



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 095, AZCAPOTZALCO

**MOTIVACIÓN, EMOCIONES Y PROYECTO DE VIDA EN ALUMNOS DE
6° SEMESTRE DE BACHILLERATO**

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

PRESENTA

MARÍA FERNANDA FABIAN LUNA

DIRECTORA DE TESIS

DRA. BLANCA ESTELA RETANA FRANCO

México, CDMX., 2023



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 095, AZCAPOTZALCO

**Motivación, Emociones Y Proyecto De Vida En Alumnos De 6° Semestre De
Bachillerato**

Tesis

Para Obtener El Título De:
Licenciatura En Psicología Educativa

Presenta

María Fernanda Fabian Luna

Directora De Tesis

Dra. Blanca Estela Retana Franco

México, CDMX., 2023

CDMX. A 4 de noviembre del 2022

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

C. MARÍA FERNANDA FABIAN LUNA

Presente:

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado de la dictaminación a la tesis: **“Motivación, Emociones y Proyectos de vida en alumnos de 6° semestre de bachillerato.”**, que usted presenta como opción de titulación de la Licenciatura en Psicología educativa, le manifiesto que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



DRA. MARGARITA BERENICE GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ
Presidenta de la Comisión de Titulación

MBGH/CEC/pzc
MBGH

Calzada Azcapotzalco la villa 1011 Col. San Andrés de las Salinas Alcaldía Azcapotzalco
CP 02300



Agradecimientos

A mi familia:

En primer lugar, agradezco infinitamente a mis padres, por siempre brindarme su apoyo en todo momento y que pueda cumplir cada uno de mis objetivos, por apoyarme en lo económico y lo material, para poder haber terminado mis estudios. También le doy las gracias a mi hermana por darme de su apoyo cuando más lo necesite para realizar este gran proyecto.

A mi tutora:

Agradezco a mi tutora, por su dedicación, empeño y paciencia, por sus correcciones, su apoyo y sobre todo su motivación que siempre me brindo para seguir adelante y no dejar de lado este gran proyecto. Gracias por ser mi guía, aconsejarme y acompañarme en mi ámbito académico.

A mis amigas:

También agradezco a todas mis amigas que me brindaron su verdadera amistad, que me apoyaron en cada momento, por las horas compartidas y las anécdotas vividas. Gracias.

Gracias a todas aquellas personas que hicieron posible este proyecto. Gracias a Dios por permitirme vivir cada día, aunque el camino no ha sido fácil, me siento muy satisfecha con el resultado y mejores cosas vendrán.

Índice

	Pág.
Resumen	7
Introducción	8
Capítulo 1. Motivación	11
1.1 Antecedentes de la motivación	11
1.2 ¿Qué es la motivación?	11
1.3 Tipos de motivación	12
1.4 Teoría de Mc Clelland de las Necesidades	14
1.5 Teoría de las expectativas de Vroom	15
1.6 Motivación escolar	16
1.7 Motivación y adolescencia	19
Capítulo 2. Emociones	22
2.1 Antecedentes de las emociones	22
2.2 ¿Qué es una emoción?	23
2.3 Teoría de las emociones	25
2.4 ¿Qué es la inteligencia emocional?	30
2.5 Educación emocional	31
2.6 Emociones y adolescencia	33
2.7 Relación entre emoción y motivación	36
Capítulo 3. Proyecto de vida y los constructos personales	40
3.1 ¿Qué es el proyecto de vida?	40
3.2 Importancia del proyecto de vida en la adolescencia	41
3.3 Las emociones en el proyecto de vida	43
3.4 El proyecto de vida desde el modelo DPC de D'Angelo	45
3.5 Importancia del proyecto de vida en escuelas	47
3.6 Teoría de los constructos personales de George Kelly	50
Método	53
Propósito	53
Justificación	53
Tipo de investigación	54

Diseño	55
Población	55
Muestreo	55
Participantes	56
Criterios de selección	56
Instrumento	56
Procedimiento	56
Análisis de resultados	57
Resultados	58
Diseño de la propuesta de intervención	105
Discusión	143
Conclusiones	151
Limitaciones y sugerencias	154
Referencias	155
Anexos	160

Resumen

El presente trabajo explora la motivación, las emociones y el proyecto de vida en los adolescentes, se realizó un estudio tipo cualitativo, entrevistando a 10 adolescentes. De acuerdo con los resultados se obtuvo que los adolescentes de sexto semestre muestran una motivación tanto interna como externa para lograr sus objetivos, pero la parte emocional está influyendo de manera negativa al momento en el que idealizan su proyecto de vida, por lo que se propone una intervención en modalidad híbrida compuesta de 18 sesiones que ayuden a mejorar las prácticas pedagógicas y se implementen estos temas en el nivel medio superior.

Introducción

La etapa adolescente es importante dado que se va definiendo qué se quiere hacer en la próxima etapa adulta, al ir construyendo la identidad y a veces puede resultar un poco difícil al preguntarse ¿quién soy? o ¿qué quiero hacer en mi vida?, provocando que el adolescente pueda sentirse desmotivado e incluso sentirse incapaz de tomar buenas decisiones.

La motivación ha sido un objeto de estudio que ha dado origen a varias teorías, la motivación se centra en descubrir los porqués de la conducta del ser humano, pero más específicamente en la motivación escolar va a influir en el aprendizaje de los alumnos y los resultados académicos que pueden obtener.

Las emociones son un elemento que acompaña al ser humano desde el nacimiento y va a influir en su conducta, al ir desarrollándose el individuo tiene que aprender a relacionarse con los demás y desarrollar habilidades para controlar las emociones, lo cual puede provocar bienestar en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve. De esta manera las emociones son propias del ser humano y cada quien experimenta una emoción de distinta manera dependiendo la situación en la que ocurra, por lo que cada emoción es válida y es importante aprender a identificarlas y poder controlar el estado emocional, ya que la principal área del cerebro para sentir las emociones es la amígdala provocando alguna reacción en el comportamiento. No obstante, los adolescentes que están por terminar la preparatoria experimentan estos cambios al transitar a la etapa de adulto joven, sobre todo al tomar una decisión tan importante como lo es su futuro, pues se ve presionado por lo que vive en su mundo exterior, al tener la tarea de elegir una carrera profesional y que eso lo determinara.

Por ende, al trazar un proyecto de vida atenderá sus intereses y deseos de querer realizar grandes logros a futuro, así los adolescentes puedan ser capaces de reflexionar tomando en cuenta su habilidades y posibilidades que tienen para desenvolverse mejor en un futuro, considerando la realidad y que puedan cumplir sus metas.

A partir de lo anterior, se abordó, en esta investigación, la motivación y las emociones que tienen los alumnos de sexto semestre de Bachillerato al construir su proyecto de vida, se parte de una metodología cualitativa, ya que se buscó conocer el significado para cada adolescente sobre

estos aspectos, además de que existen pocas investigaciones de este tipo en categorías antes mencionadas.

En el capítulo uno se habla sobre la motivación, tomando en cuenta sus antecedentes y la definición sobre este concepto, también se aborda sobre los tipos de motivación tanto intrínseca como extrínseca; la teoría de Mc Clelland de las necesidades y la teoría de las expectativas de Vroom que hablan sobre la motivación en los estudiantes y sobre distintos rasgos; también se aborda el concepto de la motivación escolar esclareciendo porque es importante promoverla de acuerdo con varias investigaciones que se han hecho respecto a ello y por último se habla sobre la motivación en la adolescencia fundamentando la relación que tienen y comprender por qué en esta etapa se debe reforzar en el aula.

En cuanto al capítulo dos, se habla de los antecedentes de las emociones, la definición de emociones tomando en cuenta la perspectiva de varios autores, así como diferentes modelos explicativos que hablan sobre qué emociones hay. Seguido de ello se aborda la teoría de las emociones por los autores de Hume, James y Arnold, esta última es en la que se centra esta investigación, se considera también el concepto de la inteligencia emocional, así mismo se plantea, sobre la educación emocional para comprender por qué se debe fomentar y trabajar en esta etapa. Por otra parte, se aborda a cerca de la adolescencia y las emociones que se da durante esta etapa, se analiza el área emocional en ellos y por último se aborda la relación que hay entre motivación y emoción a fin de conocer sobre el cerebro adolescente.

Posteriormente en el capítulo tres, se plantea sobre el proyecto de vida, empezando sobre la definición, la importancia de hacer un proyecto de vida en la adolescencia, así como también se abordan las emociones dentro de éste y sobre el modelo de DPC de D'Angelo que estructura el ámbito profesional desde un punto de vista más responsable y crítico y que de alguna manera toma en cuenta el área afectiva, así mismo se aborda sobre la implementación que se ha hecho del proyecto de vida en las escuelas de nivel medio superior por medio de algunos estudios que se han realizado. Finalmente, se plantea la teoría de los constructos personales de Kelly para conocer sobre como cada individuo construye un significado distinto a las situaciones que experimenta en su entorno siendo así que con esta teoría se centra la metodología del presente trabajo.

Una vez analizada la teoría, en cuanto al método, se realiza la justificación de la importancia, se presentan la descripción de las entrevistas, así como la presentación del tipo de investigación como de diseño y la descripción de la muestra.

Se encuentra posteriormente el área de resultados en el que se pueden ver los análisis de contenido que se realizaron con los participantes con base a sus respuestas se obtuvieron categorías y subcategorías, a su vez se representan las relaciones que se encontraron entre las diferentes unidades de análisis que son motivación, emociones y proyecto de vida por medio de esquemas conceptuales.

De acuerdo con los resultados, se describe una propuesta de intervención para aplicarla con los adolescentes de sexto semestre y trabajar los ámbitos de motivación, emociones y así realizar un proyecto de vida.

Finalmente, se encuentra la discusión contrastando los resultados con la teoría y se cierra con las conclusiones a las que se llegó con esta investigación, así mismo se describen las limitaciones que se encontraron durante el estudio, también se hacen algunas sugerencias que podrían servir para futuros estudios científicos. Por último, se encuentra el apartado de anexos.

Capítulo 1. Motivación

1.1 Antecedentes de la motivación

Antes de que la psicología apareciera como ciencia, los filósofos ya elaboraban teorías acerca de los motivos que llevaban a una persona a comportarse en una situación determinada de una manera y no de otra. Los filósofos griegos más conocidos fueron Aristóteles y Platón quienes realizaron grandes aportaciones al estudio de la motivación.

Así, Platón le dio mucha importancia al alma dejando de lado al mundo de los sentidos, pues consideraba que la experiencia no es suficiente para explicar todo lo que conocemos del mundo. Mientras que Aristóteles se interesó por el mundo de los sentidos, defendiendo que el conocimiento provenía de nuestra experiencia y que las ideas eran conceptos creados por nosotros, ya que él hablaba sobre la tabula rasa, lo que significa que nuestra razón está vacía antes de nacer y es donde se registran todos los conocimientos que proporciona la experiencia.

Ahora bien, en 1920 el tema de la motivación estuvo asociado con la investigación experimental a cerca de aspectos como la conducta motora, el instinto y el impulso. Por lo que, en ese periodo, se buscaba determinar “qué es lo que conduce a un organismo a restaurar su estado de equilibrio u homeostasis, con base en factores externos determinantes de la motivación, como los refuerzos” (Naranjo,2009, p.155).

Sin embargo, ya después en 1960 aparecieron las teorías cognitivas de la motivación, las cuales explicaban el interés por la motivación de rendimiento y su importancia, así como los logros de la vida personal. ~~Lo que~~ A partir de ahí llevó a los investigadores a generar más interés para determinar nuevas teorías que explicaran la conducta de los seres humanos.

1.2 ¿Qué es la motivación?

El termino motivación proviene del vocablo latino motus que significa movilizar, siendo así que la motivación a hacer todas aquellas cosas que impulsan a los sujetos a realizar ciertas acciones, manteniendo una conducta hasta lograr todos los objetivos planteados (Trechera 2005, p.1), así también va a depender del medio en el que el sujeto se encuentre para cumplir las metas que se proponga.

De acuerdo con Naranjo (2009) la motivación es el “proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito

de lograr una meta” (p. 154). Por lo que la motivación se relaciona con ese aspecto que ~~va a dar~~ da dirección y movimiento de una conducta.

Siguiendo a Frankl (s/f como cita en Rodríguez, 2018) menciona que “la persona es capaz de escoger la actitud personal con la que enfrenta su realidad, es una decisión interna, por ello, la motivación viene del interior del individuo”. Por ello, la motivación va a provenir del propio individuo, se puede dar de situaciones externas o de otra persona, pero si el sujeto no la estimula, por ende, no conseguirá satisfacer sus necesidades (p. 21).

Es así como los sujetos tendrán un impulso o la necesidad de lograr metas o fines determinados manteniendo un comportamiento que les sea favorable, y también sentirse bien con ellos mismos para realizar acciones que lo lleven a cumplir esa meta y después realizar un feedback, que según Soriano (2005) “permite que la persona evalúe si su rendimiento es superior, inferior o está al nivel que exige la meta” (p.12), para llegar a disfrutar del resultado.

1.3 Tipos de motivación

Dentro de esta motivación es importante mencionar que existen dos tipos, el primero es la motivación intrínseca o interna, que es cuando los sujetos actúan por interés propio, generando sensaciones de satisfacción, capacidad y autonomía asociándose con la persistencia en una tarea. Resulta que es un aspecto multidimensional, ya que se distinguen 3 tipos: primeramente, motivación intrínseca hacia experiencias estimulantes, es cuando un sujeto se involucra en una actividad para divertirse o experimentar sensaciones estimulantes y positivas por la propia dedicación a la actividad; motivación intrínseca hacia el conocimiento, se relaciona con el deseo por el aprendizaje de nuevos conceptos y, por último, la motivación intrínseca hacia el logro, caracterizada por el afán de superación de objetivos personales propuestos (Usán & Salavera, 2018, p.96).

El segundo tipo de motivación es la extrínseca o externa, siendo provocada desde fuera del sujeto, por otras personas o el ambiente, es decir depende del exterior. Siguiendo a Usán y Salavera (2018) también se distinguen tres tipos de motivaciones:

La motivación extrínseca externa, que refiere a las recompensas o evitación de castigos en la realización de una actividad; la motivación extrínseca identificada, donde el sujeto le da un valor personal a su conducta y resulta percibida como una elección del propio individuo porque la considera adecuada e importante. Finalmente, la motivación extrínseca introyectada, en la que el

sujeto lleva a cabo su actividad para evitar su culpa o realzar su ego en el desempeño de esta actividad (p. 97).

Respecto de estos tipos de motivación, se puede observar que ciertos alumnos atienden sus estudios, porque desean obtener buenas calificaciones o evitar la desaprobación de sus padres; es decir, están motivados extrínsecamente. Otros lo hacen porque están motivados internamente a obtener niveles altos de desempeño académico.

La motivación es por tanto la causa como efecto del aprendizaje. Por ello, el docente no debe esperar a que la motivación se dé antes de iniciar la clase, ya que se esperaría que se fijen metas que sean comprendidas por los alumnos, que sean realistas, y que, puedan alcanzarlas ellos mismos por tener un grado de dificultad ajustándose a su nivel de habilidad.

Siguiendo la idea con relación a las metas, en la literatura se encuentran autores como Dweck, Leggett y Elliot (1998) que hablan sobre las metas de aprendizaje y las metas de ejecución o de rendimiento, como también las metas centradas en el "yo" (como se cita en García & Doménech 2014). Cada una describe y representan distintas formas de llevar a cabo una tarea para llegar al éxito pensando en uno mismo como también en los resultados de la tarea, comprometerse con las actividades académicas para enfrentar sus tareas escolares para desarrollar estrategias cognitivas.

Siendo así que, en el primer grupo, hay una orientación motivacional intrínseca, ya que los alumnos "se mueven por el deseo de saber, curiosidad, preferencia por el reto, interés por aprender" (García & Doménech 2014, p.6), es decir, se interesan más por adquirir nuevas habilidades y mejorar sus conocimientos, ya que supone un interés propio en el alumno que lo incita a desarrollar.

Mientras que, en el segundo grupo, es una motivación extrínseca porque obtienen notas, la aprobación de padres y profesores, hay recompensas, de esta forma muestran a los demás su competencia y obtienen siempre la opinión de los otros de forma positiva y evitan las opiniones negativas, por lo tanto, no muestran el interés por hacer la tarea.

En cuanto a las metas centradas en el "yo" refleja en lo que el alumno desea aprender y así también demostrar a los demás su competencia para obtener valores positivos que negativos en cuanto a su capacidad, por lo que también entraría en la orientación motivacional extrínseca, enmarcado en el grupo anterior.

