoramientos y el querer experimentar con los demás será una parte importante en esta etapa, ya que de no estar informados sobre los riesgos que puede traer el tener relaciones sexuales sin protección y lo que estas representan para la vida de una persona les puede traer por ejemplo embarazos no deseados o enfermedades y esto repercutirá en su vida futura.

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar (2012) menciona que “en esta etapa, los encuentros con parejas son una forma de aprender a llevarse bien con los demás, de conocer y entender sus diferentes puntos de vista, de desarrollarse emocionalmente y empezar a tomar conciencia de su sexualidad” (p. 34). Si bien el comenzar a experimentar en su vida social al comenzar su vida amorosa esta también les dará experiencia y emociones que nunca habían vivido y les mostrara como es que las demás personas viven este proceso, ya que como mencionamos en apartados anteriores la adolescencia no siempre comienza al mismo tiempo para todos y no todos experimentan lo mismo, ya que este es un proceso individual para cada persona.

La adaptación social del adolescente puede significar una aventura para cada uno de ellos visto y vivido de diferente forma, sin embargo, este proceso es muy natural ya sea para bien o para mal ellos aprenderán de cada una de las experiencias que vivan durante este nuevo proceso de socialización. Algunas veces tendrán muy malas experiencias, pero aprenderán de ellas. Los cambios físicos, psicológicos, el entorno que les rodea y su introducción a una sociedad son procesos que les arañan dudar, tener miedo, pero a la vez felicidad, ya que es una etapa que es linda y que estará llena también de buenas oportunidades de vida.

Estos cambios son necesarios e importantes para que los adolescentes tengan en cuenta que la vida seguirá su camino y que para ello tiene la oportunidad de realizar un proyecto de vida que si bien abra cosas que no podrán realizarse estas pueden

cambiar de acuerdo a las necesidades de cada persona, no está de más que tracen sus metas, objetivos, sueños y anhelos de lo que esperan para su vida futura, su vida como adultos.

En el siguiente apartado conoceremos como es que este proceso el de construir un proyecto de vida en ocasiones puede resultar un proceso complejo para cada persona, pero también lo que representa tener definido uno o diversos objetivos para lograr en la vida. Ya que a pesar de estar pasando por diversos cambios estos pueden brindar las habilidades necesarias para su vida futura.

El proyecto de vida del adolescente: un desafío en construcción

De acuerdo a D'Ángelo (2002, p.1) "el proyecto de vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y el comportamiento del individuo, que contribuye a delinear los rasgos de su estilo de vida personal y los modos de existencia característicos de su vida cotidiana en todas las esferas de la sociedad".

Derivado de los cambios vividos por el adolescente y de comenzar a conocerse a sí mismo, conocer cuál es su valor como persona se dará cuenta del significado que tiene su vida. Es por eso que por medio del proyecto de vida el adolescente aprenderá a construirse así mismo. Este proyecto será construido con base en experiencias anteriores, las posibilidades que tenga y las alternativas que le ofrezca el contexto en el cual se desarrolle.

Para Vargas (2005, p.437) "el proyecto de vida se origina en la vocación, pero a su vez el proyecto de vida se convierte en vocación del hombre el proyecto de vida responde a la pregunta ¿Cuál es el propósito de mi vida en el mundo?".

Construir un proyecto de vida se dará con base en su desarrollo personal, moral, social, académico y familiar, aspectos mencionados en apartados anteriores, ya que estos son los principales aspectos en los que se desarrolla el adolescente. Es así que Martínez y Palacios (2012, p.3) mencionan que “el periodo de la adolescencia es precisamente de gran vulnerabilidad y de oportunidades de cambio y avance en diversos ámbitos desde lo intelectual, físico, moral, social ya que esto culmina con una nueva organización de la personalidad y la consolidación de diversos aspectos de su vida”.

Tintaya y Portugal (2013, p.16) “para ellos el proyecto de vida es la visualización del sentido de vida del sujeto es un recurso que permite a la persona organizarse en la vida presente y orientar los esfuerzos en una dirección específica”.

Es así como la realización de un proyecto de vida no solo se enfocará a la planeación de vida relacionada con la elección de una vocación o una profesión, sino que este va más allá porque se persigue que los adolescentes sean capaces de tomar decisiones tanto el personal como en lo profesional.

D´Ángelo (2002, p. 2) menciona que el proyecto de vida se articula en las siguientes dimensiones de situaciones vitales de la persona:

- Valores morales, estéticos, sociales, etc...
- Orientaciones de la personalidad
- Programación de metas, planes vitales y acción social.
- Autodirección personal estilos y mecanismos psicológicos de regulación y acción que implica estrategias de autoexpresión e integración personal y autodesarrollo.

Así mismo D´Ángelo (2002, p.1) “define el proyecto de vida de manera más precisa como un subsistema psicológico principal de la persona en sus dimensiones

esenciales de la vida es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo”.

En este proceso de creación de su proyecto de vida el adolescente necesita conocer las ventajas que tendría al realizarlo una de las más importantes en la motivación que le dará las ganas para comenzar a fijarse metas a corto media y largo plazo de esta forma se mantendrá enfocado y dedicado en las cosas que se proponga lograr.

Es por eso que Vargas (2005, p.103-106) da siete razones para planificar nuestra vida:

- Decisión personal: la calidad de vida del individuo y su familia también puede definirse con la calidad de las propias decisiones y acciones. Cada día la persona edifica los cimientos y las columnas de lo que es su presente, pero también de lo que será su futuro, la vida no le ha sido dada hecha sino que precisamente la hace día a día.
- Responsabilidad social: la vida constituye una irrenunciable e impostergable responsabilidad frente a sí mismo y los demás. Cada persona debe aprender a ser responsable de su vida, no son otros los responsables de su vida sino que cada persona lo es de sí misma. La persona debe aprender que lo que pueda hacer y tener dependerá siempre de lo que hoy mismo haga o deje de hacer con sentido de responsabilidad o pro actividad.
- Afirmación de sí mismo: si la persona no es capaz de planificar su propia vida, seguramente que otros podrán hacerlo así es que ¿Quién mejor entonces que cada persona para decidir acerca de lo que realmente le conviene hacer aquí y ahora?
- Motivación de logros: la imagen que tiene la persona de sí misma no siempre armoniza con la imagen real de lo que es o de lo que quiere llegar ser. El

planteamiento de la vida ayuda poderosamente a la persona a convertirse en quien aspira llegar a ser.

- Oportunidad de realización: cada persona tiene un tiempo de vida determinado para realizarse. No se tiene todo el tiempo del mundo sino únicamente un tiempo de vida limitado por la naturaleza organiza del individuo, primero y la elevada velocidad del cambio en la sociedad mundial. El tiempo no se pierde, solo es la persona quien puede perder su oportunidad de realización humana.
- Visión del futuro: si la persona sueña con el futuro, pero no mueve un solo musculo, solo será romántica y soñadora. Cada persona es el capitán de su propia nave de su vida, y por lo tanto responsable de llevarla a su propio destino.
- Proyecto de vida: la vida es un proyecto que cada persona corresponde desarrollar plenamente.

Derivado de las razones propuestas por las cuales es importante planear nuestra vida, en el caso de un adolescente es algo que le dará un compromiso, ese compromiso que tiene consigo mismo y a la responsabilidad de su deber en la vida esto que ocurre con cada acción del día a día.

La realización del proyecto de vida este construido por adolescentes le ayudara a destacar y detectar sus anhelos, intereses y expectativas que tiene de la vida y lo que planea para su futuro, esto ayudara a fortalecer sus procesos de reflexión para poder realizarse como persona. Conforme el proyecto de vida se construya de forma independiente, se tendrá la oportunidad de adaptarlo a las situaciones que se presenten y de esta forma continuar con el proceso de cambiarlo para que esté acorde a la realidad vivida.

Si bien no será una tarea sencilla para el adolescente construir un proyecto de vida debido a los múltiples cambios a los que se está enfrentando tampoco será algo

imposible de lograr, ya que es esta una herramienta que le ayudara a conocer aspectos que pueden ser olvidados por ellos mismos ya sea las habilidades con las que cuenta o las que puede desarrollar, el conocimiento de sí mismo esta parte es importante porque con esto tendrá la oportunidad de conocer sus límites y hasta donde es capaz de llegar.

El proyecto de vida también será un reto porque este le presentara situaciones en las cuales tiene tomar decisiones esta son importantes, ya que de las decisiones que tome dependerá su vida como adulto, pero también esas vivencias le dará experiencia para enfrentar la vida futura. Para llevar a cabo este proceso no está solo, ya que la orientación es una de las muchas ayudas que tiene el adolescente al momento de construir su proyecto de vida, esta ayuda es brindada mayormente en las escuelas y que como veremos en el siguiente apartado junto con la orientación se pueden lograr cosas increíbles.

La orientación: fundamentos para el proyecto de vida

La orientación es una guía de ayuda para las personas que requieran obtener información que desconoce, esta información requerida puede abarcar diferentes temas científicos, sociales, educativos, etc. En un inicio la orientación era considerada como ayuda para la carrera o vocacional y para que el individuo viviera mejor y lograra su felicidad eligiendo la ocupación que él deseara. Sin embargo, la acción de orientar ha estado siempre presente en todas las culturas y ha resultado necesaria a lo largo de la historia para informar a las personas y ayudarlas a desarrollarse e integrarse a la sociedad y al mundo profesional.

Así, Sócrates define desde su pensamiento filosófico uno de los objetivos prioritarios de la orientación como es el conocimiento de sí mismo; Platón repasa en la necesidad de determinar las aptitudes de los individuos para lograr su ajuste y adecuación social; y Aristóteles propone el desarrollo de la

racionalidad para poder elegir una actividad en consonancia con los intereses de los sujetos. (Monescillo, 2003, p. 23)

Es así como se puede observar que no es algo nuevo el hablar de la orientación y que está ha sido utilizado para guiar al individuo en diferentes aspectos y necesidades de su vida. Sin embargo, existen diferentes significados que se le dan a la orientación, para Bisquerra y Álvarez (2003, p. 9) la orientación es “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”. Es decir que este debe ser un proceso continuo que debe considerarse ser parte en los diferentes aspectos de vida de una persona incluyendo el educativo y que este debe de llegar a todas las personas si es posible en todo el ciclo de su vida.

Por otro lado:

Orientar es fundamentalmente guiar, conducir, indicar de manera procesal para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que los rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de la vida, a comprender que es una unidad con un significado capaz de y con derecho a usar su libertad de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre.(Rodríguez, 1991, p.11)

En esta definición se muestran otros aspectos que se llevan a cabo en el proceso de la orientación y no solo la deja en una guía de ayuda sino que está también ayuda al individuo a que reconozca su esencia sepa quién es así como las oportunidades que puede tener en el mundo laboral y en la sociedad, ya que él es parte de una sociedad y por lo tanto también lo apoya para que reconozca el mundo que lo rodea y cuál puede ser su papel en él.

Por otro lado, Álvarez, Adame y Bisquerra (2003, p. 67) nos hacen mención que la orientación nace de la práctica a la que se van integrando diferentes teorías y enfoques ya que esta siempre es subsidiaria de otras ciencias, pues todo proceso orientador es fundamental en una teoría que a su vez parten de supuestos filosóficos. Es así que nos presentan un listado de como diferentes ciencias ven a la orientación:

- Como disciplina científica: la orientación se define como el conjunto de conocimientos que permiten la aplicación tecnológica en el ámbito educativo para facilitar el diseño, ejecución y evaluación de programas de intervención.
- Como concepto educativo: la orientación se entiende como la suma total de las experiencias dirigidas al logro del máximo desarrollo del sujeto en lo escolar, vocacional y personal.
- Como servicio: la orientación comprende el conjunto de prestaciones ofrecidas a las personas como a los agentes orientadores implicados o profesionales implicados en el mismo proceso.
- Como práctica profesional: la orientación es la tarea ejercida por profesionales cuya competencia ha sido establecidas por la comunidad social a través de normas y leyes.

De acuerdo con estas definiciones la orientación es una guía de ayuda en los procesos de las personas y que tiene como función ayudar al individuo a que se conozca, así como al mundo que lo rodea, satisfaciendo sus necesidades en los ámbitos personales, sociales, educativos y laborales. Por eso la orientación es una fuente de ayuda que proporciona a las personas las herramientas de guía necesarias en los procesos educativos. En el siguiente apartado se aborda a la orientación educativa en sus diferentes definiciones y las funciones que realiza, además de las acciones que se hacen en la orientación.

Orientación educativa

A principios del Siglo XX, época en la que se comenzó a dar importancia a la elección de la profesión, es decir:

La Orientación fue vista como un proceso de ayuda a la persona a tomar decisiones vocacionales, asesorando al individuo para la resolución de problemas personales y sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto, por lo que sus primeros enfoques se consideraban como un hecho puntual enfocado a la Orientación Vocacional, donde su responsable que bien podía pertenecer a la docencia, recibía preparación que le permitía ofrecer asesoría y asistencia a estudiantes ayudándoles a la toma de decisiones para progresar con éxito en su vida estudiantil y profesional (SEP, 2010, p.13).

En referencia al ámbito educativo la orientación es el proporcionar ayuda para resolver problemas educativos, esta puede ser percibida de distintas formas como una disciplina, una práctica, un proceso y guía para hacer sobresalir capacidades o habilidades en una persona. “La orientación educativa contribuye al desarrollo integral del estudiante en todos los aspectos: cognitivo, profesional, académico, social, emocional y moral, así como el apoyo a los profesores en el proceso educativo” (Programa de Orientación Educativa 2015, p.17).