Por lo tanto, se crean dos patrones motivacionales diferentes en donde el primer grupo llevan a los alumnos/as a adoptar un patrón nombrado de "dominio" (mastery) aceptando retos y desafíos para incrementar sus conocimientos y habilidades, el segundo grupo conduce a un patrón denominado de "indefensión" (helpless), en donde los estudiantes tratan de evitar los retos o desafíos escolares por miedo a manifestar poca capacidad para realizar con éxito una tarea (García & Doménech 2014 p.7).

Además, la conducta que los alumnos demuestran ante las diferentes orientaciones de meta va a depender un poco más por su capacidad percibida que por dicha orientación, esto es que cuando los alumnos confían en sí mismos para alcanzar el éxito en una tarea, aceptan el desafío que se les plantea y mantienen el esfuerzo para realizarla con éxito y así obtener buenos resultados. Pero cuando los alumnos dudan sobre su capacidad sus orientaciones de meta se pueden ver reflejadas en diferentes niveles motivacionales para hacer la tarea.

Por ende, Elliott y Dweck (1988 como se cita en González, Valle, Núñez y González-Pineda 1996) confirman estas predicciones, referidas a la interacción entre la orientación de meta y la capacidad percibida, en un estudio de laboratorio en el que manipulando cada una de las metas y las percepciones de capacidad, encontraron que aquellos sujetos orientados al rendimiento con baja capacidad percibida estaban menos interesados en tareas desafiantes, eran menos persistentes y mostraban con mayor probabilidad reacciones negativas que los sujetos con metas de rendimiento y alta capacidad percibida o que aquellos con metas de aprendizaje con independencia de sus percepciones de capacidad (p. 52).

A continuación, se hablará sobre la teoría de la motivación que consideran aspectos que pueden motivar a las personas a realizar ciertas acciones y que también se relaciona con la motivación en los estudiantes.

1.4 Teoría de Mc Clelland de las Necesidades

De acuerdo con Mc Clelland esta teoría se basa en 3 necesidades motivacionales que tienen las personas: Logro, afiliación y poder.

- **Necesidad de logro:** En esta primera necesidad se interesa por que la persona realice bien las cosas, teniendo éxito y buscando afrontar problemas como también desean una retroalimentación concreta acerca de qué tan adecuadamente se están desempeñando.

Siguiendo esta necesidad, algunos investigadores como Dwek, Henderson y Leggett (s/f como se cita en Naranjo, 2009) encontraron 3 tipos de orientación de logro que son: la pericia, la incapacidad y la ejecución. Cabe mencionar que estos aspectos están centrados en la población estudiantil, ya que los alumnos muestran respuestas distintas en situaciones que para ellos son desafiantes o difíciles. Cuando los alumnos obtienen una orientación de pericia es porque se centran en la tarea que deben realizar y no en su habilidad, pues les gustan los desafíos y elaboran estrategias dirigidas a la solución de esa tarea. En cambio, si realizan una orientación de incapacidad, son alumnos en las que sus dificultades las relacionan porque tienen falta de habilidad, tienden a ser personas que pueden sentirse aburridas o ansiosas en la realización de alguna tarea. Y, por último, la orientación de ejecución, son alumnos que se preocupan por el resultado de la tarea y no por el proceso para llegar a ella, son personas que piensan que siempre fracasan, aunque lo intenten, por ejemplo, los que copian o ponen excusas de porque no lo hicieron, fijando metas poco realistas.

- **Necesidad de afiliación:** En esta segunda, las personas se interesan y piensan con frecuencia acerca de la calidad de sus relaciones personales, pretenden lograr la aceptación de las otras personas, persiguen la amistad. Así la inclusión, aceptación y aprobación del grupo de iguales son las principales características de esta motivación.

- **Necesidad de poder:** En esta última, se considera que las personas se motivan por obtener y ejercer el poder de autoridad sobre los otros para tener el control, ganando así en sus argumentos.

De modo que, “estas motivaciones son importantes porque predisponen a las personas a comportarse en formas que afectan de manera crítica el desempeño en muchos trabajos y tareas” (Naranjo, 2009, p. 158). Las personas se centran y trabajan para obtener resultados satisfactorios, aprendiendo más en sus respuestas a la solución del problema, provocado por alguna de las necesidades motivacionales. Estas necesidades pueden ser fuertes o débiles dependiendo de eventos pasados con el desempeño y las recompensas obtenidas en la solución de situaciones.

1.5 Teoría de las expectativas de Vroom

Desde una perspectiva cognitiva, los pensamientos de los estudiantes son los que guían a la motivación, específicamente formar una motivación interna atribuyendo a sus éxitos y fracasos de lo que pretenden alcanzar.

De acuerdo con Naranjo (2009) la teoría de la motivación fue creada por:

Vroom, quien considera que las personas se motivan a realizar cosas y esforzarse por lograr un alto desempeño para alcanzar una meta si creen en su valor, si están seguras de que lo que harán contribuirá a lograrla y si saben que una vez que alcancen la meta recibirán una recompensa, de tal manera que el esfuerzo realizado ha valido la pena (p. 161).

Dentro de esta teoría, se agregan tres variables, que son: la valencia, en esta se hace referencia al valor que la persona le da a su actividad, como también el deseo e interés por hacerla; en una segunda que es expectativas, refiere a las creencias de probabilidad de que cierta acción tendrá un resultado determinado y, por último, la instrumentalidad es cuando la persona considera que logra un resultado, de modo que ese resultado le funcionará en su vida y se sentirá satisfecho.

Es entonces que el alumno puede que no se sienta capaz de realizar alguna tarea o que, si la hace, no obtienen beneficios e incluso interés, por lo tanto, no tendrá motivación para hacerlo. Para que se cumpla una tarea o una meta se debe aplicar el esfuerzo, como también que tengan la habilidad y destrezas aplicando sus conocimientos para realizarlo obteniendo recompensas tanto internas que puede ser gratificantes para sí mismo, como del medio exterior que puede ser una recompensa o evitar un castigo.

De esta manera la motivación resulta un proceso que debe ser constantemente activo persistiendo en la conducta para lograr todos aquellos objetivos, en el que día a día el alumno cumpla con las tareas que se le presentan a fin de conseguir su propósito, por ello la disposición y motivación en el contexto escolar se debe fomentar con los alumnos en los procesos de enseñanza-aprendizaje, donde los docentes serán quienes la fortalezcan o estimulen para ampliar sus conocimientos y mejorar su rendimiento, guiándolo a un logro de metas.

1.6 Motivación escolar

De esta manera y centrada en el contexto académico, se entiende por motivación escolar al “conjunto de creencias que el alumnado posee con respecto a sus objetivos y fines, revelando el por qué una meta es importante para él y deduciendo una explicación acerca de la persistencia en su conducta” (Usan & Salavera, 2018, p.96).

Así mismo, esta motivación puede influir en el qué, cuándo y cómo se aprende, pues los estudiantes que están motivados a aprender tienden a comprometerse en cualquier actividad

ayudándolos a crecer en sus conocimientos, mientras que aquellos que no están motivados no suelen esforzarse por aprender.

En relación con la literatura científica, investigaciones como la de Siguenza, Sarango y Castillo (2019) encontraron que “la motivación es un factor determinante en el aprendizaje, de hecho, permite desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje más significativas; por lo que, la motivación extrínseca contribuye a lograr que los estudiantes tengan un mayor desarrollo social y académico” (p. 3).

En efecto, al recibir una motivación externa por parte de los profesores o la familia ayudara al proceso educativo de los alumnos e incluso a su motivación interna desempeñando un mejor uso de estrategias permitiendo regular su aprendizaje y lograr sus objetivos, así mismo que generen un buen desarrollo personal confiando en sus capacidades y habilidades, como también que por sí mismo pueda descubrir, y de alguna manera, no piense en ideas erróneas que no le permitan motivarlo.

Además, dentro de esta motivación escolar la figura del profesor es tan importante porque si el estudiante no quiere aprender, le corresponde a éste estimularlo con el fin de que el alumno se sienta parte del proceso de aprendizaje. Existen otros elementos motivacionales como, el modo en el que se organiza la actividad en el aula, siendo un elemento importante a la hora de plantearse el trabajo. Pero es importante considerar que no solo es estimular al alumno para que haga las actividades, sino más bien que los alumnos les den sentido a los conocimientos y demás aprendizajes que la escuela proporciona, ya que así los alumnos no se sentirían con el compromiso de hacer las tareas solo porque deben hacerlo.

De esta manera, un aporte importante al estudio de la motivación corresponde al realizado por Dweck y Leggett (1988 como se cita en Valenzuela, 2007) quienes proponen distinguir metas de aprendizaje y metas de ejecución. En el primer caso, el alumno se propone como objetivo aprender, dominar una competencia, disfrutar o sentirse competentes mientras que en el segundo lo que importa es rendir adecuadamente frente a la tarea (obtener buenas calificaciones), lo que generalmente viene aparejado con el deseo de “ganar la aprobación de los otros, mostrarse mejores que sus pares, a obtener recompensas o evitar castigos” (p.413). Siendo así que, se encuentran alumnos que realmente son competentes en el sentido de buscar un aprendizaje más profundo mostrando más motivación hacia la escuela obteniendo un buen nivel en su desempeño, como

también alumnos que ejercen metas de ejecución enfocándose en lo que anteriormente se mencionó, solo hacer la tarea.

Sin embargo, en contraste con Ausubel (1978 como se cita en Valenzuela, 2007) menciona que "hay alumnos que pueden estar muy motivados por realizar las tareas propuestas por la Escuela y no querer aprender, o al menos, no de manera significativa" (p.414). Es entonces que la escuela tendría que activar y poner en práctica recursos cognitivos justamente para despertar el interés de los alumnos para así poder construir un aprendizaje significativo, que sea en un tema o una materia, siendo conocimientos funcionales para tomar mejores decisiones a futuro, es decir, a un alumno que no le gustan las matemáticas, pero el docente busca la manera de despertar su interés con diferentes dinámicas que lo puedan llevar a situaciones reales en el que ponga en práctica lo aprendido de modo que después pueda interesarse más en el tema y seguir conociendo sobre el área.

Por ende, es necesario que el alumno quiera aprender como bien menciona Valenzuela (2007) que "implica activar y mantener en actividad una serie de recursos cognitivos, tales como la atención, memoria, y procesos psicológicos superiores para poder adquirir y procesar información"(p. 415) a la cual el alumno le dará sentido a lo que aprende para convertirlo en algo significativo.

En palabras de Nuttin (1980, como se cita en Valenzuela 2007) "es una relación entre sujeto y objeto" (p. 415), por lo que en este sentido el sujeto visualiza las creencias del objeto que en este caso es el querer aprender, como también se toma en cuenta las concepciones que se tiene de sí mismo para desarrollar la motivación hacia el objeto y poder establecer conexiones significativas entre sus aprendizajes previos y los nuevos conocimientos, de esta manera el alumno aprenderá los contenidos que la escuela quiere enseñar dándole sentido.

Además, la motivación escolar no solo es un concepto que se valora de manera individual, también los motivos para aprender están valorados por la influencia de sus pares, pues ellos pueden ser el objeto y así incrementar la motivación a la escuela como lo que quieren aprender, por lo tanto, cada alumno considera sus razones para concebir su motivación dentro de la institución escolar sin dejar de lado sus objetivos y la valoración de las tareas.

Como bien afirman Merino, Berbegal, Arraiz y Sabirón (2021) y Freije (2009) que las interacciones positivas entre pares son beneficiosas para el compromiso y motivación de los adolescentes, se apoyan en la búsqueda de sus objetivos y aprender a valorar el aprendizaje por sí

mismo, el disfrutar del proceso de aprendizaje mientras lo realizan y el sentimiento de orgullo por la adquisición de conocimientos (p.19).

1.7 Motivación y adolescencia

Durante la adolescencia transcurren diferentes cambios, en el cerebro adolescente lo que ocurre es potenciar las habilidades del individuo, proveyéndole de mayor capacidad para alcanzar sus objetivos, resolver las diferentes situaciones que se le presenten, razonar de manera cada vez más abstracta y divergente, procesar la información de manera que le permita responder adecuadamente según las normas de su cultura (Castro, Eugenia & Guerrero 2019, p.5).

Al tener estas capacidades mentales se enfrentan a nuevos retos académicos y profesionales por lo que requieren de motivación para planificar y lograr cada meta que se proponen de manera eficaz, pues en esta etapa "la motivación de los alumnos es cada vez más diferente a la de los niños y más semejante a la de los adultos" (Freije, 2009, p.2) por lo cual debe ser significativa para ayudarles a ver nuevas perspectivas en relación con sus estudios.

Como bien menciona Freije (2009) la motivación aumenta cuando el adolescente se ve capaz de superar con éxito la tarea, es decir, cuando sus habilidades personales y los requisitos que les plantean las metas están cercanos. De lo contrario, el alumno caería en el aburrimiento y la ansiedad (p.2) por lo tanto consideran que los fracasos son parte de sus características y que no tienen la capacidad para realizar la tarea escolar, pero pueden influir las estrategias que usa el alumno al momento de realizarla siendo así que se deben enseñar estrategias para cumplir la meta.

Por su parte Castro, Eugenia y Guerrero (2019) indican que la importancia de la motivación es justamente en esta etapa, que el individuo logre desarrollar habilidades y mecanismos que le permitan generar procesos de motivación constante, con el ánimo de desarrollar estrategias para afrontar cualquier situación que pueda poner a prueba su movilidad interna para alcanzar logros u objetivos de superación personal (p.2), pues como se ha mencionado si hay falta de motivación puede que el alumno derive un fracaso escolar.

Recientemente en un trabajo de investigación de Merino, Berbegal, Arraiz y Sabirón (2021) encontraron que la motivación hacia lo intrínseco implica un autoconocimiento para tratar de confluir entre los intereses genuinos personales y las posibilidades formativas que ofrece el entorno, por lo que el autoconocimiento podría considerarse como elemento basal para la intervención de los adolescentes, por lo que destacan el apoyo a la autonomía desde la empatía,

personalización y comprensión, que incluye el apoyo emocional y que el adolescente perciba ese apoyo, así también se encontró que el rendimiento académico se relaciona positivamente con la motivación intrínseca y de esta manera ayuda al adolescente a buscar nuevas estrategias para sus tareas. Por último, se encontró que la toma de decisiones implica en el comportamiento generando motivación en el sentido de elegir una mejor dirección, así mencionan que la influencia del entorno es de interés para la motivación en la toma de decisiones.

Sin embargo, no se puede dejar de lado el apoyo de la familia, ya que es un factor principal en la motivación, así "las familias que ofrecen tareas complejas y productivas y ayudan a sus hijos a vivirlas con entusiasmo, por el contrario, las familias que no atienden a las demandas de sus hijos, que les exigen poco y les ofrecen experiencias simples, ofrecen un entorno menos estimulante y facilitador para el aprendizaje" (Freije, 2009, p.5).

La motivación y emoción son dos procesos psicológicos diferentes y como tales mantienen múltiples características diferenciales, pero al mismo tiempo mantienen también características comunes en sí, lo que justifica que su estudio se realice habitualmente de forma conjunta (Fernández- Abascal, 1997 como se cita en Blanco, De Caso & Navas, 2013).

Blanco et al (2013) mencionan que las semejanzas entre ambos procesos establecen que tanto la motivación como la emoción crean una activación de la actividad del individuo, la motivación de forma general y la emoción de forma puntual, hacen que se guie la dirección y la intensidad de la actividad. Las emociones hacen que el individuo se adapte a las situaciones de la forma más correcta posible según las exigencias del contexto dirigiendo la conducta, motivándola hacia un fin determinado. Por otro lado, toda conducta que está motivada hacia un símil produce reacciones emocionales por parte del individuo que la lleva a cabo, obteniendo metas positivas o negativas, según si se consigue o no lo que se pretende.

En lo que se refiere a la diferenciación entre ambos procesos es clara. Mientras que los desencadenantes de las motivaciones pueden tener múltiples causas, como la herencia, lo aprendido, la interacción social, la homeostasis corporal, el hedonismo, el crecimiento o los procesos cognitivos; la emoción se desencadena como resultado de un proceso de valoración de una situación externa o interna a la persona. En los motivos del comportamiento movilizado se dirige hacia una meta u objetivo y es experimentado subjetivamente como motivo, mientras que en las emociones los comportamientos emocionales están dirigidos hacia la propia persona y son experimentados como sentimientos (Fernández- Abascal, 1997 como se cita en Blanco et al., 2013).

Por otro lado, se identifica que la emoción es diferente de la motivación en que no existe necesariamente una orientación de meta afiliada con él (Huitt, 2003, como se cita en Blanco et al 2013 p.507).

Capítulo 2. Emociones

Es de todos conocido por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en la vida del ser humano. De hecho, los seres humanos sólo pueden experimentar la vida emocionalmente: *Siento, luego existo*. Sin embargo, sobre la naturaleza de las emociones todavía existen muchas preguntas sin adecuada respuesta, y esto explica la dificultad para llegar a una definición satisfactoria (Marcus, 2000, p. 224). La profunda complejidad que caracteriza el habitar de los *seres humanos en el mundo* queda reflejada en el amplísimo y sutil universo de las emociones.