Aquí la orientación va dirigida principalmente al contexto educativo es decir a los alumnos, pero también a los maestros, ya que dependerá de su rol la forma en la cual se le pueda brindar una orientación y ser guiado por la mejor alternativa posible y que está implica desarrollar otros aspectos desde el cognitivo hasta lo moral. Álvarez y Bisquerra (2012) “mencionan los principios de la orientación educativa que son cuatro filosóficos y antropológicos, prevención primaria y desarrollo e intervención social, los cuales son considerados como ejes que permiten comprender y atender las necesidades del individuo” (p.13).

Para Meuly (2000, p. 45) “la orientación educativa forma parte sustancial del proceso educativo. Le ayuda a cada individuo a desenvolverse mediante actividades y experiencias que le permitan resolver problemas. Así como la concreción individualizada del proceso educativo es decir una intervención educativa”. Es decir que la orientación es una parte importante para los procesos educativos, ya que este ayudara a los individuos a que tengan un conocimiento propio y con esto puedan resolver los problemas que se le presenten.

Por otro lado, “la Orientación Educativa es un campo de estudio de la educación que se refiere al acompañamiento del sujeto que le brinda la escuela”. (Flores, 2013, p. 25) la orientación educativa es algo que las instituciones deben brindar a sus estudiantes para llevar a cabo sus procesos de enseñanza aprendizaje esto como ayuda para que puedan resolver los problemas que se le presenten. También Flores (2013) hace mención que la Orientación Educativa se le ha concebido como campo, y no solo como disciplina, porque va más allá de un cúmulo de conocimientos y traspasa los límites de la pedagogía y la psicología; hacia espacios relacionados con la sociología, la economía, la filosofía y la historia.

Por ello la orientación es entendida como educativa, ya que integra procesos que son formativos y no solo se queda en lo informativo y es que el orientador educativo tiene como objetivo la formación y transformación de las capacidades de los alumnos y de ellos mismos durante toda su vida y en los diferentes ámbitos de esta. Es por eso que con el apoyo o guía que se da en los procesos de la orientación se puede ayudar al individuo a tomar decisiones y de esta forma pueda elaborar su proyecto de vida.

La orientación es fundamentada por diferentes perspectivas teóricas que determinan la forma en la que se puede intervenir, por tal motivo en el siguiente

apartado se hablaran de los principales modelos que son de apoyo en la orientación y que se puede elaborar el proyecto de vida.

Modelos de intervención en la orientación educativa

Los modelos de intervención son representaciones de las acciones que se pueden llevar a cabo en la orientación. Estos se utilizan para interpretar algo que requiera una explicación ya sé en un hecho; cada modelo tiene objetivos, métodos, áreas de intervención y el rol del profesional. Para Bisquerra y Álvarez (2003, p. 55) “los modelos de orientación son <<modelos para>> que sirven de guía para la acción: su función consiste en proponer líneas de actuación de la práctica, estos sugieren procesos y procedimientos de actuación”.

Por lo tanto, estos modelos son métodos que se utilizan para intervenir en un momento en específico, así como ante situación problemática, ya que cada uno de ellos propone métodos diferentes con tareas y objetivos específicos. De acuerdo con la orientación existen diferentes tipos de modelos que han ido surgiendo en la historia de la misma, pero los más conocidos y representativos son:

- Modelo clínico
- Modelo de programas
- Modelo de consulta

A continuación, se mencionan las características de cada uno de los modelos, así como hacer mención del modelo con el que se trabaja en este trabajo como es el modelo de programas.

Modelo clínico.

Este modelo señala Bisquerra y Álvarez (2003) es también conocido como psicológico, counseling y atención individualizada o de servicios. Este enfoque se concreta en la entrevista como el procedimiento característico para afrontar la intervención directa e individualizada, por lo que se centra básicamente en la relación personal orientador-orientado, tutor-alumno, orientador- padres y tutor-padres. El modelo clínico tiene como referente teórico los enfoques clásicos de la orientación, sus fases características son:

1. Iniciativa de solicitar la ayuda surge del cliente
2. Es habitual realizar algún tipo de diagnóstico
3. Tratamiento en función del diagnóstico
4. Seguimiento

Se trata de una intervención especializada, donde el orientador o tutor asume la máxima responsabilidad en el proceso de relación, de ahí la importancia que tienen las características y preparación del orientador.

Modelo de programas

Para Bisquerra y Álvarez (2003) este modelo surge como superación del modelo clínico o de servicios y lo definen como una experiencia de aprendizaje planificada, estructurada y diseñada para satisfacer las necesidades de orientación personal, curricular, vocacional o profesional de los estudiantes. El modelo de programas se estructura de la siguiente manera:

1. Análisis del contexto para detectar las necesidades
2. Formular objetivos
3. Planificar actividades
4. Realizar actividades
5. Evaluación del programa

Es decir este modelo espera responder a las necesidades de los alumnos en cuanto a su desarrollo personal, aprendizaje, familiares y laborales durante sus estudios en un centro escolar y que en general este tipo de orientación o intervención les ayude

a solucionar u obtener la información que desean para tener mejores resultados educativos en la escuela.

Modelo de consulta

El modelo de consulta señala Bisquerra y Álvarez (2003) es una relación de apoyo o ayuda que se establece entre dos profesionales para resolver una situación educativa en los centros escolares, este tipo de consulta tiene dos metas básicas:

1. Aumentar la competencia del consultante en sus relaciones con algún cliente el cliente puede ser una persona un grupo o una organización.
2. Desarrollar las habilidades del consultante para que sea capaz de resolver por sí mismo problemas similares en el futuro.

En conclusión, los modelos de intervención orientadora son modalidades, estrategias y acciones que se llevan a cabo en los centros educativos para fortalecer los procesos educativos dirigidos a la formación integral de los alumnos y que requieren de contar con fundamentos, metodologías, enfoques, etc., para garantizar los logros escolares esperados.

El enfoque de proyecto de vida: una visión personal-reflexiva en reconstrucción

Tomando en cuenta el nivel educativo de secundaria en donde realiza este trabajo cuya población son adolescentes de 12 a 15 años aproximadamente y en los que ocurren cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que inciden en la construcción de la personalidad y la forma en la que se relaciona con los demás. Además, es una etapa en donde en la adolescencia en que la familia, amistades, entorno, etc., pueden influir para en la toma de decisiones importantes de su futuro de manera positiva o negativa. Por lo que resulta conveniente orientar a los

adolescentes en los centros escolares en la construcción de su proyecto de vida que los ayude a anticipar la siguiente etapa de su vida y pueda comenzar a idealizar el cómo quisiera que fuera su futuro y fijar metas y objetivos.

Además de que es una etapa en la cual la familia, amistades, entorno, etc. pueden influir para la toma de decisiones de los adolescentes, al encontrarse en una etapa tan cambiante se puede influir de manera positiva o negativa. Es aquí donde también se puede orientar en el inicio de su proyecto de vida, ya que la etapa siguiente será la adulta y se puede comenzar a idealizar en como quisiera que fuera su futuro y fijar metas y objetivos.

Si bien como menciona D'Ángelo (2002, p. 4) "el proyecto de vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y el comportamiento del individuo, que contribuye a delinear los rasgos de su estilo de vida personal en los modos de existencia característicos de su vida cotidiana en la sociedad". Este también representa retos, ya que las personas plasmaran en él lo que esperan para su vida futura, pero es verdad también este se verá modificado es decir se tendrá que reconstruir para ser adaptado a lo que si vive realmente.

En el caso de un adolescente significara esta reconstrucción un reto porque en momentos de crisis pensara que su vida no tiene un orden, se sentirá perdido, confundido y con miedo, pero esto significa algo imposible, ya que si le brindan las herramientas necesarias será un camino no tan complicado. Ya que como menciona Vargas (2005, p. 428) "el ser humano es el principal actor en el drama de la vida misma. Drama en el que intensamente día por día, lucha por llegar a ser lo que quiere llegar a ser, vale decir que autor realizarse o expresar a plenitud todos sus potenciales".

Es así como cada decisión que el adolescente valla tomado en la construcción de su proyecto de vida lo ara reflexionar y decir sobre lo que quiere o no en su proyecto, ya que como se ha mencionado estas decisiones pueden beneficiar o perjudicar lo que sería su vida adulta.

Lo que puede representar para cada persona el planear su vida es algo personal, ya que será el quien viva esa vida. Como menciona D'Ángelo (2002, p. 5) "el proyecto de vida comprende entonces, como un sistema principal de la persona en su direccionalidad esencial-existencial de vida un modelo ideal-real complejo de la dirección perspectiva de la vida de la espera o quiere ser y hacer que toma forma concreta en la disposición real y las posibilidades internas y externas de lograrlo, define su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada".

De ahí la importancia que la realización de un proyecto de vida de la mano de la orientación sea una tarea reflexiva para el adolescente que lo realice, ya que ambas herramientas le mostraran el camino de lo que se quiere construir ayudándolo a que este sea un proyecto basado en su realidad en no es un mundo falso donde no encontrara lo que desea lograr.

Capítulo III Diseño del programa del servicio social

Presentación

Para realizar un proyecto de vida es importante tener en cuenta objetivos que marquen los pasos a seguir en el crecimiento personal, es decir más allá de los sueños, intenciones o anhelos y que estos se conviertan en metas factibles de lograr. Para que esto sea posible es necesario conocer las necesidades, límites y posibilidades que cada uno de nosotros poseemos, procurando convertir los objetivos en mediano, largo o corto plazo en metas reales.

Es por eso que no es necesario esperar a que las personas en este caso adolescentes pasen a un nivel superior para orientarlo en la elaboración de su proyecto de vida, ya que muchos jóvenes truncan sus estudios y no llegan a un nivel educativo más avanzado. Es por eso que la propuesta que hago sobre la elaboración del proyecto de vida enfocada también en desarrollar el conocimiento de las habilidades para realizar este mismo, y que este tenga como propósito descubrir y causar el potencial de los alumnos de tercer grado de secundaria, ayudándolos a conocer sus habilidades, conocimientos, aptitudes y que tengan sentido con su trayectoria de vida y todo lo que esto implica.

Para ello se seleccionaron una serie de técnicas y ejercicios que faciliten las herramientas necesarias para la elaboración del proyecto de vida y desarrollo de las habilidades para lograrlo. Esta propuesta se componía en un inicio de 17 sesiones, cada una ellas pensada en las características de los alumnos mostradas en los resultados del diagnóstico que previamente se realizó, así como lo observado en sesiones anteriores.

Se pretende que con la intervención los adolescentes, rompan un poco con la liga tradicional que llevan a cabo en la escuela para dar paso a un trabajo en grupo e individual reflexivo y crítico, esto para poner en práctica sus habilidades en la toma

de sesiones, autoconocimiento y la autoestima para finalmente llegar a la construcción de su proyecto de vida.

Derivado de la pandemia mundial por causa del COVID-19 en México se emitió la emergencia sanitaria y con esto se cerraron las escuelas para proteger a los alumnos, por lo que se suspendieron todas las actividades escolares es así como el proyecto que llevaba a cabo quedo inconcluso y no se aplicaron todas las actividades planeadas, por lo que en el tiempo de mi estancia se aplicaron 5 actividades de las 17 sesiones planeadas. Ante esta situación de le planteo a la institución receptora del servicio social la posibilidad de realizar estas actividades a distancia por medio de la plataforma que utilizan, sin embargo no se tuvo una respuesta positiva para llevar a cabo el proyecto en línea.

Objetivo

Los alumnos de tercer grado de la Secundaria Técnica No. 31 identificarán las habilidades requeridas como la toma de decisiones, autoconcepto y autoestima en la construcción del proyecto de vida.

Estrategia de intervención

Para la implementación de esta intervención en su inicio se planearon 17 sesiones para que los alumnos logaran el desarrollo de su proyecto de vida, esta estrategia se planteaba trabajar a forma de taller en el cual cada una de las sesiones se fuera integrando las actividades y al final tener como producto el proyecto de vida.

Como se mencionó en el inicio de este apartado solo se realizaron 5 de las 17 actividades planeadas para cada sesión dos actividades diagnósticas y tres de intervención, esto derivado de la pandemia que aqueja no solo a México si no el mundo entero por el COVID-19 por lo que en marzo de este año las autoridades

educativas y de salud dieron a conocer la suspensión de las actividades escolares presenciales y que los alumnos tendrían que seguir con su educación a distancia desde sus hogares para prevenir contagios. Es por eso que no se lograron aplicar las demás actividades, a continuación se presentan las actividades planeadas que se realizaron en la institución prestadora del servicio social.

Sesiones que conforman la intervención:

Sesión 1: presentación y diagnóstico: “test de autoconcepto y autoestima”

Sesión 2: diagnóstico: “test toma de decisiones”

Sesión 3: actividad 1: “carta de mí para mí”

Sesión 4: actividad 2: “todo sobre mí”

Sesión 5: actividad 3: “mi proyecto de vida”

Plan de acción

Sesión 1: presentación y diagnóstico “test de autoconcepto y autoestima”

Objetivo: conocer al grupo y realizar una primera presentación de lo que se trabaja a lo largo de la intervención, así como la aplicación del test autoconcepto para realizar el diagnóstico de los alumnos.

Presentación

El ser humano suele preguntarse en ocasiones ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?, etc. Es aquí cuando intenta dar respuesta a estas preguntas se pueden dar cuenta de quienes son realmente y comenzar a tener una idea de su autoconcepto es el caso de la etapa de la adolescencia donde cada individuo comenzara a hacerse este tipo de preguntas y por lo tanto a buscar respuestas, ya que comienzan una serie de cambios que le aran tener dudas y tener experiencias

que le ayudaran a desarrollar su autoconcepto y habilidades. Ya que “el autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas, un autoconcepto positivo está en la base de un buen funcionamiento personal social y profesional dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal el sentirse bien consigo mismo” (Esnagola, Goñi y Madariaga, 2008, p. 70).

Es decir, si las personas (adolescentes) logran ver el centro de sí mismo básicamente bueno, competente, digno de ser amado, satisfecho consigo mismo su vida será más significativa y productiva, la relación con el mismo y con las personas que le rodean será positiva. De otra forma si su visión de sí mismo es negativa tendrá temor de desarrollar sus habilidades y no lograra sus objetivos. De ahí la importancia que desde el inicio de la adolescencia y comienzan a ocurrir cambios en la persona se comience a trabajar su autoconcepto.

También “el autoconcepto no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente” (Cazalla y Motero, 2013, p. 45). En el caso de los adolescentes “las autopercepciones tienen mucho que ver con sus conductas y actitudes, los esfuerzos del adolescente por desarrollar un autoconcepto claro y positivo chocan con la ambigüedad de las normas culturales, es de suma importancia de que el adolescente debe asimilar y demostrar las responsabilidades de un adulto” (Cazalla y Motero, 2013, p. 46-47).

En este primer plan de acción se inició con una presentación ya que es el primer acercamiento con el grupo, así como una explicación de lo que se trabajara a lo largo de la intervención y por último la realización una prueba para comenzar la intervención y realizar el diagnóstico para este trabajo.

Tabla 2. Planeación: presentación y diagnostico “autoconcepto y autoestima”

Fases	Temas	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	Presentación con los alumnos	Al inicio de la sesión se les preguntara a los alumnos como se siente el día de hoy y su nombre. Posterior a esto me presenté al grupo.	-----	10 minutos
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> Primera explicación sobre lo que se trabajara durante la intervención. Aplicación del test sobre el autoconcepto a los alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> Se explicara a los alumnos que es lo que se trabajara durante las sesiones. Se les explicara a los alumnos que para comenzar se aplicaran dos pruebas en esta primera se aplicara la que tiene que ver con conocer si tienen un autoconcepto propio ya que es una parte importante para comenzar a realizar su proyecto de vida. 	Copias para cada uno de los alumnos "test de autoconcepto"	30 minutos
Cierre	Dudas de los alumnos	Se preguntara a los alumnos si tienen dudas o comentarios respecto a lo que se estará trabajando.	-----	10 minutos

Diagnóstico: "test de autoconcepto"

Este test aplicado a los alumnos para este trabajo, se retomó de una adaptación del cuestionario de Coopersmith realizada por García (s.f.) el cual titula test de autoconcepto ¿Cómo soy?, esto como un conjunto de materiales para el apoyo a la diversidad y ayuda a los adolescentes.

Este test tiene como finalidad la medición cuantitativa de la autoestima de las personas así como el autoconcepto, para este trabajo solo se tomaron los aspectos relacionados con el autoconcepto que es el tema que interesaba para este trabajo. Los resultados obtenidos se utilizaron para realizar el diagnóstico de los alumnos referente al tema del autoconcepto una parte importante para el proyecto de vida.

Actividad

Nombre: _____ Edad: _____

Instrucciones: marca cada una de las frases del modo siguiente:

- Si la frase describe cómo eres tú o sientes con frecuencia, marca con una **x** en la columna de verdadero (V).
- Si la frase no describe cómo eres tú o sientes generalmente marca con una **x** en la columna de falso (F).
- No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor contesta todos los apartados con sinceridad.

Afirmaciones	V	F
1. A menudo me gustaría ser diferente de como soy		
2. Me resulta muy difícil hablar delante de la clase		
3. Hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera		
4. Puedo concentrar mi atención sin demasiano esfuerzo		
5. A menudo me siento disgusto en mi casa		
6. A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7. Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8. Soy popular entre los chicos/as de mi edad		
9. Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10. Suele ceder con facilidad		
11. Mis padres esperan mucho de mí		
12. Es complicado ser como soy		
13. Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		
14. Generalmente los compañeros siguen mis ideas		
15. Tengo una baja opinión de mí mismo/a		
16. Muchas veces me gustaría abandonar mi casa		
17. A menudo me siento disgusto en la escuela		
18. No soy tan bien parecido/a como otras personas		
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		

20. Mis padres me comprenden		
21. La mayoría de las personas son apreciadas que yo		
22. Generalmente siento como si mis padres estuvieran siempre encima de mi		
23. A menudo me desanimo en la escuela		
24. Normalmente las cosas no me preocupan		
25. No se puede confiar en mi		

Gracias por tu colaboración

Total V:	Total F:
----------	----------

Planilla de resultados:

Suma total:

Otorga un punto por cada respuesta que coincida con el resultado. La puntuación total se obtiene sumando los verdaderos y los falsos.

- Ítems verdaderos: 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 y 24.
- Ítems falsos: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23 y 25.

Baremo:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
>19	15-18	11-14	7-10	< 6

Sesión 2: diagnostico “test toma de decisiones”

Objetivo: aplicar el test sobre la toma de decisiones para realizar el diagnostico de los alumnos

Presentación

Tomar decisiones es importante en los diferentes momentos de la vida de una persona. Tomar una decisión puede resultar un proceso difícil, sobre todo cuando no se está acostumbrado hacerlo y para llevar a cabo este proceso se deben de adquirir conocimientos y experiencias que permitan lograr tomar buenas decisiones. “La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas y formas para resolver distintas situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental y empresarial” (Gutiérrez, 2007, p. 4).

Este proceso será llevado a cabo de forma diferente, ya que cada persona tendría necesidades y objetivos diferentes, pero siempre con la finalidad de que se llegue a lo que se desea. “La toma de decisiones a nivel individual es caracterizada porque una persona haga uso del razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se presente en la vida, es decir si una persona tiene un problema este deberá de ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones” (Gutiérrez, 2007, p. 5).

Es decir, el no saber cómo tomar una decisión lleva a que las personas no sepan que es lo que quieren para su vida, ya que al no tener una idea clara de lo que quiere decidir se cometerán errores. Esto para un adolescente puede significar una desilusión derivada de los distintos cambios por los que están pasando es por eso que es necesario que conozcan y practiquen el proceso de toma de decisiones y que como resultado de ellas se pueden obtener buenas y malas experiencias. “Para tomar una decisión no importa su naturaleza, es necesario conocer comprender analizar el problema para así darle una solución” (Gutiérrez, 2007, p.6).

En el segundo plan de acción se planeó la realización de una segunda prueba para dar seguimiento a la intervención y realizar el diagnóstico, así como seguir conociendo a los alumnos y resolución de dudas.

Tabla 3. Planeación diagnóstico “toma de decisiones”

Aplicador (a): Abigail Pachicano Rodríguez		Grado: 3°	Grupo: A	
Fases	Temas	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	Bienvenida a los alumnos	Se les dará los buenos días a los alumnos y preguntara como se encuentran el día de hoy.		5 minutos
Desarrollo	Aplicación del test sobre la toma de decisiones.	Se explicara a los alumnos en lo que consiste la prueba sobre la toma de decisiones, posterior a esto se les entregara una copia a cada uno y se les indicara el	Copias del test “toma de decisiones”	30 minutos

	tiempo que tienen para responderla.		
Cierre	Dudas y comentarios de los alumnos	Se les preguntara a los alumnos si tienen alguna duda o comentario acerca de la actividad realizada.	15 minutos

Diagnóstico: test “toma de decisiones”

Este test aplicado a los alumnos fue tomado del material elaborado por la Universidad de Cádiz como herramienta para conocer si los participantes a su taller saben tomar o no decisiones siguiendo una serie de preguntas a las que tendrían que dar respuestas de acuerdo a cada una de las personas.

Nombre: _____ edad: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con la toma de decisiones. Señala la opción que más corresponda con tu forma de actuar en estos momentos teniendo en cuenta las siguientes opciones:

0: NO / 1: A VECES / 2: HABITUALMENTE / 3: SIEMPRE

Preguntas	0	1	2	3
Cuando reconoces que existe un problema	0	1	2	3
¿Identificas las alternativas que existen para resolverlo?				
Reflexiono por escrito sobre las causas de origen del problema	0	1	2	3
Tengo claras mis metas y objetivos, cuando tomo una decisión	0	1	2	3
Pienso y busco tantas alternativas como sea posible	0	1	2	3
Crees que pones todos los recursos disponibles a tu alcance para desarrollar las acciones planeadas	0	1	2	3
¿Te planteas cuales son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?	0	1	2	3
¿Conozco todo lo que debo de saber sobre la situación?	0	1	2	3
¿Se dónde debo buscar dicha información?	0	1	2	3
¿Piensas que todo lo que te pasa ha sido ocasionado debido a tus acciones?	0	1	2	3
Evalúas los resultados de tus acciones para comprobar su efectividad	0	1	2	3
¿Analizas o estudias las consecuencias de cada alternativa?	0	1	2	3

¿Estudias los costes de cada alternativa?	0	1	2	3
¿Estudias los beneficios de cada alternativa?	0	1	2	3
¿Continuas con las tareas aunque te resultan demasiado pesadas y/o complicadas?	0	1	2	3
¿Empleo algún tiempo semanalmente a reflexionar sobre las decisiones tomadas en la realización de una tarea?	0	1	2	3
¿Usar la creatividad me podría ayudar a encontrar nuevas soluciones?	0	1	2	3
¿Te sientes responsable de las decisiones que tomas?	0	1	2	3
¿Sientes que tienes influencia sobre los acontecimientos que te suceden?	0	1	2	3

Puntuación total:

Interpretación de los resultados:

La necesidad de mejorar en la toma de decisiones será tanto mayor cuanto menor sea la puntuación que se ha obtenido.

- Menos de 15 puntos: indica que hay muchos e importantes aspectos que mejorar en la toma de decisiones.
- Entre 15 y 30 puntos: muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la toma de decisiones.
- Más de 30 puntos: muestra una toma de decisiones adecuada.
- Puntuaciones cercanas a 54 puntos: son características de las personas que llevan a cabo un proceso en la toma de decisiones elaborado.

Sesión 3 “Carta de mi para mi”

Objetivo: conocer cuáles son las cualidades y defectos de los alumnos por medio de anécdotas que hayan dejado aprendizajes en ellos.

Presentación

Las cualidades y los defectos son una parte esencial para la autoestima de las personas, ya que son estas las que ayudan a tener una autoestima baja o alta estas

también están relacionadas con el autoconocimiento, ya que es importante que conozcamos cuales son nuestras cualidades o nuestros defectos esto será de gran importancia para las futuras decisiones.

Se conoce que las cualidades son las características que distinguen y definen a cada individuo y lo distingue uno del otro, estas permiten hacer notar la personalidad de cada persona. Por el contrario, los defectos son la carencia de alguna cualidad o algo en específico.

Recordemos que “la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas” (Navarro, 2009, p. 2).

Es por eso que es importante que los adolescentes que están en un proceso de construcción de su personalidad, carácter y autoestima reconozcan cuales son aquellas habilidades que poseen y cuáles son sus defectos, que logren conocerse a sí mismos y que esto sea positivo para sus futuras decisiones y lo que harán en la vida.

Para el tercer plan de acción se planeó que los alumnos comenzaran a trabajar el autoconocimiento iniciado con la realización de una carta dirigida a ellos para rescatar y conocer sus habilidades etc.

Tabla 4. Planeación intervención 1: “carta de mi para”

Aplicador (a): Abigail Pachicano Rodríguez		Grado: 3°	Grupo: A	
Fases	Temas	Actividades	Recursos	Tiempo

Inicio	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Se les saludará a los alumnos y preguntará como se sienten el día de hoy. • Se preguntará como se sintieron después de las pruebas aplicadas. 	-----	10 minutos
Desarrollo	“carta de mi para mi”	Se les pedirá a los alumnos que en una hoja de su libreta escriban una carta en la cual expresen sus cualidades y defectos, pueden guiarse por medio de una anécdota y por medio de esta que fue lo que mejor que sacaron de ellos y si les dejó algún aprendizaje.	Hojas de libreta	25 minutos
Cierre	Comentarios	Después de haber realizado su carta me las entregarán y se preguntará si alguien quiere compartirla con el resto del grupo. Por último, se pedirán comentarios finales sobre la sesión.	-----	15 minutos

Sesión 4 “todo sobre mi”

Objetivo: conocer más a detalle a los alumnos así como adentrarlos a su autoconocimiento y destaquen diferentes aspectos sobre ellos.

Presentación

Para el cuarto plan de acción se planeó para los alumnos una actividad en la cual no solo el aplicador pueda conocer más a los alumnos, sino que también ellos puedan rescatar aspectos y características sobre ellos.

Tabla 5. Planeación intervención 2: “todo sobre mi”

Aplicador (a): Abigail Pachicano Rodríguez

Grado: 3°

Grupo: A

Fases	Temas	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> Se les saluda a los alumnos y preguntara como se sienten el día de hoy. 	-----	15 minutos
Desarrollo	“todo sobre mi”	Después de haber realizado su carta y para recabar un poco más de información acerca de los alumnos se les entregara una copia la cual lleva por nombre “todo sobre mi”.	Copia “todo sobre mi” (anexo 1)	25 minutos
Cierre	Comentarios finales	Se les pedirá a dos alumnos que den sus comentarios acerca de la actividad realizada.		10 minutos

Sesión 5 “Mi proyecto de vida”

Objetivo: los alumnos reflexionaran sobre la creación de su proyecto de vida de acuerdo a lo que cada uno desea lograr.