2.1 Antecedentes de las emociones

Han estado desde la antigüedad tratando de definir el término emoción, ya que ha sido un concepto muy variado, por lo que, desde los primeros filósofos griegos como Aristóteles y Platón, han tratado de esclarecer y dar un concepto de emoción a fin de resolver los problemas a los que el ser humano se enfrenta en su comportamiento y acción humana.

Así desde la cultura griega se concibe al hombre como esencialmente racional, un ser que escoge y quiere, un ser que conoce las fuentes de su comportamiento, y que es consciente de las razones que a este comportamiento concreto le empujan, y por ello plenamente responsable del mismo (Fernández-Abascal & Jiménez, 2013, p. 22).

Por ello, el racionalismo retoma a los mencionados filósofos griegos, justificando que la razón humana es el factor que determina todo aquello que hace, en este caso las emociones obtienen la capacidad de razonar para expresarlo a través de la conducta, en este sentido, la razón es superior a la emoción por lo cual tendría que ser controlada por esta primera.

Por otra parte, los empiristas como Hobbes, Locke, Hume, Mill entre otros mencionan que "las emociones se asocian entre estímulo o estímulo- respuesta y son la base del aprendizaje de muchas respuestas emocionales" (Fernández-Abascal & Jiménez, 2013, p.23). Así mismo que puede ser un tipo de sensación derivada de una agitación física, es decir se puede dar por sentimientos morales como la ira por lo que las emociones pueden darse tanto del dolor como del placer de acuerdo con los acontecimientos del individuo.

Sin embargo, en la época del renacimiento la obra de Descartes tuvo un impacto especial, ya que aborda a las emociones comprendidas entre la interacción de alma y cuerpo, de acuerdo

con Fernández-Abascal & Jiménez (2013) "el alma, al interactuar con el cuerpo, produce la agitación de los llamados "espíritus animales" –pequeñas partículas sanguíneas– que podían mover los músculos y producir las emociones, y sus manifestaciones físicas" (p. 24).

Sin duda a lo largo de los tiempos, los avances científicos han aportado varios conocimientos en la ciencia de la Psicología desde diversas perspectivas generando varias formas de entender el concepto de emoción y así mismo la conducta humana, más adelante se abordarán algunas teorías, pues aún hay debate para quedarse con una sola que explique el proceso emocional.

2.2 ¿Qué es una emoción?

El ser humano experimenta distintas emociones, pero al igual que la teoría no hay una definición concreta de éste concepto por lo que se mencionan algunas de ellas, por ejemplo Fernández-Abascal y Jiménez (2013) entienden a las emociones como un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes, la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos, diversos niveles de procesamiento cognitivo, cambios fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación, que tiene unos efectos motivadores y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio (p. 41).

Por otra parte, Lawler (1999 como se cita en Bericat 2012) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos (p. 2). Agregando también que pueden hacer sentir bien o mal dependiendo de la situación que la provoque tanto del exterior como del interior atendiendo a nuestro bienestar.

Recientemente siguiendo a Bisquerra (2001) explica que una emoción es "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p. 61).

Por lo tanto, se puede decir que las emociones son reacciones que día a día experimenta el ser humano de manera individual ante acontecimientos, situaciones o hechos que le permite actuar ante ciertos estímulos preparando al organismo para expresar distintas respuestas. Una de las cuestiones más actuales en el estudio de las emociones, es sobre las emociones básicas, ya que se derivan de los planteamientos de Darwin pues menciona "que se trata de reacciones afectivas

innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica" (Fernández-Abascal & Jiménez, 2013 p.47).

Para Chóliz (2005) los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes: primero tener un sustrato neural específico y distintivo; segundo tener una expresión o configuración facial específica y distintiva; tercero poseer sentimientos específicos y distintivos; cuarto derivar de procesos biológicos evolutivos y quinto manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas (p. 7).

Algo importante que se debe resaltar es que no existen emociones buenas ni malas, sino que cada emoción es válida por lo que es importante distinguir cada una de ellas, así que a continuación se describirá de acuerdo con Ekman (1973 como se cita en Chóliz, 2005) las seis emociones básicas (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de emociones básicas

Alegría	Brinda un estado de bienestar, mostrando seguridad en la persona cuando se consigue el logro de alguna meta, objetivo o cualquier otro suceso para obtener un sentimiento positivo.
Tristeza	Se desencadena por un sentimiento negativo al que habitualmente se encuentra la persona, mostrando pérdida de interés, sentirse desmotivado y tener un bajo nivel de activación, por ejemplo, una pérdida significativa o una decepción, sin embargo, motiva a la persona a reintegrarse nuevamente. Al ser una tristeza extrema lleva a la depresión generando problemas mentales.
Miedo	Es una emoción que anticipa y experimenta una situación de amenaza o peligro, por lo que activa al organismo a reaccionar rápidamente y escapar de dichas situaciones, Así la causa del miedo puede ser por cualquier estímulo que provoque inseguridad y amenazas.
Asco	Es una respuesta emocional a una impresión desagradable, produciendo rechazo y causando distanciamiento del objeto o situación que la produce, por lo regular está asociada al consumo de algún alimento manifestando náusea o repulsión.
Sorpresa	Aparece ante una situación agradable o desagradable, que puede ser nueva o extraña para la persona, básicamente la ayuda a orientarse para saber qué hacer produciendo incertidumbre.

Enojo

Es una emoción negativa que la persona experimenta cuando siente frustración ante alguna situación o cuando las cosas no salen bien, provocando un sentir de mal humor para después sacarlo y la gran mayoría de veces sin darse cuenta puede hacer daño al otro expresando pensamientos que pueden ser hirientes. Puede ser adaptativa cuando la persona se impulsa a hacer algo para resolver el problema cambiando la situación difícil (p.7).

Este mismo autor asume que las seis emociones básicas funcionan para la supervivencia del ser humano, ya que derivadas de éstas dan lugar a emociones más complejas, pues hay otros autores que consideran emociones como, por ejemplo, Bisquerra (2001) quien considera al enojo y la ira en una misma emoción, así también toma en cuenta a la felicidad y el amor (p. 100). Cabe mencionar que tanto el enojo y la ira son la base de una emoción, pero lo niveles de sensación e intensidad cambian.

Por otra parte, Izard (1991 como se cita en Chóliz, 2005) "considera como una misma emoción culpa y vergüenza, dado que no pueden distinguirse entre sí por su expresión facial" (p.8). Así mismo agrega interés-excitación, gozo, sorpresa, aflicción-angustia, enfado, asco, desprecio y miedo. En un estudio actual se investigó la dinámica temporal de las expresiones faciales que conforman las emociones planteó que son cuatro: tristeza, alegría, asco/enojo y sorpresa/miedo pues se comparten acciones similares a través de ciertos movimientos faciales como la sorpresa y el miedo comparten la apertura de los ojos y el arqueado de las cejas, mientras que el asco y el enojo comparten la nariz arrugada (Cossini, Rubinstein & Politis, 2017, p. 254). Por ende, cada autor propone un número diferente de emociones y que no siempre suele coincidir con los de otros autores por lo que el tema de las emociones básicas es un tema controvertido y de esta manera se sigue investigando sobre su existencia que solo sean básicas o si hay emociones actuales como bien se mencionó que pueden estar combinadas (Ver Tabla 2).

Tabla 2.

2.3 Teoría de las emociones

Autor (es)	Teoría
Hume (como se citan en Hernández, 2009)	Hume mencionaba que las percepciones que hay en la mente se dividen en dos: ideas e impresiones. En cuanto a las impresiones,

afirma que las hay de dos tipos: originales (o simples) y secundarias. Las impresiones simples no tienen ninguna percepción antecedente; son impresiones del tipo de las que nacen de los sentidos, como el dolor físico, que no involucran nada más que el primer acercamiento del sujeto con un objeto. Por su parte, las impresiones secundarias vienen, o bien directamente de las simples, o afectadas por la idea de estas. Hume (como se cita en Hernández, 2009) dice que las emociones son parte las impresiones secundarias, por lo que, las emociones serían mediadas por impresiones, e incluso ideas.

En la teoría humeana, las impresiones de reflexión se subdividen entre las leves y las violentas (p. 9).

Dentro de las impresiones violentas pueden ser de dos tipos, directas o indirectas. En cuanto a las primeras se desarrollan el placer y el dolor como también el bien y el mal, pues según la propuesta de Hume (s/f como se cita en Hernández, 2009) "las emociones directas serían del tipo de la alegría al momento de recibir un regalo inesperado; dada dicha recepción, se genera el placer" (p.10). Mientras que las indirectas tienen que ver con lo que causan las directas, pero también influyen otras cualidades, esto es que "al hablar de emociones indirectas como el amor o el orgullo, se necesita no sólo el placer sino la intervención de creencias e ideas acerca del objeto" (p. 10). Sin embargo, es importante mencionar un aporte sobre la teoría de Hume respecto a las emociones, haciendo una diferencia entre la causa y objeto de la emoción, pues la emoción que tiene un individuo muchas veces puede depender de sucesos o eventos del pasado como también de ciertas creencias que no tienen que ver con el objeto. Por ejemplo, Hernández (2009) ilustra una persona que siente ira en presencia de un payaso al momento de entrar a un circo, la persona no tiene ninguna emoción hacia el payaso que está viendo,

sin embargo, tiene ira, dada la asociación que puede hacer entre este payaso y, por ejemplo, un payaso que en su infancia la golpeó. En realidad, el payaso que causa la emoción es el payaso presente y el objeto al que se refiere la emoción sería el payaso pasado, es un objeto que ya no está en presencia de la persona. Por lo tanto, se puede decir que alguna de las emociones tiene que ver con la causa de alguna situación que ya se ha experimentado en alguna etapa de la vida, provocando un efecto en cuanto al objeto, aunque la emoción puede ser tanto positiva como negativa y es entonces que el individuo percibe el objeto o evento, siente la emoción y así mismo puede causar una expresión corporal.

Menciona que la emoción se percibe a través de cambios corporales, definiéndola de la siguiente forma: “los cambios físicos se siguen directamente de la percepción del factor excitante y nuestro sentir de esos cambios [físicos] cuando ocurren ES la emoción” (p. 10). De esta manera, afirma que si no hay reacción de aspecto físico entonces no existiría la emoción, ya que debe haber un estímulo o situación para crear respuestas a un cambio físico y así generar una emoción.

James (1991 como se cita en Hernández, 2009)

Además, para James, "las emociones son algo instintivo, innato, que se activa de forma espontánea y mecánica ante situaciones particulares" (Hernández, 2009, p. 11) pues es todo objeto que active un impulso, por lo tanto, se activa una emoción. Cabe mencionar que James, solo hace énfasis en las reacciones físicas que son perceptibles por el individuo que lo experimenta; y bien las reacciones a las que James se refiere pueden ser tensiones musculares, lagrimeos, aceleración tanto respiratoria como cardiovascular, que pueden generar sudoración o respirar más rápidamente, por la emoción que se siente en el momento.

Teoría James-Lange

Lange propuso una teoría similar a la de James, pues también considera a las emociones como respuestas físicas del cuerpo, de

ahí tradicionalmente esta teoría se conoce como James-Lange, por ejemplo, cuando un estudiante saca buenas calificaciones después de estudiar mucho y muestra alegría y felicidad, brincado, moviendo los brazos, etc., o cuando un alumno tiene miedo de pasar al frente al pizarrón porque piensa que se burlaran de él y puede mostrar signos como sudoración o que su corazón lata muy rápido.

Postula que "los procesos cognitivos no surgen luego de haberse producido una reacción fisiológica y como interpretación de esta, sino que ocurre una evaluación primaria de la situación ambiental incluso antes de la propia reacción fisiológica" (Galimberti, 2012, p.5). Desde el planteamiento de la valoración por parte del sujeto de diversos aspectos del ambiente sería un elemento clave del proceso emocional que permitiría entender qué hace a una emoción diferente de otra y por qué se dan diferencias individuales en respuesta a idénticas situaciones; en definitiva, aspectos relativos a la cualidad e intensidad de las emociones. (Fernández-Abascal & Jiménez 2013, p.64).

Arnold

Esta teoría explica que para que un estímulo ocasione una respuesta emocional, primero el cerebro debe evaluar el significado de ese estímulo para después evaluar las acciones, por lo tanto, se expresaría de la siguiente forma: Estimulo percibido-valoración- emoción. Así para Arnold, los eventos o situaciones se valoran como buenos o malos para el organismo a partir de tres ejes: beneficioso-perjudicial, presencia-ausencia de un objeto o evento que esté siendo valorado —y que será el que desencadenará la emoción si así finaliza el proceso de valoración— y dificultad para aproximarse o evitar ese objeto (Galimberti, 2012, p.6).

Por otra parte, la teoría en la que se centra este trabajo es la teoría cognitiva de la valoración, ya que desde este enfoque su interés principal por las emociones es la percepción de los estímulos que provocan alguna emoción, siendo así que Arnold es la principal pionera de esta teoría.

Sin embargo, su planteamiento no niega la existencia de respuestas fisiológicas, ya que estas van a preparar al organismo para valorar la situación percibida, por lo que agrega que cada emoción debería tener un patrón fisiológico que lo caracterizara. Además, su teoría desarrolla también el concepto de sentimiento que surge tras la determinación valorativa de las consecuencias de la emoción. Por tanto, la emoción sólo es posible tras la percepción y evaluación estimular (Fernández- Abascal & Jiménez 2013, p.65). Además, cabe mencionar que los sentimientos también están vinculados al cerebro, por lo que van acompañados con las emociones, es decir, son “mini emociones” que determinan el estado de ánimo de una persona, se perciben en una baja intensidad, a diferencia es que ocurren menos cambios fisiológicos que en las emociones, y las respuestas pueden ser controladas por el sujeto. Se dice que los sentimientos son resultados de las emociones que quedan guardadas en nuestra memoria emocional (amígdala cerebral) (Narváez, D. 2015, p.2-3).

Otra de las diferencias, es que un sentimiento "no está sujeto a un tiempo específico, puede permanecer intacto durante unos segundos, horas o hasta años" (Buitrago, 2021, p.6), por ejemplo, cuando un alumno es siempre optimista hacia sus estudios, saca buenas calificaciones, etc., puede que siempre tengan un sentimiento positivo en sus demás ámbitos. Se puede decir que los sentimientos se perciben de las emociones, pero estos tienen más durabilidad y que determina nuestro estado de ánimo.

Por ende, se puede decir que la teoría de valoración se va a dar a partir de un evento o situación que se esté presentando para que el cerebro lo valore como bueno o malo y poder expresar una alguna emoción, así por ejemplo los adolescentes que están por terminar su bachillerato sería el estímulo y lo valoran como bueno por lo que se sienten alegres y entusiasmados por terminar una etapa, pero también nerviosos por empezar otra.

Si bien estas teorías han sido muy influyentes en el campo de la psicología y gracias a la investigación se han analizado las respuestas que se dan entre nuestro cuerpo y las emociones, y hasta la actualidad sigue siendo un tema de investigación ya que se sigue tratando de comprender de donde surgen las emociones. Ahora bien, se abordará el concepto de inteligencia emocional y lo que refiere este constructo.

2.4 ¿Qué es la inteligencia emocional (IE)?

Las emociones son importantes en el desarrollo del ser humano, pues desde que nace están presentes en su comportamiento, es entonces que va adquiriendo capacidades importantes para alcanzar un mejor bienestar personal, académico y social.

De acuerdo con Mayer y Salovey (1997 como se cita en Tejido, 2016) “la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p. 15).

Así mismo, estos autores integran 4 capacidades que deberían estar en la inteligencia emocional, como son: percepción emocional que ésta es básicamente cuando la persona reconocen sus propias emociones y las expresa; otra es la integración emocional, sucede cuando la persona siente esa emoción, se integra en el sistema cognitivo para después manejarla en sus acciones emocionales controlando su comportamiento; después está la comprensión emocional, aquí la persona comprende las emociones de los otros por medio de las relaciones interpersonales, como sus sentimientos, pensamientos y saberlos escuchar; y por último, la regulación emocional, en donde nuestros pensamientos van a promover un mejor desarrollo en cualquier ámbito de nuestra vida, ya sea social, personal e intelectual.

Por otra parte, esta Goleman (1995 como se cita en Tejido, 2016), quien

Refiere como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas -aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual... (p. 16)

Cabe mencionar que también Goleman (1995 como se cita en Tejido, 2016) destaca 5 importantes elementos para que se desarrolle la inteligencia emocional que son: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndose con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen

referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social (Dueñas, 2002, p.83).

Por último, Bello (2010) menciona que la inteligencia emocional se refiere “al reconocimiento y manejo de las emociones propias y la de los demás para guiar de manera adecuada nuestros actos y pensamientos en el área personal y social” (p.14).