Presentación

El proyecto de vida es una de las herramientas que permite a las personas comenzar a planear lo que quieren hacer en un futuro en su vida, es así como el planear o tener un proyecto de vida es una tarea importante y un camino lleno de experiencias y aprendizajes donde las personas pueden descubrir diversas características y habilidades sobre ellos mismo que desconocían. “Es así que el proyecto de vida se articula en funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona”: (D’ Ángelo, 1998, p. 7)

- Valores morales, estéticos y sociales
- Programación de tareas, metas, planes y acción social
- Estilos y mecanismos de acción que implican formas de auto expresión, integración personal, auto dirección y autodesarrollo”

La auto expresión en sí el descubrir quién es cada uno, significa reconocer a esa persona como alguien único e irrepetible, comenzar a tener sueños, anhelos e ilusiones para saber quién esa persona que se ve frente al espejo y que se desea

llegar hacer, es aquí donde cada uno es el personaje principal de la aventura que se aproxima.

“Es en este sentido, la construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida desde lo sentimental, amorosa, la sociopolítica, la cultural-recreativa hasta la profesional. Todas estas esferas de vida pueden poseer una importancia fundamental en la vida del joven y determinan la formación de orientaciones o direcciones de su personalidad muy significativas” (D’ Ángelo, 2000, p. 272). Para el quinto y último plan de acción los alumnos realizaran su proyecto de vida y que al finalizarlo lo puedan compartir con el grupo.

Tabla 6. Planeación de intervención 3: “proyecto de vida”

Aplicador (a): Abigail Pachicano Rodríguez

Grado: 3°

Grupo: A

Fases	Temas	Actividades	Recursos	Tiempo
Inicio	Proyecto de vida	Se comenzara a introducir a los alumnos a la creación de su proyecto de vida preguntado qué es lo que conocen sobre éste, si saben cómo elaborarlo, etc., y enseguida se realizara una lluvia de ideas.	Plumones Pizarrón	10 minutos
Desarrollo	“mi proyecto de vida”	Se dibujara una tabla con las indicaciones y preguntas con las cuales realizaran su proyecto de vida. Se solicita a los alumnos que contesten los espacios requeridos o los que ellos consideren y se les indicara que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos. Terminada la actividad anterior se les invitara a los alumnos a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.	Pizarrón Plumones Hojas de libreta	30 minutos
Cierre	Comentarios	Se les pedirá a los alumnos que den algún comentario sobre lo trabajado en la sesión.	-----	10 minutos

Capítulo IV Desarrollo y evaluación del programa de servicio social

El proceso de aprender a delinear el proyecto de vida

En este trabajo de investigación se realizaron 5 sesiones las cuales iniciaron en el ciclo escolar 2019-2020, estas se encuentran conformadas de la siguiente manera:

1. Diagnóstico: Autoconcepto y autoestima
2. Diagnóstico: Toma de decisiones
3. Intervención 1: Carta de mí para mí
4. Intervención 2: Todo sobre mí
5. Intervención 3: Mi proyecto de vida

A continuación se presenta el desarrollo de cada una de ellas, asimismo se incluyen los resultados obtenidos en cada una como consecuencia del conjunto de actividades realizadas por los alumnos.

Primera sesión “diagnostico”

Tema: autoconcepto y autoestima

Actividad: diagnóstico sobre el autoconcepto y autoestima

Desarrollo:

En esta la primera sesión se realizó la presentación con los alumnos, la introducción a lo que se estaría trabajando en el transcurso de la intervención y la aplicación de la primera prueba diagnóstica. En este primer momento con el grupo se realizó una presentación hacia el grupo en primer lugar para conocer a los alumnos y en segundo lugar para que ellos conozcan al aplicador, así como una introducción sobre los temas a trabajar.

Para esta primera sesión en un principio el Coordinador de la institución asigno el grupo con el cual se trabajaría, este grupo fue el de 3°A, el cual está conformado por 34 alumnos de los cuales 18 son hombre y 16 son mujeres. Esta sesión tuvo una duración de 45 minutos.

Para esta sesión solo estuvieron presentes 33 alumnos. La responsable de la sesión se presentó con el grupo dándoles los buenos días, para romper el hielo con los alumnos se les pidió que cada uno ellos realizaran una pequeña presentación en la cual tenía que decir su nombre y algo que a ellos les gustara mucho, así que para iniciar primero lo realizó la responsable diciendo sus nombres y lo que más le gustaba hacer así como la carrera que me encontraba estudiando. Así de esta forma cada uno de los alumnos fue presentándose.

Al terminar este primer momento de la sesión se les dio una introducción de lo que se estaría trabajando durante la intervención. Después de esto se les explicó la primera actividad que se realizaría la cual se encontraba relacionada con el autoconcepto, esto para conocer cuánto es que ellos se conocen a sí mismos como parte de la creación de un proyecto de vida.

Se preguntó a los alumnos si ya habían realizado alguna actividad relacionada con el tema o algo relacionado con lo cual contestaron que no, dicho esto se les dijo que se les entregaría una copia de la actividad. Se fueron entregando las copias y, ya que las tenían en sus manos se les dieron las instrucciones y el tiempo que tenían para contestar la prueba, de tener alguna duda podían levantar su mano y el aplicador iría a su lugar para resolver cualquier problema o duda que se tuviera, una de las cosas que se pidió es que esta prueba la contestaran lo más honestos posible.

Durante el momento de la actividad y que los alumnos trabajaban se estuvo pasando fila por fila para ver si alguno de los alumnos tenían alguna dificultad en su trabajo, sin embargo ningún alumno tuvo dudas o dificultades. Poco a poco los alumnos fueron terminando sus pruebas y pasaban a entregarlas al aplicador.

Ya que todos los alumnos terminaron la actividad se les preguntó si ellos sabían algo sobre el proyecto de vida o si en alguna otra materia se les había hablado sobre

este tema, uno de los alumnos menciono que en primer año en la materia de tutoría su asesor les había comentado algo sobre el tema, pero que en realidad no realizaron alguna actividad, inclusive no recordaba bien lo que les había comentado. Otro alumno mencionó que era verdad lo que decía su compañero, pero que a él si le llamaba la atención el tema.

Tomando en cuenta los comentarios de estos dos alumnos y que sus demás compañeros apoyaban sus aportaciones, les explique un poco sobre el proyecto de vida sin embargo no les di muchos detalles, ya que no era el tema de la sesión. Pero si les explique esta primera parte que se trabajó con la prueba que es el tema del autoconcepto y que es una parte muy importante para la creación de su proyecto de vida.

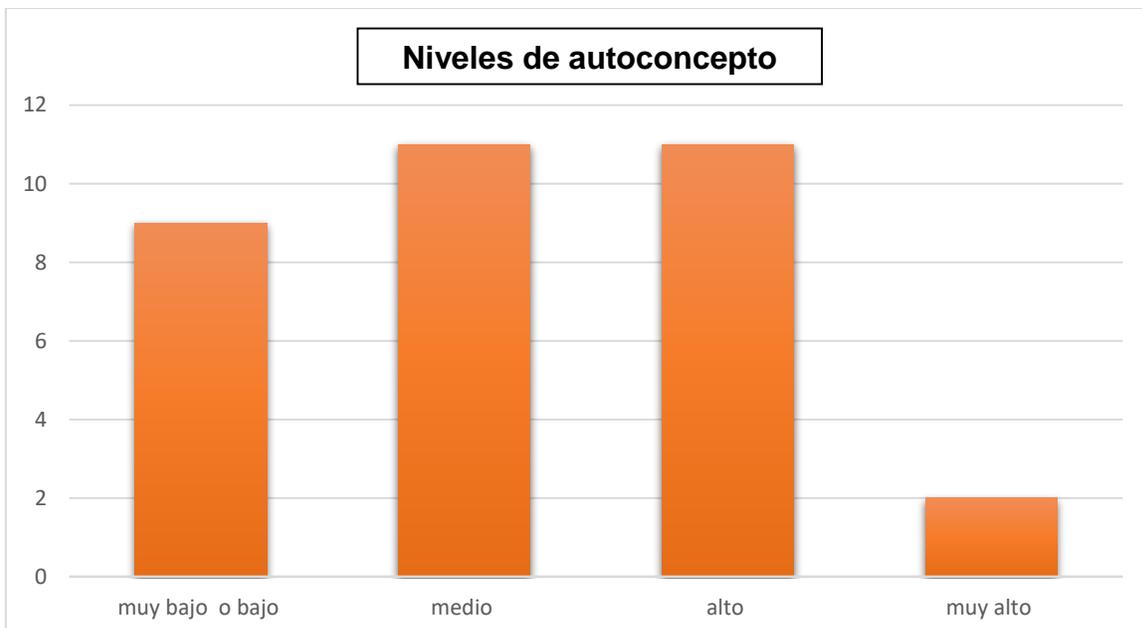
Terminada esta explicación se les pidió a dos alumnos que dieran sus comentarios finales acerca de lo visto en esta primera sesión. Uno de los alumnos comento que le parecía bueno e interesante lo que se trabaaría y que sería interesante conocerse más a ellos mismo. Otro de los alumnos comento que era bueno saber que es importante planear el futuro y saber quiénes somos, ya que a veces tenemos problemas para seguir estudiando etc. un alumno más levanto la mano para dar su opinión, pero justo en ese momento timbraron para la siguiente clase, por lo que ya no fue posible conocer su comentario.

Los alumnos guardaron sus cosas y se les agradeció su participación en la sesión, fueron saliendo del salón y termino la sesión. Los trabajos realizados por los alumnos fueron resguardados y se prepararon para su revisión. Obteniendo los siguientes resultados.

Resultados:

Esta actividad fue presentada por 33 alumnos, estos fueron los resultados. Los resultados obtenidos de los alumnos nos ayudan para analizar y conocer aquellos aspectos que forman parte de su autoconcepto y que tan alto o bajo se encuentra.

De este análisis se encontró que de los 33 alumnos uno tiene un autoconcepto y autoestima muy bajo, 8 alumnos con autoconcepto y autoestima bajo y de ellos se coincide en que tienen una baja opinión de sí mismos así como que les gustaría cambiar muchos aspectos sobre ellos. 11 Alumnos tiene un nivel medio en este grupo se coincide en que desean cambiar muchas cosas de ellos justo como el grupo anterior, 11 alumnos muestran un nivel alto en ellos varían dos de las categorías que más sobresalen de los demás y que en algunos casos no consideran verdadero en su autoconcepto y autoestima por último 2 alumnos con un autoconcepto y autoestima muy alto.



Cabe mencionar que los alumnos tienen edades entre los 14-15 años, es decir se encuentran en la etapa de la adolescencia, recordando que esta es una de las

etapas en las que los individuos tienen problemas de identidad y pasan por diferentes cambios tanto físicos como mentales por lo que puede resultar complicado llegar a formar su autoconcepto.

Segunda sesión “diagnostico”

Tema: toma de decisiones

Actividad: diagnóstico sobre la toma de decisiones

Desarrollo:

Para la segunda sesión se dio seguimiento al proyecto es decir a las actividades planeadas por lo que se aplicó la segunda prueba de diagnóstico referente al tema de la toma de decisiones.

Este día llegue al salón y salude a los alumnos, en esta sesión me percate que había algunos alumnos que estaban haciendo tarea de otra materia así que se les pidió que por favor guardaran sus libretas hasta que terminara la actividad. Antes de comenzar con la explicación de lo que realizaríamos en esta sesión se les preguntó a los alumnos si tenían alguna duda o comentario sobre lo que se vio la clase pasada.

Un alumno preguntó si de las pruebas que había realizado la sesión pasada se tenían los resultados, ya que quería revisar lo que había arrojado su trabajo, a lo que se respondió que a un no se terminaban de revisar, pero que en futuras sesiones se entregarían junto con los de la prueba que se aplicaría en esta clase. Después de esta parte de la sesión se les explicó a los alumnos lo que se trabajaría este día y era justamente otra prueba la cual tenía que ver con la toma de decisiones.

Antes de comenzar la prueba se les preguntó a los alumnos si sabían cómo tomar una decisión o si sabían a lo que se refería este tema. Dos alumnos levantaron la mano para dar su comentario o idea sobre lo que ellos sabían, uno de ellos comentó que el tema se refería a cuando las personas tienen algún problema o una situación en específico y las personas tienen que buscar la manera de darle una solución a ese problema o pensar en lo que se debería de hacer.

Les comenté que efectivamente tiene que ver con las decisiones que tenemos que tomar los seres humanos cuando se le presenta algún problema o una situación en nuestro día a día y que estas decisiones dependerían de lo que se esté viviendo, así como que estas soluciones pueden ser positivas o negativas para la vida futura de cada persona. El otro alumno que levantó la mano comentó un pequeño ejemplo y este era referente a lo que está viviendo, ya que está eligiendo la preparatoria a la cual quiere ingresar al terminar la secundaria y que esto requiere de tomar una decisión y pensar en su futura educación.

Después de estar platicando sobre el tema, se comenzó con la explicación de la actividad que se realizaría y esta era la prueba sobre la toma de decisiones y les dije que les repartiría una copia. Se les dieron 30 minutos para realizar la actividad y que de tener alguna duda levantarán su mano y yo iría a su lugar para apoyarlos. Para esta prueba y durante su proceso ninguno de los alumnos presentó alguna duda o problema, sin embargo sí demoraron más tiempo en resolver la actividad.

Conforme fueron terminando iban entregando sus trabajos y estos se iban resguardando. Ya que todos los alumnos entregaron su actividad se les preguntó si tenían alguna duda o comentario sobre lo que había trabajado en esta sesión, ningún alumno dio su opinión ni realizó alguna pregunta. Timbraron para el cambio de clase y los alumnos guardaron sus cosas y se les agradeció por su atención en la sesión.