Cada concepto es una propuesta diferente para dar más conocimiento a la inteligencia emocional, por lo que se podría englobar como la habilidad de percibir, valorar y expresar las emociones con un grado de exactitud, así mismo tener la habilidad de promover y comprender cualquier tipo de emoción para regularlas, haciendo que fomente un crecimiento intelectual y emocional.

Sin embargo, en los adolescentes puede resultar un tanto complejo entender y manejar sus propias emociones, así como también que puedan percibir las en los otros con exactitud, por ello es importante que se trabajen desde un ámbito educativo, para buscar normalizar la salud mental, donde ellos puedan desarrollar mejores habilidades ya sea en su vida personal y social, encontrando lo positivo a su vida.

2.5 Educación emocional

Siguiendo a Dueñas (2002) nos dice que “la educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, depresión, problemas de disciplina, violencia, drogadicción, trastornos de la alimentación, etc.” (p.86). La importancia de tomar en cuenta las emociones en la educación, es atender las necesidades de los alumnos, en cuanto a su regulación emocional y que puedan controlar sus impulsos negativos que de alguna manera generan violencia entre ellos, de esta misma forma se deben sentir emocionalmente seguros y así tengan un mejor desempeño escolar.

Por otra parte, esta educación también debe ser una de las prioridades en el crecimiento de la personalidad para que se logren adquirir ciertas habilidades y así los adolescentes puedan ser individuos que se desarrolle de forma más integral, incluso que sepan tomar decisiones que les favorezcan en la evolución de las demás etapas de su desarrollo, aumentando su autoestima.

Para la comprensión de las emociones se deben enseñar de las más simples hasta las complejas, por ello los maestros ocupan un lugar importante como promotores de los cambios deseables que sean beneficiosos en los alumnos, aunque no siempre se cuenten con todos los

recursos necesarios para hacerlo, como puede ser la falta de capacitación de los docentes o el desinterés que tienen para no llevar a cabo esta enseñanza.

Así, por ejemplo, Bello y Alfonso (2019) mencionan que “diversos estudios de IE se han dedicado a demostrar que el desempeño exitoso del adolescente, respecto al buen ajuste social, alto rendimiento académico, y relaciones favorables con los coetáneos, se encuentra fuertemente asociado a la presencia de capacidades emocionales” (p.16).

Dentro de esta educación emocional, se pretenden trabajar específicamente la inteligencia emocional por medio de las competencias emocionales, aspecto que va a permitir desarrollar en los alumnos potencialidades que integran al saber ser, saber hacer y saber convivir, las cuales deben estar dentro del curriculum, de este modo los profesores adecuan sus contenidos y buscan estimular diferentes estrategias para el proceso de aprendizaje.

De este modo, Bisquerra (2000 como se cita en Tejido, 2016), menciona como deben de estructurarse las competencias emocionales para que se desarrollen en el aula, éstas son:

- **Conciencia emocional**, dentro de la que estarían habilidades como: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.
- **Regulación emocional**, en la que se encontrarían: toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.
- **Autonomía personal (autogestión)**, en la que se incluyen: autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos, y autoeficacia emocional.
- **Inteligencia interpersonal**, estarían: dominar las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación y asertividad.
- **Habilidades de vida y bienestar**, se incluirían: identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo.

Los alumnos pueden mostrar un mejor desempeño en su rendimiento académico, en sus relaciones con los demás y por supuesto, su bienestar psicológico, por lo que la educación emocional fomentará que “los sistemas motivacionales y de inteligencia emocional interactúan y

se sostienen mutuamente al servicio de las metas perseguidas, en detrimento de posicionamientos interdependientes” (Anaya, 2012 como se cita en Usán & Salavera, 2018, p. 98).

Por ende, la educación no se puede reducir solo a la parte cognitiva de los alumnos, sino que también se deben atender otras dimensiones como lo afectivo-emocional, lo moral, lo social, etc. Por medio del proceso de enseñanza y aprendizaje ya que no solo se deben aprender contenidos para solo memorizar, pues se pretende que a través de estas competencias los alumnos adquieran un mejor desarrollo integral y pongan en práctica sus habilidades y capacidades ante distintas situaciones.

Pero no solo es trabajar, profesores y alumnos, sino que otro factor importante para desarrollar esta educación emocional es también la familia, ya que tienen una gran influencia en la educación de sus hijos, que desarrollen valores, actitudes, comportamiento, etc. “Los padres, el contexto familiar en su caso, constituyen la base de seguridad desde la que las personas se abren al mundo físico y social, y a la que vuelven constantemente para recibir ayuda, apoyo, consuelo y seguridad” (Dueñas, 2002, p.93).

Además, la familia debe tener esta comunicación activa con la escuela y los adolescentes, pues su intervención fomenta que los alumnos se sientan acompañados y seguros con las decisiones que toman para lograr todo lo que pretenden, así también para que se sientan motivados en su aprendizaje, obteniendo mejores resultados. Al trabajar desde edades tempranas este constructo permite que los padres de familia conozcan también sobre ellas y se pueda tener una mejor colaboración en la personalidad de sus hijos.

Como bien menciona Bello y Alfonso (2019, p.16), “la sociedad actual no dispone aún de una cultura de educación de las emociones, lo que implica un cambio de paradigma que compromete al sistema educativo y la sociedad en general”. Por ello, a través de esta educación emocional se deben fomentar intervenciones por medio de talleres, programas, proyectos educativos, etc., en los que ayuden a generar un cambio favorable en nuevas generaciones.

2.6 Emociones y adolescencia

Ahora bien, la adolescencia es una etapa que abarca entre los 10 a los 19 años, en la cual ocurren diferentes cambios tanto físicos como psicológicos. En esta etapa los adolescentes se encuentran en la construcción de su identidad, ya que es aquí en donde van encontrando su personalidad como también su autoconcepto ante los demás, como bien mencionan Pineda y Aliño

(2002) no es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Durante esta etapa de adolescencia se consideran 3 etapas:

- **Adolescencia inicial:** Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad.
- **Adolescencia media:** Comprende de los 14 a los 17 años En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven (p.17). El pensamiento ya es abstracto y con proyección de futuro, y se establecen unos objetivos vocacionales prácticos y realistas.
- **Adolescencia tardía:** Abarca de los 17 a los 18 años, en esta última etapa se caracteriza por el logro de su identidad y de su autonomía como también se esperaría que fuera responsable en la toma de decisiones, se siente apoyado por su grupo de pares y respaldado por su familia, preparándose para la vida adulta. “Sin embargo, si no ha completado las tareas antes detalladas, puede desarrollar problemas con el aumento de la independencia y las responsabilidades de la adultez joven, tales como depresión u otros trastornos emocionales” (Gaete, 2015, p 441).

Cabe mencionar que la juventud es un periodo que abarca entre el intermedio y finales de la adolescencia, por lo que va desde los 15 a 25 años aproximadamente es una categoría sociológica que coincide con la etapa post-puberal de la adolescencia, ligada a los procesos de interacción social, de definición de identidad y a la toma de responsabilidad, es por ello que la condición de juventud no es uniforme, varía de acuerdo al grupo social que se considere (Pineda & Aliño, 2002, p.17).

Güemes, Ceñal e Hidalgo (2017) argumentan que el adolescente es 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 y entretenimiento. La cultura del ocio, el hedonismo y el egocentrismo han sustituido al esfuerzo personal, su comportamiento en casa ha cambiado (aislamiento, redes sociales). Por lo que todo ello repercute en su desarrollo y su salud integral (p. 241).

Por esto, durante este periodo los adolescentes adoptan valores, identifican su sexualidad y por puesto mantienen relaciones con sus iguales al sentirse aceptados en un grupo, por lo que el manejo de sus emociones debe ser adecuada para fortalecer sus habilidades ante estas experiencias, por lo contrario, si no se decide de forma exitosa estos aspectos, puede que el adolescente pase por una crisis de identidad, provocando poco desempeño emocional, como la baja autoestima por ejemplo, una adolescente de 11 años cuyo cuerpo está desarrollado como una de 15, o un adolescente de 14 años con un cuerpo como otro de 10 años, esto puede ocurrir por el proceso de desarrollo que puede estar adelantado o retrasado ante sus demás compañeros, por otro lado puede a ver sentimientos de culpa y llegar a conductas agresivas o delictivas, como menciona Colom y Fernández (2009) que “al potenciar el desarrollo de las competencias emocionales se favorece, no sólo la construcción de una persona más íntegra, sino también el prevenir o disminuir comportamientos problemáticos o de riesgo” (p. 240).

De acuerdo con Bello y Alfonso (2019) “la adolescencia es una etapa relativamente breve pero vertiginosa, donde se gestan cualidades que conforman al adulto de mañana, inmersos en situaciones a veces dilemáticas que provocan incertidumbres, para lo cual se dispone de poca experiencia” (p.15). Por ello, es importante que se instruya este aspecto emocional, puesto que no solo es aprender emociones básicas, como la alegría, tristeza o enojo, sino que se pretende que aumenten su confianza en sí mismo, tengan mayor autoconcepto, regulen sus emociones y tengan un mayor crecimiento personal en su etapa de vida adulta, así mismo, en este periodo se podrían evitar trastornos de ansiedad, depresión, estrés que afectan a la salud mental del adolescente, ya que en casos graves pueden generar ideas suicidas por lo cual se debe prevenir este tipo de casos.

Como bien mencionan Extremera y Fernández-Berrocal (2013) de forma específica esta nueva perspectiva de inteligencia emocional resalta que el desarrollo y la puesta en práctica de estas habilidades emocionales son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del grado de inteligencia u otros rasgos de personalidad de una persona (p.34).

Colom y Fernández (2009) han realizado estudios sobre las emociones en los adolescentes y de acuerdo con los resultados se presentan algunas características como:

- Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen sus estados afectivos – negativos y positivos-, en el modo de percibir a la gente y en la realización de actividades y tareas.

- Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a qué características personales de los otros pueden influir en la modulación de su respuesta emocional.
- El mayor avance de su pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee más capacidad para indagar y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas.
- La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la regulación de sus estados afectivos (p. 239).

Así mismo, durante esta etapa se sugiere que se deben desarrollar habilidades emocionales como: regular emociones, auto controlarse de manera independiente, distinguir entre las emociones y hechos para tomar decisiones, comprender las consecuencias sobre sí mismo y la expresión emocional de los demás. Todo ello requiere de un proceso de enseñanza- aprendizaje apoyando a los adolescentes a desarrollar competencias para contribuir a su personalidad y mejorar su bienestar, a través de la educación emocional.

Así la inteligencia emocional es un constructo que bien aporta a esta etapa, pues se ocupa de las relaciones intrapersonales e interpersonales y de habilidades con la realidad social, ya que justamente el adolescente pasa por transformaciones que no solo son físicas sino también emocionales siendo un tema de interés para el desarrollo del adolescente que busca ser libre, en cuanto a elegir decisiones y decidir lo que quiere, influyendo en sus distintos ámbitos como el social, académico y familiar.

3.6 Relación entre emoción y motivación

Ahora bien, como se ha visto la motivación y las emociones son procesos psicológicos que permiten entender la conducta del ser humano, por lo tanto, su relación es mutua siendo así que si el ser humano es inteligente emocionalmente entonces también debe ser motivado en todos los sentidos. A continuación, se explicará cómo se da este vínculo en el cerebro.

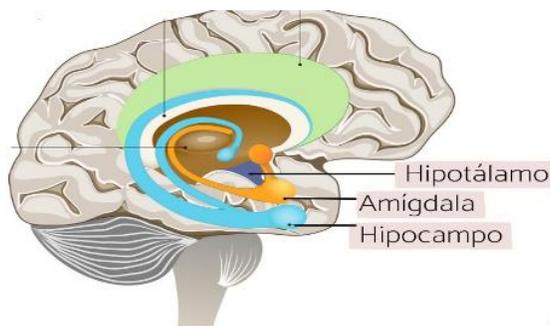
En ambos procesos el cerebro cumple una función muy importante, pues no solo se encarga de procesar la información del mundo exterior que son los estímulos pues “también genera sustancias y activa procesos internos que influyen de manera directa en la percepción de cada individuo y en las cogniciones que permiten decidir frente a su actuación” (Estrada, 2018 p. 28), por lo que el cerebro responde a las funciones cognitivas para realizar determinadas acciones,

como lo es si se quiere realizar dicha acción para ser un cerebro motivado como también determinar los estado emocionales que se presentan al realizar esa acción, cabe mencionar que la motivación no está en un área específica del cerebro sino que responde en conjunto con otras interacciones a la cual llaman circuitos neuronales del sistema límbico.

Así dentro de los avances en el estudio de la motivación y la emoción en el campo de la neurociencia, se encontró la necesidad de abordar la motivación desde tres aspectos. El primero de ellos se ubica al nivel de las estructuras cerebrales específicas como, por ejemplo, la amígdala (que interviene en las percepciones para evaluar el nivel de peligro o el placer que estas traen consigo) o el hipotálamo (que interpreta la información sensorial asociándola con emociones y sentimientos). El último aspecto tiene que ver con neurotransmisores (se encontró que la dopamina juega un papel central en las experiencias agradables, aspecto que incrementa la motivación hacia determinada tarea) (Estrada, 2018, p. 29) [Ver Figura 1].

Figura 1.

Representa las partes del cerebro la Amígdala y el Hipotálamo



De esta manera se puede generar la relación causa-efecto entre la emoción y motivación, ya que la función de las sustancias bioquímicas se conecta con las situaciones del exterior, o sea del ambiente permitiendo expresar un estado emocional o sentirse motivado.

Sin embargo, en el ámbito educativo existen escasos estudios que hayan investigado el peso que juega el dominio emocional del estudiante en el aprendizaje ya que las emociones forman parte importante de la vida escolar teniendo así una alta influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas (adquisición, almacenamiento, recuperación de la información, etc.) (García & Doménech, 2014, p.7). Siendo así que las emociones van a influir en la memoria, el aprendizaje y la percepción.

Por lo que en el “proceso de aprendizaje, según los distintos estudios, necesita de una motivación y emoción positivas para su consecución satisfactoria y parece existir una facilitación de memorización cuando se está emocionalmente motivado” (Blanco & Navas, 2013, p. 507). Siguiendo a Pekrun (1992 como se citan en García & Doménech, 2014) estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y extrínseca en las tareas. En cuanto a la motivación intrínseca aquellas emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción, por otro lado, las emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., pueden ser incompatibles con emociones positivas por lo que pueden reducir el disfrute en la tarea (p.9).

En cuanto a la motivación extrínseca, todas las emociones pueden influir dentro de esta en las tareas, pero en este caso el mismo autor distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados. En cuanto a las primeras están ligadas prospectivamente y de forma directa con los resultados de las tareas (notas, alabanzas de los padres, etc.) como por ejemplo la esperanza, las expectativas de disfrute, la ansiedad, etc., en el caso de la esperanza se vuelve una motivación extrínseca positiva y así la tarea se realiza con obtener buenos resultados.

En cuanto a las emociones retrospectivas como la alegría por los resultados, decepción, orgullo, tristeza, vergüenza, ira, etc., funcionan fundamentalmente como evaluativas, como reacciones retrospectivas a la tarea y a sus resultados. Las emociones evaluativas pueden servir de base para desarrollar la motivación extrínseca en la ejecución de tareas académicas. Así, experiencias agradables asociadas a resultados positivos (una buena nota, alabanza de los padres, etc.) y sentirse orgulloso por ello, conduce a un incremento de la apreciación subjetiva de alcanzar ese tipo de resultados (García & Doménech, 2014 p. 10).

De esta manera, las investigaciones que se han hecho en el campo educativo afirman la relación que hay entre motivación y emoción, así por ejemplo Blanco & Navas (2013) diseñaron y desarrollaron una prueba de evaluación para el tratamiento, control e investigación de los efectos en los estudiantes universitarios las emociones, la motivación y el logro en un curso online de matemáticas. El grupo de tratamiento mostro mayores sentimientos de satisfacción y orgullo que el grupo de control. El grupo de tratamiento también mostro un mayor nivel de motivación que el grupo control, pero no hubo diferencia entre los dos grupos en el rendimiento. Con esto se

demuestra que el trabajo de forma conjunta de motivación y emoción denota resultados positivos (p. 509).

Por otra parte, en investigación con estudiantes universitarios se ha encontrado que la creatividad emocional, entendida como la capacidad de experimentar y expresar combinaciones de emociones originales y auténticas de manera apropiada, está relacionada con las emociones positivas de gratitud, confianza y cariño. Además, la creatividad emocional también está relacionada positivamente con la motivación. Estos resultados son un indicador de la importancia de trabajar las emociones (Egea, 2018, p.12). En otras palabras, esta creatividad emocional se puede entender como la inteligencia emocional relacionado se así con la motivación y mejorar el rendimiento en el aprendizaje de los alumnos.