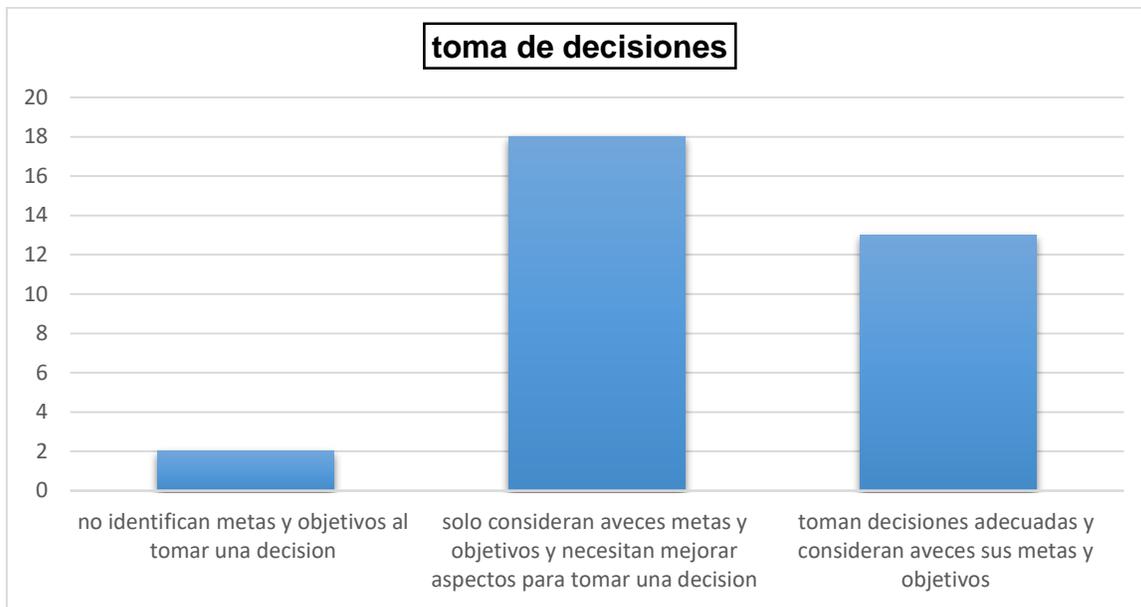
El material realizado por los alumnos fue resguardado para su posterior revisión, a continuación se presentan los resultados obtenidos por los alumnos.

Resultados:

Esta prueba la realizaron 29 alumnos y los resultados indican que no todos llevan a cabo el mismo procedimiento o pasos para tomar una decisión, existe una variación de unos de otros, se detectaron dos características que son relevantes una, que los alumnos muestran una toma de decisión adecuada y la otra es que muestran algunos aspectos a mejorar en la toma de decisiones.

Se llegó a la conclusión de que los alumnos aún necesitan trabajar su proceso de toma de decisiones y considerar los pasos a seguir para tomar una decisión, ya que esto será de gran importancia para tomar decisiones respecto a la construcción de su proyecto de vida y tener metas y objetivos mejor planteados y pensados.

De los cuales 2 no logran identificar sus metas y objetivos cuando toman una decisión 18 solo las consideran a veces y que ahí aspectos a mejorar para llevar a cabo este proceso y 13 muestran una toma de decisiones adecuadas considerando solo algunos aspectos, tomando este aspecto como uno de los más relevantes para seguir con el proceso de tomar decisiones.



Tercera sesión “intervención 1”

Actividad: carta de mi para mi

Desarrollo:

En la tercera sesión asistieron todos los alumnos, entre al salón y saludé a todos los alumnos y como estaban el día de hoy porque un día antes se les habían entregado calificaciones a los padres de familia. Algunos de los alumnos comentaron que se encontraban bien, ya que no les había ido mal mientras que otros estaban serios y comentaban que les había ido mal.

Se les comentó que ya se habían revisado sus pruebas y si querían revisarlas se las podría prestar para que revisaran sus resultados, fueron solo algunos alumnos quienes pidieron revisar cómo les había ido. Al terminar esta revisión me fueron regresando sus trabajos para guardarlos y así poder comenzar con la explicación de lo que trabajaríamos en la clase.

Se les explicó que para esta clase realizarían una actividad que lleva por nombre carta de mí para mí en la cual tenían que escribir una carta dirigida a ellos mismos en la cual expresarían aquello para lo que saben son buenos y lo que no, así como reflexionar sobre aquello que les hace bien o mal. Para realizar esta carta la podrían hacer recatando alguna anécdota o experiencia en la cual se dieron cuenta o sacó algo bueno de ellos como alguna habilidad, talento en sí algo que desconocían sobre ellos o bien si les dejó algún aprendizaje.

El tiempo destinado para este trabajo fue de 25 minutos, se les pidió que sacaran una hoja de su libreta para realizar la actividad, para esto también se les pidió que fueran muy honestos y se tomaran muy en serio esta actividad, ya que les podía ayudar a conocerse más y a recordar quizá algún momento muy importante en su vida.

Guardaron las cosas que tenían en sus lugares y solo dejaron su hoja y sus lapiceros para escribir la carta se les pidió que guardaran y así comenzaron a escribir. Mientras los alumnos escribían se les comentó que se pasaría por sus lugares por si llegaban a tener alguna duda. Al acercarme a la primera fila una de las alumnas comentó que no sabía que escribir y si le podía explicar mejor. Su problema era que no sabía que escribir no tenía una idea clara sobre lo que quería hacer así que se mencionó que podía comenzar por ejemplo con escribir cosas que a ella le gustaran mucho o para las que ella sabe que es buena y que si con base en esto tenía alguna anécdota o algo que le hubiera pasado y con eso se dio cuenta de las habilidades que tenía.

Después de esta explicación comentó que había comprendido mejor lo que tenía que hacer y que ya tenía una idea sobre lo que escribiría. Así se fue pasando por cada lugar, pero hasta este momento nadie más presentaba alguna duda. En este trabajo se demoraron más tiempo del que se había establecido, poco a poco

algunos alumnos fueron levantando su mano decían que ya habían terminado su trabajo, se les pidió que se mantuvieran en su lugar y en silencio mientras sus demás compañeros terminaban la actividad.

Un grupo de alumnos de las bancas de atrás eran los únicos que faltaban de terminar su trabajo así que me acerque a ellos para saber el por qué no terminaban. Al preguntarles unos decían que no habían entendido y no sabían que escribir se les dio la indicación de que se les darían 5 minutos más para que realizaran el trabajo. Pasaron los 5 minutos sin embargo solo dos alumnos terminaron la actividad, ya que terminaron les dije a los alumnos que me entregarían su carta pero que no se preocuparan que solamente yo tendría acceso a la información que había escrito.

Uno por uno fueron pasando a entregarme la carta, desafortunadamente no todos a los alumnos realizaron la actividad, se les pidió que si era de su interés podían realizar la carta y entregármela después en la siguiente sesión. Como quedaba poco tiempo para que timbraran para la siguiente clase les pedí que dieran algún comentario para cerrar la sesión. Un alumno levantó su mano y comento que se había sentido muy bien al realizar esta actividad y que había sido una forma linda de saber y conocer más sobre ellos. Otra alumna comentó que ella también le había gustado la actividad a pesar de que al principio había tenido algunos problemas, ya que no sabía bien que escribir.

Terminada esta última parte de la sesión y dieron el timbre para la siguiente clase les agradecí sus comentarios así como su presencia en la sesión, guardaron sus cosas y fueron saliendo del salón. Los trabajos de los alumnos fueron resguardados al ser entregados para su revisión, a continuación se presentan los resultados obtenidos.

Resultados:

A continuación se presentan los resultados de los trabajos de los alumnos se presentan algunos ejemplos de las cartas, esta actividad la realizaron 23 alumnos se dividieron en tres partes las cartas, ya que se identificaron aspectos diferentes entre cada uno de estos grupos.

En el primer grupo fueron 14 los alumnos que en sus cartas plasmaron aspectos sobre lo que a ellos les gusta y lo que no de ellos mismos, así como que tienen entre sus planes seguir estudiando la preparatoria e inclusive tener una profesión, a continuación se muestran 3 ejemplos de este grupo de alumnos.

ESTADO	CITY	PRIM	AL	DIA	MES	AÑO	FOLIO
				10	DICIEMBRE	19	

CARTA DE MI PARA MI

Lo bueno de mi es que me gusta hacer trabajos con mucha creatividad y no me gusta acabar o llegar a un lugar tarde.

Soy bueno en algunas cosas por ejemplo en el futbol soy buen portero, en la escuela me concentro mucho, cuando me cuentan algo soy bueno guardandolo y fiel pero a la vez confiable.

Lo peor de mi es que tengo un problema de estres no puedo entrar estregarme por el tiempo no puedo evitar enojarme por la impuntualidad pero me gusta ser ordenado.

Atte: YO

Hola Oscar la verdad me cces muy bien
Te gustan los videojuegos
Me gusta ver Como Cumpló mis Metas
Como Soy no me quejo de nada
Tengo familia eso para mi es lo mss importante
Que tengo en mi vida
no me quejo de nada matereal
mis metas son llegar a ser enfermero o medico
Espero que siga así.

A mi me gusta convivir con mi familia
 todos los fines me gusta ir de
 compras soy muy anti social no
 me gusta con vivir con gente que
 no conozco me gusta estar sola
 en mi ~~cuarto~~ cuarto escuchando musica
 Espero seguir estudiando y ser
 mejor alumna dia a dia y llegar
 hacer alguien con una Profesion
 me gustaria saberme expresar de
 la manera correcta y tambien
 llevarme mejor con mis compañeros
 me gusta mi forma de tratar a
 las personas

En el segundo grupo fueron 6 los alumnos que en sus cartas escribieron aspectos como problemas familiares, aspectos emocionales, situaciones de rupturas amorosas, perdidas de algún ser querido, etc. y como es que ellos han podido superar o no se pueden recuperar de ello así como estas situaciones han sacados aspectos buenos de ellos o definitivamente los ha hecho sentir mal y les ha afectado en otros ámbitos de su vida. A continuación se muestran 3 ejemplos de este grupo.

<p> Hola... Solo queria decirte que eres una gran atleta echale ganas a la vida tienes mucho futuro por delante no te rindas, aunque ya no te veas sentido a la vida, hay un camino largo que recorrer no puedes defraudar a tus papas es más no te defraudes a ti, se que has pensado en el suicidio pero a mucha gente te importará Por favor escucha mis consejos la vida sigue faltan experiencias por vivir, ve que es complicada tu vida pero trata de mejorar como persona, Día a Día hay una situación nueva y la vida te ha enseñado a superar muchas cosas dime por que no superaras esto... </p> <p> Eres grande chica solo confia en ti, yo se que puedes lograr muchas cosas si te lo propones y ya deja de tener miedo por no lograr algo si lo intentas no pierdes nada, Pierdes más el tiempo pensando en que no lo lograras, ¿Sabes? es que a nadie te importará a mi me importará mucho, Por favor, no te hagas daño ni intentar hacerlo yo te amo y significas mucho para mi te diria adiós pero no quiero que te marches todavía. </p>	<p style="text-align: right;">3/1</p> <p> De mi no me gusta ser bipolar, me hacen enojar mucho y del coraje lloro lo que me gusta de mi es mi autoestima a pesar de que me Critican mucho no me afecta en nada me gusta mi forma de pensar, hasta mi físico. No me gusta tener Amigos y ris que tengo Son contadas, me gusta mucho Convivir con los hombres, Tengo un problema y es que no puedo Superar la muerte de mi abuela Cada dia le lloro mas y mas no le e dicho a nadie el dolor que tanto traigo, quisiera contarle las cosas a mis papas pero no puedo que se pargan mal a pesar de eso yo vivo con mi sonrisa trato de ser feliz aunque por dentro me siento mal. Me gustaria mejorar mi comportam- ento y calificaciones. Esperamos y venga en 2020 con muchas cosas nuevas. </p>
---	---

Hola pues no soy buena escribiendo pero tratare de expresarme lo mejor que pueda.....

Sabes pienso que eres una buena persona pero que cometio muchos errores pero siempre trataste de salir adelante has pasado por muchas cosas problemas con tu familia tan fuertes los has pasado que trataste de escapar de tu casa, escitarate, drogarte pero jamas lo hiciste sabias que estabas mal tuviste muchas noches de llanto por decepciones desamores falsas amistades pero nunca demostraste tu dolor siempre estuviste feliz y a nadie le contaste lo que pasaba ni a tus propios padres. Apesar de lo tan mal que lo estas pasando y vez que tus amigos estan mal siempre estas para ellos les das consejos los aporas y los animas

Odas tu cuerpo dices que estas gorda fea etc.....

Siempre has tenido miedo a perder a tus abuelitos tu mamá pero sobretodo que te separen de tu hermana que ya no la puedes ver. Sinceramente Sabes que tienes el autoestima baja gracias a los comentarios de muchas personas te sientes insegura para todos y antes tu eras de la que se amaba tal y como era. Exhauías las tardes con mamá jugando o salir a pasear cosas que ahora no haces

Cuidate y lucha por todo sabes que lo lograrás

Animate y no tomes en cuenta lo que opinen de ti.

Quiete tal y como eres....