Sin embargo, no se han hecho investigaciones suficientes en el nivel medio superior que demuestren sobre la importancia de trabajar las emociones en esta etapa y que sin duda podría contribuir en los proyectos de vida que los adolescentes tienen que realizar como parte de su transición a la vida adulta, pues de alguna manera las emociones influyen en la realización de este plan de vida, en el cual también se consideran los constructos personales, ya que cada adolescente le da un significado diferente a las experiencias que ha vivido. En el siguiente apartado se desdobra de manera amplia sobre estos puntos.

Capítulo 3. Proyecto de vida y los constructos personales

3.1 ¿Qué es el proyecto de vida?

Un proyecto es planificar todas aquellas actividades interrelacionadas que buscan cumplir con objetivos que el sujeto se plantee, por lo que considerando el ámbito de desarrollo personal el sujeto creara un proyecto de vida.

De acuerdo con Gal 'Lino y Martínez (2015) mencionan que:

El proyecto de vida hace referencia al plan que cada persona elabora para alcanzar sus metas, es decir a la dirección que le da a su vida. Para cada uno de nosotros el plan de vida marca la manera como nos comportamos frente a los retos del día a día, las oportunidades que reconocemos y valoramos, las tareas que elegimos realizar y las que rechazamos, hasta la manera cómo nos relacionamos con los demás (p. 9).

Así, los sujetos le dan estructura a su futuro, idealizando todo aquello que pretenden lograr de acuerdo con sus experiencias. Por otra parte, Lomelí, López y Valenzuela, (2016, p.3) dicen que el “proyecto de vida de una persona es un quehacer que se realiza de manera constante, día con día, por lo que se requieren de habilidades y conductas positivas tendientes a su cristalización”.

Al realizar un proyecto de vida, permite idealizar todas aquellas actividades que queremos lograr ya sea a corto o largo plazo, construyendo nuestro yo del futuro, pues así día a día se trabaja en lo que queremos hacer para alcanzarlo tomando en cuenta nuestras posibilidades o recursos con los que se cuentan, valores, actitudes y aspiraciones, lo que motiva a que cada individuo tenga expectativas y ganas por ser alguien en la vida. Siendo así que “conecta las experiencias pasadas con la situación presente, y de allí fluye a las expectativas” (Rionegro & Barni, 2016, p.4).

De acuerdo con Rodríguez (2018) la elaboración de un proyecto de vida debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, por lo cual es importante que al realizar un proyecto de vida se tome en consideración estos aspectos permitiendo que el individuo clarifique sus objetivos y tenga presente de lo que puede ser capaz tomando en cuenta sus habilidades (p. 22).

Así también, la palabra proyecto está relacionado con hacer algo, con trazarse metas u objetivos por una persona a futuro; pero, a su vez, demanda realizar o llevar a cabo una tarea del presente, es decir, del hacer constantemente algo para alcanzar esos objetivos o metas planteadas (Lomelí *et al.*, 2016, p. 6).

Entendido así, que el proyecto de vida es una herramienta de gran ayuda para todos los individuos que les permite descubrir en qué dimensiones tiene fortalezas y debilidades, ya que es un proceso constante de revisión y transformación para trazarse metas construyendo un futuro permitiéndole de alguna manera realizarse como persona y satisfacer sus intereses de vida.

De esta manera y considerando a Rionegro y Barni (2016) mencionan que “las bases del proyecto vital empiezan a tomar representación ya desde la niñez y se afianza en el comienzo de la Adolescencia, cuando el individuo emprende decisiones por sí mismo, siendo esto un logro de la constitución de la identidad” (p.2) por lo que a continuación abordaré sobre la adolescencia en el proyecto de vida.

3.2 Importancia del proyecto de vida en la adolescencia

De modo que el individuo evoluciona en sus distintas etapas de su desarrollo, es justamente en la etapa adolescente en el que se empieza con cuestionamientos como “¿qué quiero ser en la vida? Y ¿qué debo hacer para lograr lo que me propongo?” (Lomelí, *et al.*, 2016 p.5) reflexionado de acuerdo con sus ideas personales y como bien se mencionó de los intereses que se desean alcanzar. Se esperaría que los adolescentes que están terminando sus estudios de bachillerato deban tener claro su proyecto de vida para evitar frustraciones y lograr con éxito sus anhelos y expectativas propias.

Al trazar un plan de vida ayudaría a los grupos de adolescentes a visualizar un futuro de manera más objetiva y a hacer un compromiso con ellos mismos, además clarificar los pasos que deben seguir para llegar a sus metas. Pero eso no significa que lo tengan que cumplir al pie de la letra, sino que pueden irlo modificando acorde a sus intereses y necesidades cumpliendo con su realización personal de acuerdo con las metas que persiguen, como bien lo menciona Rodríguez (2018) un “proyecto de vida suele ser el que guiará toda la vida; de ahí la importancia de ir actualizándolo permanentemente, con base a las metas que se van consiguiendo y a las nuevas situaciones que se presenta” (p. 22).

De esta misma manera, les ayuda a que se motiven y continúen con sus estudios, pues al ingresar al ámbito laboral después de terminar el Bachillerato puede que se vuelvan ambiciosos y dejar sus estudios, pero también si trabajan y estudian entonces se esforzaran más por lograr lo que quieren, pues su personalidad va a influir de alguna manera a la hora de tomar decisiones.

Es así como el docente se vuelve un pilar importante para la formación del alumno que esta por culminar sus estudios, apoyándolo y guiándolo para que descubra sus potencialidades y las desarrolle, así también motivarlo para desempeñarse en un área profesional en la cual se vuelvan jóvenes competitivos. Por ello, el proyecto de vida se vuelve una actividad que se le tiene que tomar importancia, implementándose a través de talleres con diversas actividades de motivación personal hacia los adolescentes para que continúen su proceso de formación académica e ingresen a la realización de estudios superiores.

Esto porque en reiteradas ocasiones sucede que en una institución educativa no se respeta el horario dedicado a trabajar el proyecto de vida; se da mayor importancia a las materias regulares que al fortalecimiento de la creatividad y reflexión encaminadas a la estructuración de un proyecto de vida profesional, lo cual disminuye el interés en los estudiantes frente a la importancia de la construcción de este proyecto (Betancourth & Cerón, 2017, p.24). Lo que puede provocar estudiantes que estén menos interesados en la realización de su futuro y así mismo que sean poco reflexivos ante nuevos retos, también que los docentes deben estar interesados en darles seguimiento a sus alumnos y que conozcan a cerca de la teoría sobre este concepto.

Ahora bien, puede que existan instituciones que no cuenten con las herramientas necesarias para hablar sobre estos temas por ello se tendría que capacitar a los docentes y fomentar esta cultura en los alumnos, en la que el diseño y la implementación de un proyecto de vida como estrategia didáctica dentro del currículo se convierte en un soporte importante en la medida que le suministre las orientaciones para que cada estudiante reconozca en sí mismo cuáles son sus posibilidades reales de triunfar, sus habilidades, destrezas y competencias personales al igual que las dificultades y delimitaciones (Gualtero, 2016, p.29). Siendo así que, si se trabaja en tiempo y forma se puede lograr un cambio en los adolescentes tomando mejores decisiones, ya que toda persona tiene una vocación o misión específica en su vida.

No obstante, no se debe dejar de lado a la familia, ya que ellos también son motivación para que los adolescentes construyan este plan de vida, siendo así su motivación por salir adelante y que se sientan apoyados proporcionándoles seguridad en ellos mismos al tomar decisiones, pues “es imprescindible que cuenten con un entorno social favorable para orientar y apoyar estas decisiones” (Gal’ Lino & Martínez, 2015, p. 12).

Por otra parte, un estudio realizado por Rionegro y Barni (2016) evaluaron el proyecto de vida en la adolescencia inicial con adolescentes de 12-13 años y final con 18-19 años y así mismo

comparar el género masculino y femenino, un diseño ex pos facto, descriptivo, no experimental y transversal. En base a los resultados obtenidos, con respecto a la adolescencia inicial y final, se observó que no se presentaron diferencias al comparar las dimensiones del Proyecto de Vida: Propósito, Coherencia, Elección y Responsabilidad y Búsqueda de Objetivos, según las etapas de la Adolescencia final e inicial (p.12).

Por lo tanto, se puede decir que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en ambas etapas de la adolescencia, pero se observó que en la adolescencia de 12-13 años mostraron que se encuentran más preocupados y comprometidos con la definición de su proyecto vital. Por otro lado, en la dimensión de búsqueda de objetivos se encontró que hay mayor innovación en hombres que en mujeres por lo que tienden a buscar cosas nuevas, ser más extrovertidos y aprovechar oportunidades.

De esta manera, se podría adecuar a nuevas prácticas por parte de los docentes a las nuevas necesidades de los adolescentes como de otras etapas en las que se busque aportar y dar acompañamiento para el desarrollo de su proyecto de vida, sin embargo, no solo se toma en cuenta la motivación externa sino también considerar el área efectiva de los adolescentes al construir su proyecto vital.

3.3 Las emociones en el proyecto de vida

Como se ha mencionado, las emociones son un factor importante en cualquier ámbito del desarrollo personal y social, sin embargo, para la realización de un proyecto de vida también lo son, pues de acuerdo con Goleman (2001 citado en Lomelí *et al.*, 2016), menciona que las emociones son una guía al actuar, resalta la importancia de identificar y educar las emociones. Además, señala que el autoconocimiento emocional, manejo de las emociones, aprovechamiento productivo de las emociones, empatía, interpretación de nuestras propias emociones y manejo de las relaciones interpersonales son importantes en la mejora de la capacidad en la escuela y ayuda a cumplir de manera más eficaz los roles que nos tocan desempeñar en la vida (p.7).

Siguiendo esta línea, las instituciones educativas deben impartir y fomentar la educación emocional tomando importancia al plan de vida que le servirá al adolescente a construir un pensamiento en el que reflexione de manera crítica, pero también ser competente ante retos que afrontará en su realidad tomando en cuenta que debe aprender a conocerse, valorarse a sí mismos y tener la suficiente capacidad para tomar sus decisiones.

Mencionando a Vargas (2005 como se cita en Lomelí *et al.*, 2016) hay algunas características que son importantes para la realización del proyecto de vida en los adolescentes como son:

- La autoestima, confiere más seguridad en las personas para poder desarrollar su proyecto de vida.
- La visión, consiste en identificar el futuro en el presente por medio de acciones y decisiones propias.
- El propósito, es igual a planteamientos de objetivos con la finalidad de dar sentido y plenitud a la existencia.
- El compromiso, es la entrega de la persona.
- La contribución, es la aportación para sí misma y para los demás, en el sentido de solidaridad hacia otras personas.
- La creatividad, el compromiso y el liderazgo son también algunos rasgos importantes en las personas con capacidad para lograr su proyecto en la vida.

En este sentido es importante que los adolescentes vayan desarrollando estas habilidades que le servirán para realizarse como persona, permitiéndole tener una mejor estabilidad emocional en su vida como también sentirse capaces de saber elegir lo que está bien y lo que no, cambiar sus actitudes para transformar la realidad y adaptarse a la sociedad que puede estar llena de incertidumbres pero en la que puede aportar conocimientos de acuerdo con su formación académica y encontrar un equilibrio en su vida futura. De lo contrario se generarán “adolescentes poco reflexivos, escasos de creatividad y con limitada iniciativa para transformar la sociedad” (Betancourth & Cerón, 2017, p.24).

Al tener el apoyo tanto de la escuela como de la familia, el adolescente puede motivarse mucho más y encontrar un equilibrio en su bienestar psicológico por lo que se sentirá satisfecho con lo que hace, incluso si la educación emocional se fomenta en niveles educativos anteriores se puede ir trabajando este aspecto, pero si se emplea en el bachillerato, entonces los alumnos tendrán que ir trabajando para no sufrir presiones en el momento de elegir sus opciones profesionales o universitarias, puesto que:

Los estudiantes en sus núcleos familiares no cuentan con el respaldo y la orientación para un momento tan importante como es el de elegir sus estudios universitarios se generan ciertas

incertidumbres que desde luego provocan inseguridad y que pueden conducir al fracaso estudiantil o a la deserción prematura (Gualtero, 2016, p.35).

Por ende, al trabajar emociones se fortalece y ayuda a que los adolescentes sean capaces de saberlas manejar en diferentes situaciones, como también que comprendan y analicen sus decisiones, tomándolas con un buen razonamiento sintiéndose seguros, pues con ello se procurara disminuir la deserción en este nivel, así las instituciones educativas tendrán que trabajar en conjunto para aspirar a jóvenes a que sigan estudiando, fortaleciendo sus habilidades y destrezas para que encuentre mayores condiciones de éxito.

Así, para D'Angelo (s/p como se cita en Gal 'Lino & Martínez, 2015) la construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida, las cuales poseen una importancia fundamental en la vida del joven, y por esta razón, la formación para el desarrollo de los proyectos de vida debe considerar la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo (p. 10).

3.4 El proyecto de vida desde el modelo DPC de D'Angelo

Este modelo se llama Desarrollo Profesional Creador (DPC) es realizado por D' Angelo, en el que se orienta a la formación de personas reflexivas y creativas que puedan formar una estructura sobre su proyecto de vida en la esfera profesional de una manera responsable y crítica.

En palabras de D' Angelo (2002, p.3), el proyecto de vida se define 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, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada.

El proyecto de vida profesional se cataloga en la manera como los estudiantes llegan a posicionarse de una manera asertiva ante la escogencia de una carrera u ocupación, para asumir en el futuro un rol profesional y laboral responsable consigo mismo y la sociedad (D' Angelo, 2000, p.10).

El DPC es el camino que toma el proyecto de vida dentro de las oportunidades de escoger una carrera profesional; parte desde una perspectiva conocida como desarrollo de la perspectiva

profesional (DPP), el cual se encuentra inmerso en los medios social, laboral, profesional y personal de los objetivos propuestos por cada individuo.

Así mismo, se toma en cuenta otra perspectiva que refiere a persona reflexiva en tanto combinación práctica de aspectos y contenidos psicológicos como la cognición, la parte afectiva del ser humano y los factores motivacionales, los cuales impulsan a una persona para generar una forma de expresión en todos los sentidos de su vida, incluido su entorno social; es un individuo que crea y propone una meta vital desde una perspectiva con argumentos, creativa y apoyada en los valores sociales positivos (D' Angelo, 2000, p. 5).

De esta manera, los estudiantes son los principales en construir lo que quieren hacer en cierto tiempo, no solo en un ámbito escolar, sino que también considerar aspectos de sus ámbitos laboral y personal, tomando en cuenta sus valores personales y considerando una visión de él/ella mismo a futuro, de esta forma se podría crear más interés por perseguir sus metas, tomando en cuenta que este aspecto considera a la personalidad del individuo lo que constituye a las acciones que realice como a las emociones que le generan al construir su proyecto vital.

Dentro de esta perspectiva se encuentra la autodirección siendo una característica importante, pues ‘‘destaca el aspecto de su proyección y realización personal y social constructiva, autónoma y desarrolladora’’ (D' Angelo, 2000, p, 7). De modo que se pretende formar personas capaces de enfrentar los cambios, usando las capacidades de pensar, sentir y hacer, ya que así podrá tomar decisiones con un pensamiento reflexivo y crítico en el que tomen en cuenta las consecuencias y juicio de los demás, pero siempre y cuando sea responsable de los resultados que obtenga, todo esto con ayuda de estrategias que le favorezcan a promover su logro. Así mismo, con este proyecto se aportaría a la construcción de un aprendizaje integral desarrollando habilidades que servirán para la transformación social, preparando a los individuos a los nuevos desafíos.

Al saber lo que quiere lograr, metas, objetivos y demás, se estimula la motivación lo cual influye que los estudiantes se auto realicen y sean más capaces de estructurar su proyecto de vida, valorando su pasado, viviendo el presente y visualizar un futuro en el que se desarrollen de manera íntegra en distintas realidades, en una acción que transforme su contexto como a ellos mismos, de esta manera en las instituciones educativas se debe implementar la importancia de este modelo o del proyecto de vida dentro del plan de estudios.

3.5 Implementación del proyecto de vida en escuelas

Para trabajar el proyecto de vida dentro de las escuelas se requiere de llevar a cabo el trabajo en equipo, esto es que toda la comunidad educativa debe estar enterada y consciente de integrar el proyecto de vida dentro de los planes de estudio, y que no solo se debe considerar a un nivel de estudios, sino que se implemente desde la educación básica hasta la educación superior, de manera que se busque la innovación en los conocimientos de los alumnos vinculados a su desarrollo personal y profesional.