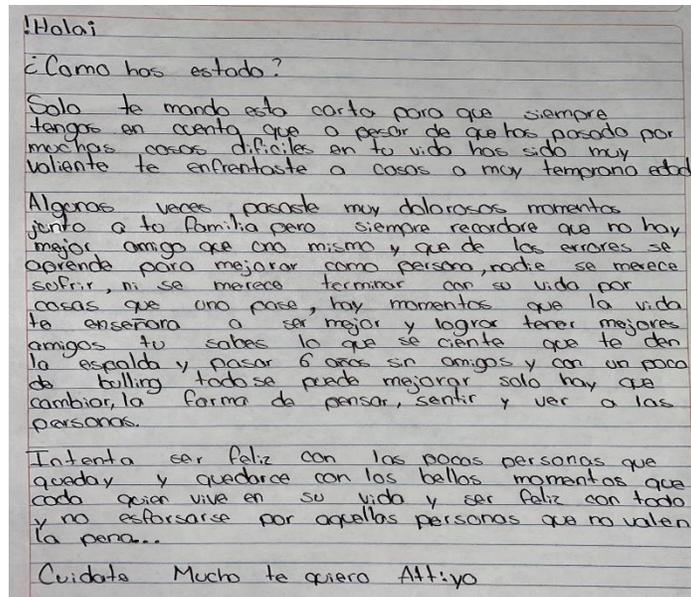
Para el último y tercer grupo fueron 3 los alumnos que escribieron en sus cartas aspectos mas concretos, ya que mediante diferentes anécdotas o momentos de su vida desde los deportes que practican y como descubrieron que eran buenos para eso, como han solucionado diferentes situaciones en su vida y que fue lo que aprendieron. Rescataban aquellos aspectos buenos de ellos y como les ayudaban los malos momentos y los buenos para ser mejores personas y perseguir sus sueños. A continuación se presentan 3 ejemplos de estas cartas.

Hola Sofia, solo te queria decir que muchas gracias por todos esos momentos que juntas hemos pasado como por ejemplo cuando entraste a Taekwondo o tambien a natación, tambien cuando entraste a coro, te acuerdas que tu no querias cantar porque decian que tu no podias o que te decian que tu cantabas como hombre pero nunca te desgaste y eso siempre nos a echo sonreir y darnos cuenta de que todo en esta vida se puede tambien te agradezco por no haberte quedado la vida cuando por primera vez te dio la espalda el amor y te quiero decir que tu vales mucho la pena y que nunca rechazaré todas las oportunidades que te llegan pues te digo algo por fin un chico se a fegado en ti, pero espero y pases lo mismo que siempre hemos pasado "Los hombres no valen la pena" nunca te entregues por completo a uno cuando deseas eso que sea con alguien que en verdad te quiera y tambien te quiero decir que muchos felicidades por todos esas metas que juntas hemos pasado, pero claro solo tu y yo sabemos todas esas veces que nos hemos caido pero siempre hemos levantado de todos los fracasos y con comentario malo de toda esa gente que en verdad no te conoce pero acuerdate que siempre

Carta para mi mismo

Hola buenos días oye sabes que hemos tenido días buenos y malos cual pensamos mas en los bueno, se que aveces te sientes todo senanimo pero no hay que preocuparse tu eres especial y unico como cualquier persona es diferente, tu eres bueno para hablar, tambien eres bueno para manejar las computadoras, no soy a lo mejor muy bueno para el fut bol pero para eso se entrena, no tengo voz para cantar es la verdad y bueno apenas estoy aprendiendo a bailar pero todo lo puedo hacer con tiempo y dedicación, nunca olvides que eres especial

Atentamente
yo



Cuarta sesion "intervencion 2"

Actividad: todo sobre mi

Desarrollo:

En la penúltima sesión de este trabajo fue diferente y con poco tiempo, ya que habría una celebración en la secundaria, aun así se pudo realizar la actividad con los alumnos. Llegue al salón en donde se encontraban los alumnos los salude, después de esto y debido al tiempo que teníamos se prosiguió con la explicación de lo que se realizaría en la sesión.

Para esta sesión se trabajaría la actividad todo sobre mí, la cual consistía básicamente en llenar una hoja que se les proporcionaría y de esta forma me permitiría conocerlo un poco más así como ellos mismo pudieran rescatar aspectos importantes de ellos mismos. Este día estaban un poco inquietos ya querían salir al evento que tendrían en la institución se les pidió que por favor guardaran silencio y se sentaran en sus lugares, ya que de esta forma se podría trabajar más rapido y podrían salir a su actividad.

Guardaron el orden y se sentaron en sus lugares y se comenzaron a repartir las copias de la actividad, se les dio un tiempo de 20 minutos para realizar su trabajo y se pidió que lo que colocaran ahí fuera información real. Conforme fueron terminando les pedí que permanecieran en sus lugares y conservaran su hoja esperaríamos a que los demás terminaran.

Al ver que ya habían terminado se les preguntó si ya todos habían terminado a lo que contestaron que sí. A continuación se les pidió que por favor si alguien quería compartir la información que habían puesto en su hoja. Debido al tiempo que quedaba de la sesión se les pidió a solo tres alumnos que lo hicieran esto sería voluntariamente, un alumno levanto su mano y dijo que el quería compartir su trabajo, se les pidió a los alumnos que fueran respetuosos con sus compañeros que expondrían su trabajo. El alumno terminó de compartir su trabajo y se preguntó si alguien más quería hacerlo, pero nadie más lo quiso hacer, se les pidió que de manera ordenada me fueran entregando sus trabajos, se les agradeció a los alumnos por su presencia y fueron saliendo del salón.

Los trabajos realizados por los alumnos fueron resguardados para su revisión, a continuación se presentan los resultados obtenidos.

Resultados:

Esta actividad fue realizada por 18 alumnos, en esta actividad se dieron tres variantes por ejemplo en el primer grupo de alumnos formado por 4 alumnos los cuales en sus planes esta estudiar hasta dos carreras y también planean tener una familia sin embargo algunos de ellos dicen tener una baja autoestima y les gustaría trabajar en ella para cumplir sus sueños, aquí unos ejemplos:

Todo sobre mí

Tengo: 14 años.

MI cumpleaños es: 20 de Julio.

Estudio en la escuela: Tec. Sec. Tec. Núm. 31

Me gusta: las artes marciales

No me gusta:

De mayor quisiera: Ser medica militar o ing. farmacéutica

También quiero contar que: Soy feliz!!!

Todo sobre mí

Tengo: 14 años.

MI cumpleaños es: 26 de agosto

Estudio en la escuela: secundaria Técnica #3

Me gusta: la ropa

No me gusta: mi forma de ser.

De mayor quisiera: maestra.

También quiero contar que: Soy un poco loca y quisiera tener mi celular nuevo y el celular nuevo de mi mamá.

El segundo grupo está compuesto por 8 alumnos aquí ellos contemplan seguir con sus estudios y llegará estudiar solo una carrera universitaria la mayoría de ellos relacionada con la ingeniería en sus diversas especialidades e inclusive carreras no muy comunes de estudiar. Expresan lo importante que es su familia para ellos y como sus gustos se ligan con lo que ellos quieren estudiar.

Todo sobre mí

Tengo: 14 años.

MI cumpleaños es: 4 de enero

Estudio en la escuela: Escuela secundaria #31

Me gusta: los tenis y estar con mi familia

No me gusta: leer

De mayor quisiera: criminóloga

También quiero contar que: No me gusta estar rodeada de mucha gente

Todo sobre mí

Tengo: 14 años.

MI cumpleaños es: 10-11-11 Noviembre

Estudio en la escuela: Secundaria Tec. N°31

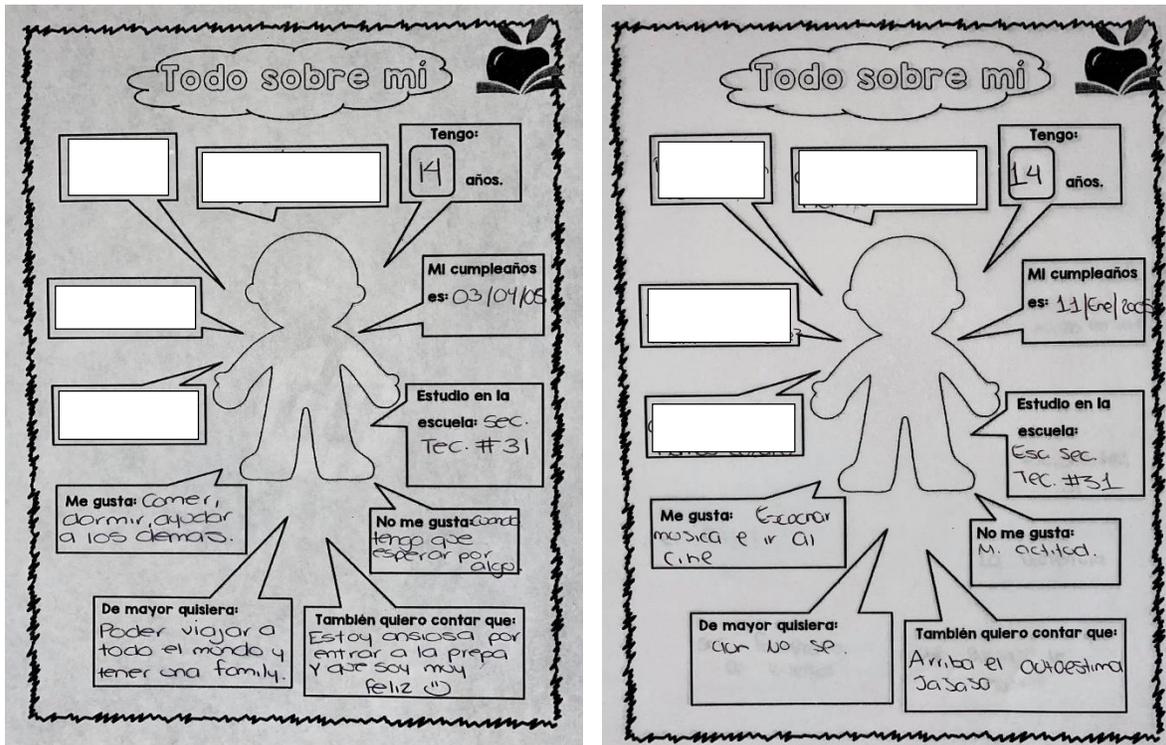
Me gusta: ayudar a las personas que lo necesitan.

No me gusta: que me llamen a los míos y que trabajen.

De mayor quisiera: Ser dentista

También quiero contar que: Quiero ser maestra de caligrafía.

En el último y tercer grupo fueron 6 los alumnos que aún no saben que es lo que quieren estudiar o cuando sean mayores, otros solamente quieren tener un trabajo, pero no especifican en que área o si estudiaran una carrera otros solo desean tener una familia y viajar y dudan mucho de que ellos puedan lograr algunas cosas en su vida. De esta actividad se detecto que a un alumno se le estaba haciendo bulliying, se le comunicó a las autoridades de la institución mencionando que ellos ya tenían conocimiento de esto y estaban trabajando en ello.



Quinta sesion "intervencion 3"

Actividad: mi proyecto de vida

Desarrollo:

Para la última sesión se trabajó el tema del proyecto de vida, este el tema principal de este trabajo, entre al salón y saludé a los alumnos. En el primer momento de la sesión se les pidió a los alumnos que a manera de reflexión dieran brevemente una

explicación sobre lo que ellos saben acerca del proyecto de vida y si ellos ya tenían uno.

Cada uno de los alumnos fue dando una pequeña explicación sobre lo que ellos sabían acerca de este tema, hubo algunos alumnos que no tenían idea de lo que era así que con la ayuda de sus compañeros que estuvieron opinando sobre el tema fueron entendiendo un poco de lo que se trataría esta sesión.

Después de este momento pregunté si había alguna duda acerca del tema, ya que se realizaría una actividad en base a él. Para aquellos alumnos que no tenían idea de lo que es el proyecto de vida se les volvió a preguntar si ya habían comprendido o seguían teniendo dudas, algunos de ellos seguían teniendo algunos problemas así que les explique que el proyecto de vida es una especie de herramienta que es un plan trazado en el cual las personas vamos colocando aquellas cosas y aspectos que tienen que ver con nuestro futuro.

Que este nos ayuda a tener claro lo que queremos y que es lo que aremos para llegar esas metas, sueños o anhelos. Esto puede implicar diferentes ámbitos como el personal, laboral, educativo, económico, etc. y dependerá de cada uno de nosotros lo que plasmemos en el y el tiempo en él que lo queremos lograr.

Dada esta explicación les volví a preguntar si tenían alguna duda a lo que respondieron que no, después de esto les explique la actividad que se realizaría en la sesión la cual consistiría en realizar su proyecto de vida. Para esta actividad se dibujó una tabla en el pizarrón con las preguntas con las que se construiría su proyecto de vida, se les pidió que la copiaran en su libreta, ya que podrían ocupar el espacio que ellos consideraran adecuado para cada apartado.

Para esta actividad se les dio un tiempo de 30 minutos, ya que al término de esta se relizaria una última. Mientras los alumnos realizaban su actividad fui pasando por cada una de las filas por si alguno de los alumnos tenían alguna duda o problema en realizar su trabajo. Paso el tiempo estimado para esta actividad y los alumnos fueron terminando sus trabajos, al momento de que los alumnos fueron terminando sus trabajos realice una reflexión acerca de la importancia estas actividades. Mencionando que es importante antes que nada conocernos a nosotros mismo saber bien quienes somos, como somos, lo que nos gusta lo que no, que habilidades tenemos y cuáles nos falta desarrollar, etc.

Después la forma en como tomamos decisiones respecto a nuestra vida y lo que pasa en ella cuando se presenta una situación y tenemos que tomar y pensar en una posible solución, ya que de la decisión que tomemos tendremos resultados negativos o positivos y como afectaran a la vida futura y lo que se tenga planeado para ella. Y por último el tener un proyecto de vida que nos ayude a tener claro que es lo que queremos para nuestra vida que aran por ejemplo ustedes cuando salgan de la secundaria o después al salir de la preparatoria.

Se les comentó que esto no lo vieran como una obligación o como tiempo perdido ya lo que se estuvo realizando les daría una idea de lo que ellos quieren ser hacer, como lo van a hacer y aprender a conocerse en un momento de su vida en el cual atraviesan por muchos cambios que los pueden hacer dudar de ellos mismos y terminar con sus sueños.

Para finalizar la intervención se les comentó a los alumnos que está seria la última sesión que tendríamos para esto se les pidió que expresaran su opinión acerca de como es que ellos se habían sentido a lo largo de estas sesiones y trabajos realizados. Solo fueron algunos alumnos quienes dieron sus comentarios, diciendo que les habían gustado y que no siempre llegaban practicantes a trabajar estos

temas, ya que los que habían asistido solo les ponían cosas de español y matemáticas. Otros alumnos comentaron que les parecía interesante lo que se había trabajado y que comenzarían a planear lo que ellos querían hacer más adelante para su vida.

Les agradecí su apoyo y dedicación y decidir lo mejor para su futuro, se recogieron los trabajos que habían realizado mientras cada alumno entregaba su trabajo me iban diciendo gracias, maestra y timbraron para el término de la sesión. Los trabajos realizados por los alumnos fueron recogidos y resguardados para su revisión, a continuación se presentan los resultados obtenidos.

Resultados:

Esta actividad fue realizada por 25 alumnos todos con proyectos de vida muy diferentes, pero con algunos aspectos similares de estos trabajos se dividieron en tres grupos cada uno cuenta con características similares y es por eso que se agruparon de la siguiente manera:

En el primer grupo que está compuesto por 10 alumnos los cuales sus proyectos de vida están enfocados más por el ámbito educativo, es decir planean tener una carrera universitaria e inclusive algún nivel educativo más arriba. Planean si tener otras cosas en su vida, pero no es una prioridad que encabece su proyecto de vida, tienen un objetivo ya planteado de cada una de las cosas que quieren hacer y por donde es que quieren comenzar. Aquí unos ejemplos de este grupo de alumnos:

Mi Proyecto de Vida.		
¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
1: Terminar bien las materias que me faltan Para Terminar la Secundaria?	R: Para Ingresar a la preparatoria y tener un buen promedio.	Realizando todas mis tareas y mejorar mi conducta.
2: Graduarme de la Secundaria.	Para Pasar a la preparatoria y despues a la Universidad.	Poner todo de mi parte y estudiar Porci mi exámenes.
3: Ser Ingeniera en logistica	Para trabajar en una gran empresa y se toda una profesional.	Estudiando y esforzandome todos los dias.
4: Tambien me gustaria ser maestra de Preescolar.	Para apoyar y enseñar a los niños pequeños a leer y escribir.	Esforzandome ya que creo que Puedo estudiar dos carreras.
5: Me gustaria tener 2 hijos y una gran familia.	Me gusta tener una familia y pensar que me quieren mucho.	Realizando lo de la manera adecuada y responsable.

"Mi Proyecto de vida"		
¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
1- Para las materias de este trimestre.	Para seguir adelante en lo que resta de la secundaria y graduarme.	Haciendo todas las tareas y estudiando mas.
2- Ser maestra de Primaria.	Para trabajar en lo que me gusta para ayudar a los demas.	Terminando la secundaria y la preparatoria.
3- Tambien trabajar de maestra en secundaria en Guaya y etha.	Poner en practica los conocimientos que aprenda en la carrera.	Estando en constante aprendizaje y trabajando duro.
4- Hacer una maestria.	Para poder tener un mejor puesto de trabajo y aumentar mi competencia.	Estudiando y trabajando duro dia con dia.
5- Independiente y tener mi propia casa y carro.	Tener mi espacio y aprender que con trabajo y dedicacion se logran los sueños.	Esforzando me todas los dias.

El segundo grupo está compuesto por 7 alumnos, este grupo los alumnos si tienen en sus planes seguir con sus estudios y los tienen como una prioridad sin embargo algunos de ellos no tienen claro lo que quieren estudiar y otros si lo tienen. Tienen en sus proyectos de vida también cosas relacionadas con el aspecto familiar, económico-material y proyectos personales, ya que planean no solo tener alguna carrera si no también tener una familia y cosas materiales. A continuación algunos ejemplos:

Mi Proyecto de Vida.		
¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
1: Terminar mis estudios.	Para ser alguien en la vida.	Esforzarme en mis estudios.
2: Tener una carrera que me guste.	Para ser feliz en mi trabajo.	Estudiando mi carrera hasta lograrlo.
3: Tener una familia y ser feliz.	Para compartir mis logros junto a ellos.	Teniendo calma.
4: Ser mejor persona.	Para vivir una vida mejor.	Tratando de tener mejores pensamientos.
5: Que mi familia se sienta orgullosa de mi.	Para que mi familia se sienta feliz.	Luchado por mis sueños.
6: hacer un refugio para animales.	Para que ellos no sufran.	Trabajando y administrando mi dinero.

¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
Quiero terminar una carrera.	Para estar feliz con mis mismos.	Estudiando y trabajando duro.
Quiero compartir una cosa a mis papas.	Para hacer mas felices a mis papas.	Trabajando duro.
Quiero ser una gran persona.	Para ser feliz.	Trabajando con mis mismos.
Tener un refugio de perros.	Porque hay muchos perros en la calle y si tengo la posibilidad de cuidarlos.	Trabajando duro.

El tercer y último grupo está compuesto por 8 alumnos, en este grupo los alumnos ponen más importancia en sus sueños y en cosas que ellos desean mucho enfocándose más en aspectos materiales, económicos, personales y por último los educativos. Aquí algunos ejemplos:

Mi Proyecto de Vida

¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
1- Ser un gran músico	Porque es algo que me gusta mucho.	Estudiando y tomarme seriedad y paciencia.
2- tener un gran Fotofo	Para mi es importante tener un gran Fotofo para no tener carencias.	Con perseverancia y dedicación, Paciencia y esfuerzo.
3- Ser Ingeniero agronomo	Me gustan mucho las plantas y animales y es una gran forma de estar cerca de ellos.	Tomando en serio las cosas Siempre mostrando responsabilidad.
4- Ser un buen ejemplo a seguir a los demas.	Para mi es ser ejemplo a seguir de dedicacion y que las cosas se logran a base de esfuerzo.	Siempre mostrando mis valores.
5- Lograr todos mis objetivos de vida, tener una familia y qe pagar.	Para sentirme bien conmigo mismo y estar pleno en todos los sentidos.	Esforzandome dia con dia.

Mi Proyecto de vida

Mi BE REAL
not perfect

¿Que quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Como lo lograre?
1. Comprar un violín.	Me gusta mucho ese instrumento y quiero aprender a tocarlo.	Comenzar a trabajar y ahorrar para comprarlo.
2. Aprender a Organizarme en la escuela y el trabajo.	Para aprovechar al máximo la escuela y trabajar y cumplir mis sueños.	Teniendo más organizados mis tiempos.
3. Comprar mi propia casa.	Tener mi propio espacio y crecer como persona.	Trabajando todos los días y estudiando para tener una buena carrera.
4. Tomar clases de manejo.	Para comprar un carro y manejarlo a donde quiera.	llendo a clases de manejo y a donde quiera comprar un carro.
5. Aprender alemán.	Podría viajar a ese país y poder comunicarme.	Estudiando y practicando.

La evaluación del proceso de construir el proyecto de vida

Al inicio de este trabajo se hizo mención del problema que presentan los alumnos en la construcción de su proyecto de vida y en el desarrollo de las habilidades que requiere este mismo. Comenzando porque no saben quiénes son es decir no tienen un autoconcepto definido este también ligado con la autoestima ya que es la forma en la que se ven los diferentes cambios y procesos por lo que se encuentran pasando en esta etapa de su vida.

Otra de las habilidades requeridas para la construcción del proyecto de vida es la toma de decisiones, ya que para realizarlo se tendrán que tomar decisiones sobre

lo que se quiere para el futuro, esto también les servirá para las diferentes situaciones que se presenten a lo largo de su vida.

En el inicio de las intervenciones los alumnos tenían una idea vaga sobre la construcción de su proyecto de vida, con la realización del diagnóstico y comentarios dichos por los mismos alumnos en la institución no se había trabajado este tema o al menos un acercamiento sobre él. Con cada una de las actividades planeadas para los alumnos siempre estuvo presente el objetivo de que se lograra construir o marcar el camino que ellos desean para su futuro.

En cada una de las actividades como era de esperarse existieron diferencias entre los alumnos, en las primeras actividades que fueron las pruebas para realizar el diagnóstico existieron grandes diferencias. Por ejemplo en la prueba de autoconocimiento los alumnos variaron en diferentes niveles entre altos, medios y bajos, sin embargo compartían características tales como:

- A menudo me gustaría ser diferente de como soy
- A menudo se sienten disgustos en casa
- Es complicado ser como soy
- Las cosas están desorganizadas en mi vida
- Tengo una baja opinión de mí mismo/a
- No soy tan bien parecido/a
- A menudo me desanimo en la escuela

Estas categorías fueron compartidas por todos los alumnos estas están relacionadas con la etapa por la que se encuentran pasando, esto derivado de los diferentes cambios llegando a tener confusiones sobre quiénes son, el aspecto de su cuerpo y los cambios que presenta y como es que están dejando de ser niños para pasar a la etapa de la adolescencia y después ser adultos jóvenes.

En la segunda prueba aplicada está enfocada en la toma de decisiones al igual que en la primera se mostraron diferencias y similitudes, esta se muestra como los alumnos toman decisiones de formas diferentes algunos alumnos mostraban como aún no saben hacerlo de una manera adecuada sin embargo trabajan para mejorar este proceso. Al encontrarse en la etapa de la adolescencia y presentando diversos cambios es cuando se tendrán que tomar más decisiones, ya que se comienza a trazar su futuro es decir lo que sería su vida adulta.

Las decisiones que tomen en cualquier momento de su vida pueden resultar negativas o positivas para su futuro, es por eso que es importante que se trabaje el proceso de la toma de decisiones para que estas sean más pensadas y reflexionadas y así los alumnos sean más felices generen conocimiento y experiencia que les ayuden en su vida futura.

Para la siguiente actividad los alumnos realizaron una carta a ellos mismos, el objetivo de esta fue que lograran identificar por medio de alguna anécdota el desarrollo de alguna habilidad así como otros aspectos que desconocía sobre ellos. Estas cartas fueron de un aspecto muy personal por lo que fueron diferentes unos de otros, cada alumno escribió como ellos se dieron cuenta de características que poseen en algunas de estas cartas describían cosas o momentos fuertes o tristes, pero que de alguna forma lograron hacer que se dieran cuenta de que habilidades tenían y conocer para lo que son buenos.

En algunas otras solo rescataban aspectos como gustos y características que ellos poseen, todas estas cartas tenían como peculiaridad algún aspecto emocional el cual parecía haberles provocado algún daño, aunque este aspecto en todas las cartas se daba en diferentes niveles, ya que no todos les prestaban la misma importancia que otros.

En cuanto a las anécdotas también se posicionaron en niveles, ya que algunos escribían sucesos muy concretos de cómo fueron descubriendo características nuevas, otros no descubrieron en sí como fue este proceso o como se fueron dando cuenta de cosas nuevas sobre ellos y por último hubo alumnos que solo escribieron aspectos muy particulares sobre ellos.

Esta actividad dio paso a la cuarta actividad en la cual los alumnos depositaron más información que nos ayudaría tanto a ellos como a mí a conocerlos más y saber cuáles son los planes que tienen para su vida futura. Aspectos muy sencillos como lo que les gusta y lo que no, lo que desea ser de grandes y algo en particular que ellos quisieran compartir. Aquí también existieron diferencias que se formaron en grupos donde una parte de los alumnos escribieron la idea de lo que quieren estudiar.

Otra parte expresaron aspectos dirigidos a lo personal y como la familia es uno de los aspectos más importantes para ellos. Y por último esta parte del grupo que sus planes estaban más relacionados con anhelos personales como tener una casa, viajar, etc. Algo a resaltar de esta actividad es que los alumnos mencionaron es el tener una baja autoestima y creen que esto puede ser un impedimento para poder cumplir sus sueños.

Por último, para la quinta actividad en esta los alumnos realizaron su proyecto de vida, es aquí donde ellos podían escribir aquello que esperan para su futuro y como lo piensan lograr. Evidentemente cada proyecto de vida fue único, ya que cada alumno anhela cosas diferentes, si es verdad que existen características unos de otros también es verdad que algunos comparten planes a futuro como lo es seguir estudiando llegando a tener claro la carrera que desean estudiar.

Para un grupo de alumnos el ámbito del estudio es una prioridad para su proyecto de vida, en un segundo plano los aspectos laborales, económicos, personales y familiares, es decir ellos tienen muy claro lo que quieren para su vida futura. Un segundo grupo sigue teniendo como prioridad el estudio sin embargo aún no está claro lo que quieren estudiar, pero están seguros de hacerlo. En un segundo plano tienen el ámbito familiar, un aspecto más humano para trabajar más en ellos como persona y por último algo más hacia los gustos de cada uno.

El tercer y último grupo le dan más prioridad a los sueños personales basados en sus gustos también le dan importancia al aspecto familiar en último lugar colocan los estudios, ya que no es algo en lo cual ellos estén seguros de seguir haciendo.