El proyecto de vida se comienza al considerar que no solo es la participación de los alumnos, pues también se toma en cuenta a los docentes y padres de familia, ya que se requiere de su motivación, determinación y apoyo como bien lo menciona Díaz, Narváez y Amaya (2020) “requieren de la participación directa o indirecta de agentes externos que los acompañen y orienten en el proceso de construcción” (p.114) de esta manera los adolescentes podrán mostrarse con más autonomía, desarrollar compromiso y por supuesto confianza en sí mismo al visualizar las metas en un futuro.

Sin embargo, a falta de esta orientación se refleja la ausencia de las expectativas y aspiraciones que tiene el adolescente en su proyecto de vida, por lo que al ingresar a la educación superior “recurren a carreras saturadas o bien, sus primeros años en la licenciatura son de un alto índice de reprobación, o es recurrente el cambio de carreras” (Martínez & Palacios, 2012, p.2) ya que así dejan de lado la posibilidad de cumplir metas en un futuro, convirtiéndose en un futuro más incierto.

Siendo así que desde las aulas se lleve a cabo una formación integral, en donde los alumnos se sientan pertenecientes a la institución y que tomen en cuenta a la personalidad de cada uno, buscando estrategias que logren construir jóvenes capaces de desarrollar sus potencialidades, pues de acuerdo con Díaz, Narváez y Amaya (2020) “la escuela cuenta con personal de apoyo y docentes capacitados, para orientar a los adolescentes en el proceso de construcción de sus proyectos de vida” (p. 116), por lo que se esperaría que el docente sea un orientador y motivador para los estudiantes.

Es importante recalcar que dentro de las investigaciones que se han hecho sobre el proyecto de vida en el nivel medio superior son escasas a nivel nacional, sin embargo, recientemente se ha realizado una investigación de tipo mixto, cualitativo como cuantitativo.

La muestra objeto de estudio estuvo constituida por: 44 estudiantes, 24 padres de familia, 25 docentes y 5 directivos docentes, de una institución educativa pública colombiana, los estudiantes tenían la edad de 16 a 20 años. De acuerdo con los resultados se encontró que hay mayor consenso en cuanto al dominio de los elementos y estructura de un proyecto de vida por parte de los participantes, pues todos ellos lo relacionan con la forma de prepararse para conseguir dinero para subsistir, independientemente de cómo se valoren como personas. Igualmente, lo asocian a si logran dirigir procesos sociales con determinación, si se relacionan adecuadamente con sus familiares o en sus comunidades o qué proyectan hacer con sus vidas a futuro, sea como profesionales o en otros campos. Así mismo se muestra que también hay acuerdos en cuanto al apoyo de los padres para el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos de manera positiva en la construcción de éste. Por último, se encontró un elemento que destaca la elaboración de un proyecto de vida, que es la autonomía, pero difiere en los resultados cuantitativos ya que los padres de familia mencionaron que sus hijos no asumen sus obligaciones autónomamente y que no aprovechan positivamente la confianza que les dan, y que no hacen las tareas asignadas, ni toman iniciativas propias (Díaz, Narvárez & Amaya 2020, p.122).

Si bien con esta investigación permite conocer que los agentes educativos son importantes para realizar un proyecto de vida, los docentes como la familia son los principales pilares que motivan a los alumnos a que se sigan idealizando y desarrollando metas a futuro. Por lo tanto, a la escuela le permite abrir nuevos horizontes, es decir, fomentar proyectos que apoyen a los alumnos a desarrollar estrategias encamadas a su crecimiento en cualquier ámbito, como el social, profesional, académico y no menos importante el afectivo.

Una herramienta que es importante mencionar y que contribuye a la construcción del proyecto de vida es la Orientación Escolar, ya que “permite hacer a una persona capaz de cobrar conciencia de sus características personales y desarrollarlas a fin de elegir sus estudios y actividades profesionales y en todas las situaciones de su existencia” (Martínez & Palacios 2012, p.6), de esta manera los adolescentes tendrían que ir trabajando su proyecto de vida desde que tienen el primer contacto con la materia, en un nivel de educación básica, por lo que se esperaba que la orientación se pongan en práctica e integre elementos cognoscitivos y motivacionales para la construcción de este proyecto.

De pocas investigaciones que se han hecho sobre el proyecto de vida a nivel nacional, menciono la de Martínez y Palacios (2012) quienes realizaron un estudio descriptivo de corte

mixto cualitativo-cuantitativo, buscando conocer sobre la etapa del proyecto de vida y la relación que existe con los enfoques de aprendizaje en los estudiantes de bachillerato. Los resultados demuestran que existe una problemática dentro de los colegios de bachilleres en relación de como los jóvenes afrontan las demandas educativas, es preocupante que los jóvenes en su mayoría no tengan definido un enfoque de aprendizaje (de logro, superficial y profundo), además están en una etapa de conflicto en lo que se refiere a su proyecto de vida donde no se tienen claras metas a corto y largo plazo, por lo que no se presentan estrategias para la resolución de conflictos y se presenta un auto concepto confuso.

En cuanto a los discursos que proporcionaron algunos adolescentes que participaron se demostró que la estructura de su proyecto de vida se va configurando en la medida que los alumnos son más conscientes de los factores, elementos y circunstancias que generan un guion que les permite consolidarse como individuos y visualizar de una manera más flexible su futuro. Por lo tanto, con estas investigaciones se puede señalar que es importante que se fomente la iniciativa de crear un proyecto de vida en la educación básica, específicamente en la educación media superior, ya que el adolescente necesita de herramientas para desarrollarse en sus diferentes contextos en los que se desenvuelve: personal, profesional y social, pero no menos importante que la institución desarrolle una educación integral en la que cada alumno se sienta preparado y motivado para enfrentarse a nuevos retos, previniendo diversas problemáticas. El proyecto de vida no es un elemento lineal, sino que con apoyo de docentes y/o orientadores se revise, se actualice y evalúe constantemente para una mejora creando nuevas estrategias y desarrollar habilidades de trabajo en equipo y comunicación entre los actores educativos.

Algo que es innegable es que cada ser humano percibe la realidad de modo particular. Y existe un modo, de interpretar y explicar la realidad, esto se es llamado constructos personales, esto permiten dar sentido a las experiencias y también prever el futuro en función de dichas experiencias personales previas. Esta cualidad faculta al ser humano para adaptarse a los cambios ya que está capacitado para adoptar nuevas formas de conducta ante situaciones similares o diferentes. Lo mismo puede ser aplicado para entender y prever el comportamiento de otras personas.

3.6 Teoría de los Constructos Personales de George Kelly

La teoría de los constructos personales aparece en 1995, publicado por George A. Kelly en ella se centra primordialmente en el concepto de construcción mencionando que las personas construyen significados sobre sus mundos, sobre los hechos que en él ocurren y sobre ellas mismas. El proceso de construcción y reconstrucción da lugar a un sistema de constructos que provee un marco de referencia único para comprender y anticipar hechos en el mundo propio, pero que a la vez puede ser modificado por construcciones alternativas (Nieto, 2008, p.93).

Kelly afirma que las personas son las responsables de mejorar su entorno dependiendo de los recursos con los que cuenta y la valentía que tiene para crear nuevas experiencias, así mismo sugiere que para tratar de entender a la gente es importante conocer sobre su pasado como pueden ser alguno de los eventos de su niñez y el contexto con el que actualmente se desenvuelve, entendiendo su manera de pensar, por ello una persona puede encajar con otras por que pueden compartir las mismas ideas o que a ver experimentado algún conjunto de hechos.

Siendo así que “Kelly ve a las personas como “científicos” que tratan de comprender sus vidas mediante el planteamiento y la comprobación de hipótesis sobre sus mundos y sobre las personas que los comparten” (Nieto, 2008, p 93), en este sentido el ser humano va construyendo constantemente significados para anticipar hechos futuros y explicar situaciones que ya han sucedido así mismo determina nuestros comportamientos, sentimientos y pensamientos.

Es entonces que la realidad está sujeta a partir de lo que se construye en el pasado a través de experiencias, sucesos o eventos que pueden mejorar lo que se quiere en un futuro, un ejemplo de ser mejor persona es cuando se decide cambiar una creencia familiar en la que minimicen los esfuerzos y logros o que se tenga que conformar con lo mínimo, por algo en lo que así mismo se demuestre que si se puede lograr lo que se quiere esforzándose por un mejor futuro y continuamente construir su significado de que se puede salir adelante.

Además, para Kelly dentro de su teoría describe un postulado básico en el cual dice que “los procesos de una persona se canalizan psicológicamente por las formas en que anticipa los acontecimientos” (Kelly 1995 como se cita en Pérez 2016 p. 3) siendo así que este postulado fue fundamental para su proceso de exploración e investigación, ya que a partir de ello formulo 11 corolarios que a continuación describiré:

- 1. Corolario de construcción:** El individuo construye sus significados de acuerdo con sus experiencias pasadas, por lo que interpreta todo lo que construye haciendo

distinciones y comparando entre lo pasado y su presente, así esa información le ayuda a prever nuevos acontecimientos.

2. **Corolario de individualidad:** Cada persona se diferencia una de otra por la construcción de sus hechos, ya que a lo largo de su experiencia les ha dado su propio significado a los acontecimientos de su vida por lo que cada uno tendrá significados distintos.
3. **Corolario de la organización:** En este, cada persona desarrolla característicamente un sistema de constructos establecido por una organización jerárquica entre estos constructos, Kelly menciona el ejemplo del “constructo dicotómico bueno vs. Malo puede incluir el subsistema inteligente vs. Tonto, por lo que en lo bueno se incluye todo lo inteligente y en lo malo, todo lo tonto o estúpido” (Álvarez-Gayou, 2003, p.54).
4. **Corolario de dicotomía:** Siguiendo el corolario anterior, una persona se compone por varios números de constructos dicotómicos, esto es que un constructo puede estar en una posición tanto extrema como intermedia, por ejemplo en el constructo “Agradable Vs Desagradable” cada uno de nosotros podemos situar a personas conocidas en relación a estas características, y podremos colocarlos tanto en los extremos como en cualquier posición intermedia guardando la relación entre cercanía a un polo y la intensidad de dicha característica (Pérez, 2016, p.5).
5. **Corolario de selección:** La persona elige en que dimensión se va a incorporar su constructo personal del acontecimiento permitiéndole prever una mayor posibilidad de extensión y definición, así mismo prevé el comportamiento de las personas.
Por ejemplo, una persona puede conducirse ante los demás de una forma más abierta, creando nuevas amistades y aumentando su círculo de amigos de manera gradual, sin dar mucha importancia (extensión). Por el contrario, puede darse el caso de que alguien prefiera no aumentar su círculo de amistades y conocer profundamente a los que ya están dentro de él, es decir, estaría valorando en mayor medida la definición (Pérez, 2016, p.6).
6. **Corolario de ámbito:** En este un constructo básicamente se pueden anticipar varios acontecimientos ya que prevé un número finito de sucesos. Por ejemplo, cuando se habla de transparencia puede ser en el ámbito sobre la capacidad que posee un objeto

de poder ver lo que existe detrás de este, como también en el contexto de valorar la honestidad de una persona. Así los constructos prevén muchos sucesos.

- 7. Corolario de experiencia:** El sistema de constructos personales varía de acuerdo con lo que se construye continuamente aprendiendo de la experiencia validando e invalidando constructos y en caso de ser necesarios mejorarlos. Por tanto, “el aprendizaje entra a formar parte junto a la motivación, y al desarrollo, de la estructura formal” (Pérez, 2016 p. 7).
- 8. Corolario de modulación:** Las personas están limitadas en cuanto a la permeabilidad de un constructo ya que depende del ámbito para admitir nuevos elementos. Siendo así que “con la experiencia, la persona va elaborando nuevos constructos que son más efectivos para prever sucesos” (Álvarez-Gayou, 2003, p.55).
- 9. Corolario de fragmentación:** El ser humano puede ser inconsistente con uno mismo, por lo que se pueden emplear varios subsistemas de construcción que nos son compatibles entre sí por lo que los nuevos constructos no siempre se derivan de constructos previos. Es decir, lo que una persona pensó hoy no tiene relación directa con lo que pensó ayer.
- 10. Corolario de comunidad:** La construcción de una persona puede asimilarse a la experiencia de otra persona, por lo que sus procesos psicológicos se pueden asimilar, por ejemplo, las similitudes encontradas en las personas de una misma familia, cultura o grupo en general.
- 11. Corolario de sociabilidad:** Mientras una persona construye su constructo puede influir en el proceso social de otra jugando un rol, como lo menciona Álvarez-Gayou (2003) en el ejemplo de Kelly que resulta ilustrativo: cuando conducimos el auto por la carretera, arriesgamos nuestras vidas cientos de veces, según la predicción correcta de lo que otros conductores harán (p.55).

Método

Propósito

Qué tipo de motivación, emociones y conocimiento del proyecto de vida presentan los alumnos de sexto semestre de bachillerato

Justificación

La presente investigación permitirá comprender la importancia de la motivación en los alumnos, ya que tiene que ver con el interés de que se logren muchos de los objetivos que se plantean los adolescentes, de esta manera la motivación está relacionada con su rendimiento, las acciones y el comportamiento al realizar tareas escolares, estar a tiempo en las clases, poner atención y por supuesto todo aquello que harán en su vida futura. Diversos autores como Veiga, García, Reeve, Wentzel y Gracia (2015) mencionan que “la falta de compromiso y motivación de los estudiantes presagia su rendimiento académico bajo, problemas de conducta y el abandono del colegio” (p. 306), por lo que fomentarla en las aulas ayudara a que los estudiantes se sientan dispuestos y motivados por seguir aprendiendo para continuar con sus estudios.

Por otra parte se ha encontrado que el desarrollo emocional es parte del ser humano y de alguna manera las emociones se involucran en la cognición, como menciona García (2012 como se cita en Martínez, 2009, p.101) la necesidad o interés que presenta una persona por adquirir determinados conocimientos, las emociones y sentimientos influyen en su adquisición, evidenciando que todo lo que hacemos, pensamos, imaginamos o recordamos, es posible por cuanto las partes racional y emocional del cerebro trabajan conjuntamente, mostrando una dependencia una de la otra, por lo que conocerla favorecerá a que los alumnos desarrollen un mejor rendimiento, descubran sus habilidades, capacidades al momento de elegir una carrera profesional y así mismo que puedan tomar mejores decisiones en distintos ámbitos en que se desenvuelven.

Sin embargo, al trabajar con un proyecto de vida se fundamenta por Gualtero (2016) quien refiere que “al diseñar el proyecto de vida, aparte de enriquecer la propuesta curricular institucional, es también una herramienta didáctica y pedagógica que le permite a los estudiantes de los últimos grados descubrir su posible perfil profesional”. El comprender la importancia de la realización de un proyecto de vida permitirá ayudar a los adolescentes a conocer de este proceso por el impacto en su futuro y herramientas que puedan utilizar para que el proceso sea acompañado y poco estresante al momento de elegir una carrera profesional.

Al entender la importancia de estas tres áreas, beneficiara a que se pueda planificar y plantear una intervención para los adolescentes contando con herramientas necesarias desarrollando la habilidad por conocer sus propias emociones pues al momento de expresar lo que sienten las puedan identificar, así también que puedan notar la de los demás mostrando importancia por el otro y ayudarlo a mejorar, pues las relaciones interpersonales que son favorables para el adolescente crea que siempre quiera estar rodeado de cosas positivas y le produce mayor bienestar en su vida, entendiendo que así las emociones influyen en cualquier ámbito en el que se desarrollen como es en el educativo ya que al sentirse con entusiasmo y ganas de salir adelante se podrá generar mejores oportunidades para su futuro. Por otra parte, la familia toma un pilar importante en el desarrollo emocional de los adolescentes, pues ellos son los que principalmente brindaran su apoyo y ánimos por que le sigan echando ganas a los estudios.

Además, el proyecto de vida será en el que los adolescentes idealicen y formen objetivos a futuro en un determinado tiempo, como lo es elegir una vocación para crear un mejor futuro. Pues con ello se podría disminuir la deserción escolar como también que no haya tantos adolescentes que no estudian ni trabajan, al contrario que se formen estudiantes con metas y objetivos en el que día a día luchan por querer cumplir sus sueños. Con un plan de vida podrán descubrir nuevas habilidades, intereses, capacidades como también poner a prueba las que ya conocen y que así las puedan potencializar.

Finalmente, con esta investigación se pretende que se generen más conocimientos sobre las emociones, pues de acuerdo con la literatura científica no se toma mucho en cuenta, como también a la motivación vista desde el nivel medio superior, y la importancia de crear un proyecto de vida en este nivel. Así mismo, se permitirá ofrecer recomendaciones a futuros estudios que puedan ser tomados desde otro nivel educativo como primaria o secundaria, generando reflexión. Por último, se propone una intervención generada a partir de los resultados que se encontraron en la presente investigación a manera que se trabajen las tres unidades de análisis en conjunto.

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo, la cual permite comprender y explicar las subjetividades de cada individuo, de acuerdo con sus significados y sentidos construidos por sus ideas, pensamientos, creencias como también acciones observables que los sujetos realizan en sus diferentes contextos (Álvarez, 2003, p. 41). Así, se busca comprender la realidad e interpretar los

fenómenos por medio de distintas técnicas, como la entrevista, la observación, grupos focales, notas de campo, diarios y demás, que posibilitan la obtención de la información con relación al objeto de estudio.

Diseño

Para el diseño de la investigación se trabajará con la perspectiva de la Psicología de los constructos personales (PCP) Kelly quien lo postulo en 1955. En su planteamiento menciona que el ser humano ve su mundo a través de una serie de patrones o plantillas transparentes que él crea y en las que intenta encajar las realidades que componen el mundo, a estas plantillas las llama constructos, ya que se trata de construir el mundo que permiten establecer una línea de conducta.

Con base en ello permitirá conocer el tipo de motivación analizando si en su conducta hay motivación extrínseca o intrínseca que presentan los alumnos de sexto semestre de bachillerato al momento de realizar un proyecto de vida ya sea a corto o largo plazo, además conocer sobre como manejan su inteligencia emocional en la realización de éste y en su toma de decisiones; también conocer a fondo sobre los logros académicos de los alumnos como también sus fracasos; entender las conductas que pueden presentar al resolver sus problemas y si tienen en mente cumplir objetivos y metas, como por ejemplo el ingreso a la Universidad.

Población

La investigación se llevó a cabo en una población de adolescentes de 17 a 18 años.

Muestreo

El tipo de muestra que se utilizó fue un muestreo no probabilístico, tomando en cuenta la técnica bola de nieve, en la que consiste en localizar un individuo que lleva a conducir a otras personas y estos a otras (Arias, Villasís & Miranda, 2016 p.205), es decir, en este caso se conoce una adolescente que curso el 6° semestre de Bachillerato, de su grupo de iguales y de estos a otros permitieron realizar las entrevistas.

Participantes

Se obtuvo un total de 10 adolescentes de los cuales 5 fueron mujeres con una edad de 17 y una de 18 años, mientras que los otros 5 fueron hombres de los cuales tres eran de 18 y dos de 17 años.

Criterios de selección

En relación con el criterio de inclusión, las características particulares de los participantes es que fueron adolescentes de entre 17 a 18 años y que están cursando el 6° semestre en el nivel medio superior, además de aceptar su participación en la investigación por medio de un consentimiento informado.

Una de las condiciones es que no se puede realizar con alumnos que estén estudiando en una escuela privada. Por último, se consideró el criterio de eliminación, ya que un participante no contestó adecuadamente a las preguntas de la entrevista, lo hizo más por compromiso, pues sus respuestas no aportaron la información suficiente y quiso cambiar el rol de entrevistado por entrevistador, por lo tanto, se tomó la decisión de eliminar la grabación.

Instrumento

Para la recopilación de la información se aplicó una entrevista semiestructurada, para relacionar temas y conocer la construcción de sus conocimientos. Para ello, las preguntas que se formularan son 12 de motivación, 12 de emociones y 8 de proyecto de vida (Ver Anexo 1).

Procedimiento

Para llevar a cabo la recogida de datos por medio de la entrevista semiestructurada, se contactó a los adolescentes haciéndoles la invitación a participar, por medio de un mensaje de texto se les explicó de manera general en qué consistía la investigación, así mismo ellos disponían del día y la hora, se realizaron video llamadas con cada uno de los participantes a través de la plataforma Zoom, se les proporcionó la liga para conectarse, esto, debido a la emergencia sanitaria por Covid-19 lo que no permitió realizarse de manera presencial.

Estando en la video llamada, se proyectó el consentimiento informado para que conocieran de que trataba la investigación además de que la información sería con fines académicos, después de leerlo los adolescentes aceptaron el consentimiento para posteriormente pasar a la entrevista, la cual tuvo una duración de 1 hora aproximadamente dependiendo del tipo de respuesta, al finalizar

se les agradeció su participación, como también a que agregarán algún comentario respecto a la entrevista.

Análisis de resultados

Una vez realizadas las entrevistas se transcribieron, después se realizó un análisis de contenido para agrupar las respuestas en categorías y estas a su vez se dividieron en subcategorías ya que en estas últimas se encontraba similitud entre las respuestas.

Para realizar el análisis de resultados se consideró realizar una elaboración de esquemas conceptuales, ya que estos permiten representar visualmente las ideas teóricas e identificar relaciones, es decir, avanzar en la conceptualización de los datos y las conexiones entre las categorías de análisis (Freidin, 2017, p.89). Con ello se pudo identificar y examinar las relaciones que hay entre las categorías y subcategorías de las variables motivación, inteligencia emocional y proyecto de vida.

Resultados

En esta sección de los resultados se observa por medio del análisis de contenido la división de las categorías y subcategorías de las 3 diferentes áreas con su respectivo discurso de los adolescentes, representados en las tablas 2, 3 y 4 las categorías y subcategorías de motivación, emociones y proyecto de vida, respectivamente.

Tabla 3.

Categorías y subcategorías correspondientes a la motivación

Categoría	Subcategoría	
Motivación	Si	P1: Mmm podría, si... si P6: Pues...si
	No	P2: No, la verdad P5: No mucho, pero.... Un poco P7: Ehhh... no P8: Ehh no, no se mucho en realidad P9: No, la verdad no P10: ...No, bueno
Conoce sobre la motivación escolar	Motivación por docentes, Motivación externa	P4: Hee... tiene que ver algo relacionado con que la misma escuela te motive a seguir adelante o que los profesores te van apoyando para que no desertes o por el estilo P7: Pues... yo siento que... se refiere como a que los maestros, nos estén motivando constantemente a no dejar los estudios, o a encontrarle un modo divertido al estudio... a mi así me parece. P1: Bueno, estee... Que te...den un impulso para seguir adelante con tus estudios y para llegar aaa este, para llegar a lo que quieres estudiar en un futuro P6: Pues que va a hacer aquella que te acompañan a que sigas con tus estudios y que también va a depender de ti si quieres seguir o no... pero pues siempre hay algo que te motiva a seguir estudiando.
	Conocimiento, experiencia	P2: Como intentar motivar, que alguien te motive a continuar tus estudios, algo así P9: Pues... cuando las personas te motivan a seguir con tus estudios P1: ¿Qué pienso? bueno desde mi experiencia esa motivación escolar no la tuve tan presente, sino que la tenía ahí, así de ‘‘ah estudia y si quieres no’’. P3: Mmm... como tal no sabría la definición, pero mi hermana también estudia psicología, entonces tengo un poco de conocimiento, no tan general, pero siento que es como que una

		ayuda, como para darnos a saber cómo van nuestras expectativas a lo largo de nuestra vida para saber que estudiar, como manejar nuestra vida en un futuro para no...mm, como que... perdernos y no cometer varios errores.
Opinión de motivación escolar	Persistencia	P8: Pues creo que... es necesaria para todos los estudiantes porque de esta manera aprendemos a no dejar nuestros estudios y seguir con ellos. P10: No sé, que quieras eh, quieras cumplir una meta acabando una carrera o salir de la prepa y como que sentirte orgulloso por hacerlo, no se eso podría ser
Motivación por aprender		P2: Creo que sería el poder saber un poco de la clase y no quedarme, no solo quedarme con lo básico, yo creo que sería eso P4: Más que nada el conocimiento, soy una persona que le gusta mucho sobre diversos temas sobre por qué pasa esto, porque pasa el otro y creo que como que me gusta andar de ahí de chismoso por todos lados... y quieres o no siempre te da un tema de conversación ante las demás personas estar aprendiendo de todo, es más lo que me motiva a seguir estudiando o a conocer más cosas. P6: En primera porque me gusta aprender P7: Pues a mí la verdad me gusta mucho investigar, este... pues de lo que sea la verdad, entonces a mí me gusta mucho... saber de un tema y poder explicarlo a otras personas o poder...este, pues hacerles conocer temas que a lo mejor ellos nunca habían escuchado o cosas así, entonces eso a mí de eso me gusta aprender. P9: Lo que me motiva a aprender es.... Ser una persona pues yo creo que preparada, inteligente, mmm pues una persona con conocimientos.
	Ser independiente, Grandes cosas a futuro, Cambiar la sociedad	P1: (Suspiro) ¿Lo que a mí me motiva a aprender? ...Va, es el poder viajar, que en un futuro pueda tener algo estable, no estar este.... ahora si no depender de los demás sino yo ser, este, yo tranquilito, feliz, todo bien (risa). P8: este... poder ser independiente P3: Hacer alguien en la vida, no por así decirlo, no cometer los errores que cometieron mis papás, ayudar al medio ambiente principalmente al igual que la sociedad. P3: porque...mmm sé que puedo llegar a cambiar algo en el país y eso es una motivación, ahorita el clima está muy mal, ya los animales se están extinguiendo, los cambios climáticos cambian drásticamente, por ejemplo, si llego a tener hijos es así de '¿este mundo les quiero dejar en mis hijos?' pues no intento cambiar tan siquiera poco, pero intento cambiar el país y el medio ambiente.

	<p>P5: Lo que a mí me motiva a aprender es... Mi futuro, aún pienso mucho en lo que puedo lograr estudiando y sé que algunas personas como que no tienen el mismo enfoque ya sea en los estudios y quisieran estar haciendo otras cosas y es válido ¿no?, pero a mí me motiva aprender eso que puedo llegar a hacer grandes cosas con mis estudios.</p> <p>P6: también porque quiero llegar a hacer algo de mi vida, ...porque quiero llegar a ser alguien en la vida y yo... misma sentirme realizada conmigo</p>
<p style="text-align: center;">Ser estudiante</p>	<p>Aprendiendo</p> <p>P1: ¿Qué es ser estudiante? ...(silencio) Ahhhh, este, pues es, ser este, alguien que va a aprendiendo, eh.... no importa la edad es este, ser alguien que va aprendiendo a base de errores, de logros, eso sería un estudiante para mí, creo.</p> <p>P2: Para mí ser un estudiante es como.... Ser vaya una persona que está ahí para aprovechar lo que tiene y el seguir adelante</p> <p>P5: ...Mmm para mí ser una estudiante es... querer aprender acerca de todo y cuestionarte acerca de lo que estás aprendiendo para ver si realmente lo estás aprendiendo...</p> <p>P7: yo creo que también disfrutar del aprendizaje, no solamente ser así como muy rectos, porque pues no sería aburrido.</p> <p>P8: ...Es... ser una chica que va aprendiendo, conforme pasan los años y va.... Eh...como se diría... como captando y guardando esos conocimientos que va aprendiendo día con día.</p> <p>P9: Un estudiante, pues yo creo que es...alguien que pues esta, o sea le gusta lo que está haciendo, le gusta aprender y no lo ve por un lado nada mas de como una obligación, sino porque a final de cuentas lo hace porque le gusta, ¿no?</p> <p>P10: Mm...pues tomar tus clases bien y... realizar con todo lo que se te pida y ahí aprender y bueno escuchar lo que te dicen los profesores e ir aprendiendo poco a poco</p>
<p>Pertenecer a la institución y afán al estudio</p>	<p>P3: Para mí ser estudiante es una persona que entra alguna escuela o institución para adquirir conocimientos y así poder sobre salir o hacer que nuestro país sobresalga y mejorar las condiciones ya sea familiares, así como del país nacionalmente</p> <p>P6: Es ser una persona que está inscrita en un instituto... y que tiene como finalidad aprobar todas sus materias.</p> <p>P4: Seria una persona que es dedicada a sus estudios y que respeta las normas y pues dentro de una escuela o una institución ya que una persona que no cumple con ese no se le puede llamar estudiante, bueno si una persona solo va a la escuela a echar relajo, ah... platicar que se vale, pero no se le puede considerar estudiante porque realmente no está aprovechando lo que tiene en la institución, creo que para mí eso sería un estudiante.</p> <p>P7: Para mí un estudiante es ser responsable con tu propia educación, porque al final de cuentas pues los maestros pueden</p>

		<p>regañarte, reprobarte, pero finalmente eres tú el que decide si pasar esas materias, si prestar atención porque pues por mucho que hagan los maestros a final de cuentas tu eres el que va a diseñar su propio futuro y para mí eso sería un estudiante</p>
Tipo de estudiante	Compromiso por el estudio	<p>P2: ...Creo que sería normal, no creo que fuera otra cosa, sería normal</p> <p>Normal sería como que vas de la escuela a tu casa, no se dedican a.... algo más, digo no hago algo más por el momento estoy en el estudio. Sería que... cuando me tengo que concentrar en el estudio me concentro, pero a veces como que también flojeo</p> <p>P6: Una regular, no soy ni tan... cumplida como para llegar a una excelencia, pero tampoco soy tan desastrosa para ser un fraude</p> <p>Por... mi... calificaciones y porque yo misma sé que veo que de repente le doy hueva a la escuela y de repente no</p> <p>P7: pero también puedo ser muy 'Ay no voy a hacer la tarea' o 'Ay no voy a ir a la escuela' (risa), entonces yo creo que depende de cómo este mi ánimo (risa)</p> <p>últimamente he dejado mis tareas al último y ¡Ay no! Creo que es lo peor que puedo hacer, pero las hago.</p> <p>P8: Siento que soy una estudiante buena, pero tampoco una excelente estudiante</p> <p>Eh porque a veces me cuesta trabajo enfocarme en una sola cosa y luego se me pasan las fechas de entrega o se me olvidan las cosas que luego eh aprendido.</p> <p>P9: Pues yo creo que.... regular podría ser</p> <p>Porque pues no tengo, pues si este...me tardo en comprender algunas cosas en las que sea muy del todo excelente para entender las cosas, pero pues al final termino entendiéndolas</p> <p>P10: Mmm... pues un estudiante normal, bueno o sea que si...si, si entra a clases, pero a veces, no falto regularmente y pues que trata de entregar sus actividades a tiempo y ya, un estudiante promedio yo creo</p>
	Con valores	<p>P1: Mmmm (repite la pregunta) a ver, a ver, hújole, ahh esta si esta complicada (risa), este... responsable podría ser, puntual eso sí, yyy que más... honesto podría decirse</p> <p>P1: (repite la pregunta) Porque... eh la verdad, honesto porque no soy capaz de, por ejemplo, en un examen eh... que tenga las respuestas y me las pase nooo.... Aunque ahí las tenga, aunque las esté viendo noo, no las voy a copiar me voy a sentir digámoslo así, sucio, eh hh puntual porque eh... este ahora si no me gusta llegar tan tarde y si llego tarde pues si me siento muy estresado (risa). Y responsable si trato de hacer todo lo posible para entregar el trabajo e incluso un poco más a tiempo.</p>

	<p>P3: Soy una estudiante demasiado responsable</p> <p>P5: Pues soy responsable, pero sí me considero una estudiante responsable. Amm...porque me... cómo tengo marcadas las metas a las que quiero llegar en cuanto al estudio, trato de acercarme más a ellas entregando tareas, investigando sobre las tareas y eso.</p> <p>P7: porque puedo ser muy responsable</p>
<p>Éxitos académicos</p> <p>Orgullo de logros</p>	<p>P1: mmm, este, emm, durante mi vida académica, pues ehh, saque un diploma en diseño, bueno 2, uno en diseño y otro en página web yyy de eso si estoy como que orgulloso y por salir.... No creo que ya, solo eso, si solamente eso (risa). Hasta ahora.</p> <p>P4: otro logro que es mas en lo personal fue con un profesor que tuve en la secundaria y en tercero de secundaria que me dio matemáticas y ese profesor todos lo llevan y ese profe llego un día al salón de clases diciendo-no conmigo nadie saca 10 ni se ilusionen- y fue de 'Ah como no' (risa) y ese profe me motivo a sacarle el 10, creo y me mantuve con 10 hasta los 5 bimestres eso en lo personal para mí fue un logro.</p> <p>También otro logro que he tenido... fue con reconocimiento, que es algo que me siento orgulloso que es un reconocimiento a la fotografía, eso para mí ha sido un logro que me ha motivado a seguir adelante esos logros.</p> <p>También un logro que he tenido hasta el momento es sobrellevar mi carrera, y me metí a diseño y un logro que he tenido es no desertar y he ido al corriente en mis materias y pasarlos con la mejor calificación que puedo.</p>
<p>Asignación escolar</p>	<p>P2: Creo que para mí lo más importante seria haberme quedado en la prepa que estoy ahorita y aparte de todo no haberme atrasado en los años.</p> <p>P3: Amm.... El primero es... entrar a la preparatoria que yo quise, también... en secundaria tenía excelencia</p> <p>P4: Bueno el primero, seria quedar aquí, en la vocacional 2 porque para mí fue un reto</p> <p>P6: Entrar a una buena secundaria y ahorita formar parte del Politécnico.</p> <p>P10: Pues, en... Pues primero fue quedarme en mi primera opción de la secundaria y después quedarme en mi primera opción de la preparatoria, bueno esos han sido mis logros que considero académico</p>
	<p>P5: Amm... Creo que mantener un promedio fijo de 9 desde... pues desde que tengo memoria o desde que estoy estudiando, ha sido uno de mis mayores logros porque a lo mejor el cambiar de etapas académicas pueden bajar los rendimientos escolares y así, pero creo ese ha sido uno de mis éxitos y... el que cada día como que quiero saber más acerca de lo que me interesa.</p>