La realización de estas actividades enmarcan el inicio de la forma en la que los alumnos realizaran su proyecto de vida de una forma más pensada, razonada y reflexionada tomando en cuenta el autoconcepto, la autoestima y la toma de decisiones como aspectos importantes a la hora de construirlo. Al inicio de la intervención poseían un conocimiento muy bajo sobre lo que es un proyecto de vida más aún no sabían cómo realizarlo ni los aspectos que tenían que considerar para que este funcionara y la importancia que tiene como herramienta que nos ayude a tener más claro lo que se quiere para la vida futura, y aun que puede resultar un proceso difícil en un mundo tan cambiante y que pareciese imposible no lograrse no está de menos comenzar a trazar ese camino para llegar al objetivo o meta que se desea alcanzar en el futuro ya sea a corto, mediano y largo plazo.

Conclusiones

La adolescencia es una etapa importante durante la vida del ser humano, es aquí donde se definen parámetros en la forma de actuar porque suele enmarcar el camino y todas aquellas cosas que delimitaran su vida futura. El camino que recorren los adolescentes en compañía de sus padres, familia, amigos, docentes y orientadores es muy importante, ya que este grupo de personas con su experiencia les ayudaran a orientar sus inquietudes y decisiones, aunque al final ellos serán quienes caminen por el rumbo que ellos mismos sea marcado.

A partir del trabajo desarrollado con los estudiantes de tercer grado de la Escuela Secundaria Técnica No. 31 se mostraron las habilidades requeridas para realizar su proyecto de vida como lo son la toma de decisiones, su autoconcepto y la autoestima. Se descubrió que los alumnos tienen la iniciativa de seguir formándose y de superación para proyectarse como profesionales en el futuro, cada uno de ellos le da una prioridad diferente en su proyecto de vida

Los alumnos al realizar su proyecto de vida le dieron un sentido a cada uno de los objetivos plasmados en él y cómo lo querían lograr, con las actividades demostraron sus intereses, habilidades y actitudes a pesar de que en su momento las desconocían. Durante el proceso mostraron interés en conocer qué es lo que ellos quieren para su futuro, a pesar de que en la institución curricularmente no se trabaja del todo el ámbito personal, mental y emocional de los alumnos.

Aun cuando los alumnos tenían desconocimiento sobre el proyecto de vida y lo que implicaba realizarlo, como todos los seres humanos tienen sueños, metas, objetivos y planes para su futuro y el hecho de ponerse a pensar en ellos y después plasmarlos en el proyecto de vida con base a lo que ellos desean les mostró una mirada más amplia de lo que son capaz de lograr.

Conocer su autoestima su autoconcepto les brindo las herramientas para conocerse más y rescatar aspectos importantes que desconocían o no tenían bien definidos sobre sus aspiraciones personales en el futuro, lo que facilitó su toma de decisiones como una parte importante para el proyecto de vida. A pesar de que llegar al objetivo planteado fue un proceso difícil, pero que les enseñó lo conveniente de pensar en las posibles alternativas que se presentan en su vida que pueden tener consecuencias positivas o no en sus futuras oportunidades de desarrollo personal, escolar, social y laboral.

Para quien realizó este trabajo, esta experiencia de ayuda a los alumnos que participaron en la construcción de su proyecto de vida, propició una serie de cambios significativos en cuanto al desarrollo profesional, entre los que destacan el fortalecimiento de la vocación o intereses por la orientación educativa, psicopedagógica y asesoría y tutoría, asimismo acrecentar mi conocimiento y preparación profesional en los procesos de ayuda, acompañamiento y asesoría a alumnos en su etapa de adolescencia que es uno de los momentos más difíciles en la vida de una persona, así como en desarrollar las competencias profesionales relacionadas con la aplicación del proyecto de vida como una forma de trabajo o herramienta educativa dirigida a la población escolar, es decir, facilitó comprender que el proyecto de vida como mediación pedagógica para guiar a los alumnos a llegar a su objetivo así como enmarcar el camino que ellos quieren recorrer con base a sus habilidades y conocimientos.

Por lo que, a través de cada una de las actividades se identificó la realidad de los alumnos (personal, familiar, social y económica) y cómo es que a través de lo que ya vivieron fueron planeando su proyecto de vida buscando nuevas y mejores posibilidades en su futuro, y lo hicieron no solo pensando en ellos sino también en su familia.

Otro aspecto relevante de este trabajo es que se planeó para trabajarlo con un solo grupo, sin embargo, la escuela determinó que se extendiera a un grupo de alumnos que estaban reprobando varias materias y que se encontraban en riesgo de repetir año o ser expulsados de la escuela. Aunque, solo se aplicaron los instrumentos del diagnóstico y algunos de intervención, no se tuvo la oportunidad de dar continuidad al trabajo por razones de la contingencia sanitaria por el Covid 19, se espera que los instrumentos que se aplicaron sean de utilidad en un futuro para la escuela por el tipo de información que se pueda recabar, como ya sucedió con padres de familia o tutores que asistieron a la reunión en donde les fue proporcionada información sobre el desempeño de sus hijos en la escuela.

Se puede manifestar que la escuela recibió muy bien el trabajo, sin embargo, se quedó como una experiencia única, ya que no se trabajó con otro grupo o algo que se quedaría como guía para la escuela. Además, fue un ejemplo de trabajar este tipo de procedimiento con los alumnos, ya que en la escuela se trabaja el proyecto de vida en forma diferente, por ejemplo, en la materia de tutoría que reciben los alumnos está dirigida para que realicen otras actividades como tareas aisladas y que es impartida una vez a la semana durante un módulo de 45 minutos, o en la materia de cívica y ética se trabaja más los valores y donde esporádicamente se llega a mencionar el tema del proyecto de vida, pero no se profundiza en él.

Este trabajo a gran escala, es decir, trabajarlo con más grupos con mucho más tiempo puede brindar a los alumnos mejores alternativas para trazar el camino del proyecto de vida y cumplir cada una de las metas planeadas ayudándoles a construir su autoconcepto y autoestima, así como a mejorar la toma de decisiones y que estas sean más pensadas y reflexionadas para no afectar su futuro. En la construcción del proyecto de vida se agrupan varios actores, experiencias y escenarios que integran diversos contextos, que ayudan a generar autonomía y compromiso a los adolescentes, a construir las bases para el mañana, esto en un mundo tan complejo donde cada vez se necesitan de más habilidades,

herramientas, conocimientos, etc. Al final serán ellos quienes jugaran el papel más importante para lograr sus metas y objetivos, construyendo su proyecto de vida sin dejar de lado el hecho de ser felices con aquello que les emociona, gusta y aman hacer.

Como ya se resaltó líneas arriba, para quien realizó este trabajo le dejó muchos conocimientos que serán aprovechados en un futuro cercano, porque fue una experiencia que aportó en la formación profesional como pedagoga. El aprendizaje que dejó este trabajo es muy gratificante, ya que no solo fue el hecho de enseñar y guiar a los alumnos, sino que también se aprendió de ellos. En un inicio existió un poco de temor y nervios al pensar que se trabajaría con adolescentes y saber que esta es una etapa de tantos cambios y que con este trabajo no tendrían interés, sin embargo, fue una gran experiencia, ya que también esta era la primera vez frente a un grupo. Todo ello hizo darme cuenta del papel que juega un maestro, pedagogo u orientador en la vida de los estudiantes, ya que en ellos recae una gran responsabilidad de brindar atención a los alumnos, brindando una intervención orientadora que deje aprendizajes significativos y que los puedan utilizar para su vida diaria.

Para realizar este proceso es indispensable seguir aprendiendo, un pedagogo, maestro u orientador nunca terminará de aprender, ya que siempre abrirá nuevas alternativas de aprendizaje, conocer el mundo y mantenerse actualizados, esta parte será de gran ayuda para seguir con el proceso de aumentar sus conocimientos. Es así como este trabajo fue la oportunidad de aprender cosas nuevas, reafirmar la que se conoce o compartir conocimientos, mejor aún aprender de los demás, estar abierta a otras formas de pensar y sobre todo a adquirir nuevas habilidades profesionales que coadyuven, consoliden o permitan superar algunos aspectos que limitan el desarrollo por completo de esta carrera.

Referencias bibliográficas

- Aguirre Baztan. (1994). Psicología de la adolescencia. España: BOIXAREU.
- Bisquerra R. y Álvarez M. (2003a). Concepto de orientación e intervención psicopedagógica. (parte I). En R. Bisquerra (coord.). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. 2003. (pp. 9). España: PRAXIS.
- Bisquerra R. y Álvarez M. (2003b). Modelos de orientación psicopedagógica. (parte 2). En R. Bisquerra. (coord.). 2003. Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. (pp. 55). España: PRAXIS.
- Bisquerra. (2003). El constructivismo. En R. Bisquerra (coord.). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. 2003. (pp. 551-554). España: PRAXIS.
- Bordignon N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Colombia: Revista Lasallista de Investigación.
- D'Ángelo. (2002). El desarrollo profesional creador como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. Revista: revista cuaba de psicología. No.2. V.9.
- D'Ángelo. (2004). Formación para el desarrollo de proyectos de vida reflexivos y creativos en los campos social y profesional. Revista: crecemos internacional. No. 2.
- D'Ángelo, O. (1998). Desarrollo integral de los Proyectos de Vida en la institución educativa. *PRYCREA. La Habana*.
- Esnaola I., Goñi A. y Madariaga J. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. España: Revista psicodidáctica. No. 1. Vol. 13.

- Fandiño P. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. Ecuador: RIES.
- Flores M. Garibay G. Guzmán R. Venegas J. (2015). Programa de orientación educativa. México: Coordinación general de docencia. Dirección general de orientación educativa y vocacional.
- Flores A. (julio/diciembre 2013). La conformación del campo de la Orientación Educativa siglos XIX y XX en México. México: Revista mexicana de orientación educativa. Recuperado de: <http://remo.ws/revistas/remo-25.pdf>
- García C. (s.f.). Cuestionario de Autoconcepto (SC1) ¿cómo soy? para ESO. Grupo Ambezar.
- Gómez Palacios M. (1997). El Niño y sus primeros años en la escuela. México. SEP.
- Gutiérrez A. (2007). Toma de decisiones. México. Centro cultural ITACA S.C.
- Güemes Hidalgo, González Fierro e Hidalgo Vicario. (2017). Desarrollo durante la adolescencia aspectos físicos, psicológicos y sociales. España. Revista Pediatría integral. Recuperado de: <file:///C:/Users/PC/Documents/leido/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Güemes M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia aspectos físicos, psicológicos y sociales. Madrid. Departamento de Endocrinología.

- Hernández, D., & Ovidio, S. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista cubana de Psicología*, 17(3), 270-276.
- Iglesias D. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. España: Revista Pediatría Integral. Recuperado de: <file:///C:/Users/PC/Documents/leido/88-93%20Desarrollo.pdf>
- INEE. (2019). La mayor deserción escolar se da en 5° de primaria, 2° de secundaria y 1° de media superior: INEE. Comunicado de prensa No. 36. Rescatado el 3 de marzo de 2020. Link: <https://www.inee.edu.mx/la-mayor-desercion-escolar-se-da-en-5-de-primaria-2-de-secundaria-y-1-de-media-superior-inee/>
- Liga española de la educación. (2010). Adolescentes de hoy aspiraciones y modelos. España: Gobierno Español.
- Lillo Espinoza. (junio, 2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. Revista de la asociación española de neuropsiquiatría. No. 90.
- López Sánchez (mayo, 2015). Adolescencia. Necesidades y problemas implicaciones para la intervención. Revista: ADOLESCERE. V.3. No.2.
- Martínez Licon y Palacios Ramírez. (julio, 2012). Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes de SLP. Revista: iberoamericana de las ciencias sociales. V. 1. No. 2.

- Meuly R. (2000). Caminos de la orientación. Historia, conceptualización y práctica de la orientación educativa en la escuela secundaria. México: UPN.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar. (2012). Adolescencia manual clínico. Paraguay. Ministerio de Salud Pública y Bienestar.
- Monescillo M., Méndez J. y Bisquerra R. (2003). Orígenes y desarrollo de la orientación. (parte II). En R. Bisquerra. (coord.). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. 2003. (pp. 23). España: PRAXIS.
- Ramos. M. (2017). Asistencia a la escuela. México: UNICEF México. Recuperado el 2 de marzo de 2020. Link: <https://www.unicef.org/mexico/asistencia-la-escuela>
- Rodríguez Ma. (1991). Orientación educativa. 2ª ed. España: ceac.
- SEP. (2017). Tutoría y educación socio-emocional educación secundaria plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México: SEP.
- SEP. (2010). Lineamientos de orientación educativa. México: SEP.
- Segura C. (2007). Manos arriba. El proceso enseñanza-aprendizaje. ST Editorial.
- Tintaya Condori y Portugal Vargas. (2013). Proyecto de vida como estrategia de aprendizaje.
- UNICEF. (2002). Adolescencia: una etapa fundamental. Nueva York: UNICEF.

- Vargas Trepaud. (2005). Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal. Perú.

Lista de tablas

Tabla 1. Adquisición de objetivos psicosociales durante la adolescencia

Tabla 2. Planeación: presentación y diagnóstico “autoconcepto y autoestima”

Tabla 3. Planeación diagnóstico “toma de decisiones”

Tabla 4. Planeación intervención 1: “carta de mi para”

Tabla 5. Planeación intervención 2: “todo sobre mi”

Tabla 6. Planeación de intervención 3: “proyecto de vida”