<p>Persistir el promedio, tener más conocimiento, Abrir la mente</p>	<p>Amm, siento que te... te abre mucho la mente, sí en cualquier ámbito en el que estés estudiando siento que te puedes hacer muchas preguntas de lo mismo y puedes ampliar tu conocimiento y estar más informada acerca de...</p> <p>P8: Tener buenos conocimientos en mi área de carrera técnica, que es diseño gráfico digital.</p> <p>P2: además tienes como para que llegue en un punto entender las diferentes cosas que vayan pasando, porque a veces lo que pasa ahora ya paso antes y lo que puede pasar en el futuro ya puede a ver pasado ahorita, entonces es bueno entenderlo desde ahorita que haberte quedado con la duda y por eso es importante para mí estudiar a más que lo necesitamos.</p> <p>P4: ...Bueno para mi seria para no caer en el desconocimiento, veo mucho aquí en México que las personas opinan o dicen ideas y está mal...y que... y no las culpo pues porque es desconocimiento, a fin de cuentas, no tuvieron la oportunidad que yo tengo de seguir estudiando y la vez eso me motiva a seguir estudiando, porque yo tengo la oportunidad y la tengo que aprovechar y me da mucho miedo de caer en desconocimiento.</p>	
<p>Concluir niveles escolares</p>	<p>P7: pues para mí, los logros han sido yo creo que terminar cada etapa de la escuela, desde la primaria, secundaria, hasta ahorita que ya voy a acabar la prepa, entonces para mí, mi logro seria haber concluido pues mis estudios... sin reprobar ni una sola materia.</p> <p>P8: Eh, pues estar ya en la prepa, este... terminar mi secundaria, mi primaria y ahorita estar terminando la preparatoria ... mi meta principal ehh que es terminar todos mis estudios</p>	
<p>Entusiasmo del semestre</p>	<p>Salida de preparatoria</p>	<p>P1: pues lo que más me entusiasma es que ya voy a salir, ya es el último, el ultimo empujoncito para ir a, a lo bueno.</p> <p>P2: Mmm... creo que lo que más me entusiasma es que ya estoy más adelante, o bueno más cerca de terminar con los estudios ya para poder salir, vaya lo que más me importa ahorita es salir de los estudios, porque como ya estuve tanto tiempo en si ya molesta a veces, ya hasta te cansas o te aburres, entonces creo que es lo que más me entusiasma que ya voy más adelante a la final.</p> <p>P3: Mmm... Terminar bien la preparatoria con buenas calificaciones</p> <p>P7: Recibir mi certificado...sin duda yo creo... y acabar por fin pues el bachillerato, que ¡Ay no le veía fin! (risa)</p> <p>P9: pues ahorita mi máxima motivación es terminar la prepa</p> <p>P10: Pues que ya voy a salir de la preparatoria</p> <hr/> <p>P3: entrar a la Universidad que quiero..., y poder..., bueno yo en este caso estudio sistemas automotrices, entonces en la Universidad voy a seguir estudiando lo mismo</p>

Ingreso a la Universidad	<p>P6: Quiero llegar, pues a entrar a la Universidad</p> <p>P7: también me inspira mucho el que ya entre a la Universidad, me costó mucho trabajo encontrar una carrera, pero eso me animaba, eso me inspiraba</p> <p>P9: y lo estoy haciendo para seguir mi carrera</p> <p>P10: ya voy a poder entrar a la Universidad</p>
Materia de su carrera	<p>P4: Es una materia, bueno es la combinación de dos materias, porque vamos a llevar lo que es taller de video y estar atrás en la producción de contenido audiovisual, de estar editando de estar de lado a lado grabando, todo eso lo que conlleva me emociona mucho, y ahora que voy a llevar esa materia me emociona, porque tenemos que estar llevando fotografías, tenemos que estar grabando video, tenemos que andar editando, ilustrando y es lo que más me emociono de este semestre.</p> <p>P5: Amm... Lo que más me entusiasma es este... una materia que se llama 'innovación tecnológica' y creo que eso es de las materias que me van a aportar más para lo que quiero estudiar, entonces esa materia en específico siento que me puede ayudar a tanto a conocer más sobre el área, como aportarme para mí persona profesionalmente.</p> <p>P6: Me entusiasma algunas materias como son de taller de video y aplicación web</p> <p>P6: Ah bueno, porque me interesa mucho el tema de la web y como aprender a hacerlas y también el video editarlo me es algo muy interesante para mí.</p> <p>P8: ...Me entusiasma mucho aprender sobre los medios audiovisuales, ya que es un área que me gustaría emprender en un futuro también.</p> <p>P9: Pues podría ser de que la carrera que ahorita estoy llevando... porque si es lo que me mantiene así, entusiasmado</p>
Clases escolares	<p>Iguales</p> <p>P2: ...Pues ahorita como estamos con esto, prácticamente son iguales, clases una vez a la semana o dos.</p> <p>P3: Pues... yo en cierto modo todas las considero que son iguales; De cierto modo son muy repetitivas</p> <p>P7: hay algunas que, si son como que muy parecidas</p> <hr/> <p>Diferentes</p> <p>P1: Ehhh, si, si, no siento que todas sean iguales...</p> <p>P4: No, es muy diferente</p> <p>P5: Son diferentes</p> <p>P6: Todas son muy diferentes</p> <p>P7: Pues... para mí son diferentes</p> <p>P8: De mi parte seria que todas son completamente diferentes, todos tienen sus estrategias y ninguna son iguales.</p> <p>P9: Ah no, son muy diferentes</p> <p>P10: No, son muy diferentes...</p>
	<p>P1: eh cada profesor, cada materia, siento que tiene su modo de explicar y de hacerlo un poco más llamativo... en mi caso</p>

**Profesores
dinámicos y
motivadores**

serían las de carrera, las de diseño ahorita los profesores tratan de hacer más dinámico yyy bueno todas las de matemáticas han sido muy... muy este... también dinámicas. No se quedan así con el concepto solamente y ya, sino te motivan, te motivan a participar no te dicen nada en caso de que te equivoques, o sea si te hacen ver la equivocación, pero no te, te espantan digámoslo así. Te ayudan a reforzar.

P2: hay una maestra que hace esto que, de todo el tiempo de confinamiento, en este semestre trabajamos con ella en el momento de la clase, en el momento de clase nos pone el trabajo y ahí hacemos con ella, es la única que ha hecho esa dinámica, creo que es la única que ha hecho de manera diferente la clase, y esta maestra se queda con nosotros esta toda la clase y nos explica, nos escucha y nos atiende, entonces creo que es bueno de parte de ella, bueno que ella se enfoque en su trabajo y así nos ayude a pesar de la situación.

P4: siento que, si es diferente, y esa materia creo que se resalta mucho en la de, ahora si del Cecyt porque es taller de video los demás se enfoca a lo manual, es estar detrás de lo que estás haciendo y creo que por eso se resalta porque no estas enfrente estas atrás haciendo todo lo que conlleva.

P5: Mmm, porque seis profesores están dando... como la importancia de estar frente a la plataforma

P7: pues la verdad a mí me gusta mucho como hago mis ensayos porque tuve esa experiencia con estos dos profes, que me hacían un ensaño y pues ahí me decían 'No te falta esto, corrige esto, esto no lo tienes que poner- entonces me gustó mucho que los maestros nos hayan hecho hacer puros ensayos durante los parciales... pues nos llenó de experiencia entonces pues eso a mí sí me gusta.

P7: Ah sí, si responden, si no, nos dejan ahí con la duda

P9: son accesibles con ello

**Profesores
sin interés**

P2: Las otras son como de.... Te damos la clase y esa clase te esperas a que te toque te damos tarea y así para la otra semana y así lo mismo, lo mismo. Porque por ejemplo hay muchos maestros que les preguntamos dudas y dicen lean esto o investiga aquí y no nos explican.

P3: de cierto modo siento que los profesores deberían tomar en cuenta esta pandemia y no hacernos todo como que muy teórico

P5: creo que no es muy eficiente en sólo mandar trabajos porque siento que nos quedamos con duda que a lo mejor internet no nos puede contestar la especifica duda que tenemos. Los otros dos como que, pues sólo son trabajos que a lo mejor sí tienen que ver con la materia, pero no entendemos por qué.

P5: algunos otros no como que solo te dan el tema y ahí si entendiste bien y sino también

		<p>P7: Hay algunos maestros que, si ellos dan la clase y si participas pues que bueno, pero... si yo siento que son muy diferentes y eso pues me gusta.</p> <p>P7: porque yo veo que ni siquiera se preocupan por dejarnos un poquito de menos tarea, pero hay otros que ni siquiera han mencionado la Universidad, ni el examen, nada.</p> <p>P10: los demás nada más me dejan actividades y así, leer PDF y todo eso, en cambio no te explican y si es muy diferente, como que no aprendes mucho, yo prefiero lo presencial, que te expliquen y así</p> <p>P2: o sea, la gran parte de ellos solo van a su trabajo a dar su materia, pero la mayoría solo van a eso si aprendes bien y si no pues ya ni modo. No se ve mucho el interés, de repente solo dan la clase y dicen recuerden eso, viene en el examen, pero realmente como que pongan atención, no hay interés hacia nosotros por motivar realmente no hay.</p> <p>P4: tengo profesores que... llegas 5 minutos y ya no te dejan pasar a la sala de son, creo que ese es un pensamiento muy malo porque te desanima a seguir estudiando, que a lo mejor por 5 minutos sí por irresponsable pues ya queda en ti, pero a lo mejor está pasando algo y te dicen 'no yo no te voy a dejar entrar' y es como 'bueno no me ponga en lista, pero déjeme entrar para ver la clase'... y siento que ese tipo de profesores te desanima o de los que te humillan delante del salón como burlándote y siento que ese tipo de profes si me desanimaban.</p> <p>P9: yo creo que a otros nada más les importa estar trabajando</p>
	Más práctica, que teoría	<p>P3: desde que empezó la pandemia fue puro, teórico, teórico y yo soy más práctico y entonces me cuesta más trabajo aprender, pero si entiendo lo teórico, porque hay diferentes formas de aprender yo soy como muy didáctica</p> <p>P8: Eh sí, porque son más que nada prácticas, entonces nos ayudan a poder aprender a nuestra manera y... sin ser autodidacta. Me gusta más lo practico que lo teórico</p>
Motivo por estudiar	Mejor futuro	<p>P1: mmm.... porque.... Este... bueno para mí es importante porque así siento yo, que voy a tener más la posibilidad de viajar, tener algo estable, ehh, poderme trasladar más fácilmente, poderme comunicar, también más fácil, eso sería como lo importante de estudiar.</p> <p>P9: Para mí, pues para.... Yo creo que, para tener un buen futuro, una buena carrera...yo creo que eso al final te va a hacer, te va a ayudar mucho a hacer una buena persona</p> <p>P10: Si, mi futuro, mi futuro...saber que no me va a hacer falta algo, ya con mi esfuerzo no me haga falta nada</p>

<p>Por trabajo</p>	<p>P2: Bueno, para mi aparte de... bueno realmente lo necesitamos ya no es algo de que es importante, sino que ya es requerido para la mayoría de la... de los trabajos y todo</p> <p>P6: por lo que yo entiendo tener un papel de Universidad se te hace un poquito más fácil encontrar trabajo que en otras ocasiones.</p> <p>P7: pero pues hay mucha gente que ni siquiera tiene el Bachillerato y tienen buenos puestos de trabajo o ganan bien, entonces pues si son importantes porque yo creo que... fuera de que te hacen una persona como más sabia, te... pues dentro de lo cabe te pueden hacer como un lugar ahí en los trabajos</p> <p>P8: Porque de esta manera, eh podemos tener un trabajo mejor y no, nos quedamos como... en nuestra conformidad...</p> <p>P9: y para tener un buen empleo, ya sea lo que te guste</p> <p>P10: como que ya tienes algo aprendido, ya sabes algo y cuando ya quieras entrar a trabajar pues ya vas a saber de lo que te pida, pero bueno si es que en un momento te llegas a encontrar un trabajo en el que si requieras de lo que aprendiste en la escuela pues ya es algo, ya no entras en blanco al trabajo</p>
<p>Apoyo de los padres</p>	<p>P1: Mmm si han influido demasiado, con... mi educación y las decisiones futuras que voy a tomar por el examen que se viene, si han influido demasiado, la verdad, si hay apoyo.</p> <p>P2: Pues aparte del ámbito económico, pues son ellos lo que me dan todo para seguir, por ejemplo, mi papá me ayuda a entender un poco más sobre las tareas de la escuela, tiene algunos conocimientos entonces me apoya.</p> <p>P3: Demasiado...son como que base de ... desde que empecé el kínder hasta donde voy</p> <p>P6: Pues me han apoyado con el 'Échale ganas'</p> <p>P7: ... Pues... influyen bastante, porque durante toda la secundaria y prepa estuvieron ahí duro y dale, diciéndome que no, pues que no reprobara, entonces pues yo creo que, si es importante que influyan los papás en los estudios, porque a veces uno se sale del carril y a veces uno no sabe cómo volver.</p> <p>P8: Pues creo que han influido en cuanto a que no deje de estudiar, me han apoyado mucho en cuanto a tener lo necesario en cuanto a mis estudios y me motivan mucho en cuanto tengo exámenes o cuando una tarea se me hace muy difícil, ellos siempre me están apoyando emocionalmente.</p> <p>P9: Yo creo que han sido factores importantes, mmm pues apoyándome a seguir estudiando</p> <p>P10: Pues bien...porque me han sabido llevar y así, este que no sea tan que vaya a la escuela nada más para echar relajo, me han sabido educar bien para eso y me han ayudado igual, también en lo que me puedan ayudar, me explican y así</p>

Apoyo económico	<p>P4: Influirme en la educación obviamente, porque son los que me proporcionan el material, más mi madre que mi padre, y pues si yo no tuve ese equipo yo no pudiera seguir adelante en mis clases.</p> <p>P6: y pues si me han ayudado con el diferente material que yo necesito</p> <p>P9: Pues yo creo que... pues dándome, pagándome los gastos de la escuela</p>
Inspiración familiar	<p>P1: mmm sí, pues es mi madre y mis tíos</p> <p>P2: Si, un tío</p> <p>P3: Un tío que vive en Estados Unidos, de mi mamá y Otra parte esencial es mi hermana</p> <p>P5: Creo que la principal motivación es mi mamá</p> <p>P6: Pues, yo veo como mi tía Itzel es mi tía parte paterno</p> <p>P7: Si, eh, pues yo creo que mis papás y mis hermanas, principalmente</p> <p>P8: Eh sí, creo que sería mi papá</p> <p>P10: Mi mamá...</p>
Parentesco que salió adelante y motivan	<p>P1: porque mi mamá a pesar de que pues en donde vivía no tenía tantas oportunidades de estudiar ella busco la manera para graduarse salir del Poli y pues la verdad le ha ido bien</p> <p>P2: Ahorita tiene un muy buen trabajo y la verdad también por el me abogue a lo que quiero estudiar, porque... es una persona aparte de que es muy buena persona conmigo es muy importante en mi familia</p> <p>P3: también ella como estudio Psicología entonces el comité le aceptaron su proyecto de crear una institución para ayudar a personas con dislexia, discapacidades, con todo eso... y me emociona verla y digo 'quiero ser como ella' así lograr todo lo que yo quiero.</p> <p>que es una mujer muy responsable, muy respetuosa que la admiro demasiado porque a pesar de todos los problemas que vivió de pequeña, sigue adelante y no hay cosa que le impida seguir con sus sueños.</p> <p>P5: porque ella me tuvo como a los 18 entonces y ella siguió estudiando aun así de pues estando embarazada y termino la...su licenciatura y creo que es mi mayor motivación.</p> <p>P6: ella estudiaba, me gustaba ver como ella salía, las cosas que ella hacía, ella a través del paso del tiempo con los estudios fue... fue ampliando su vocabulario y conocimiento en varias áreas</p> <p>P7: mis papás... pues porque ellos siempre han dado todo para que nosotras termináramos los estudios, había veces en que no teníamos dinero para comprar los libros y ellos quien sabe cómo le hacían, pero nos conseguían el dinero para comprar el libro, entonces para mí eso es como una gran inspiración, porque me</p>

	<p>han demostrado que... hay que echarle ganas y que no importa que tan difícil este la situación que siempre hay que tener la mirada en alto y una buena sonrisa.</p> <p>P8: Porque a pesar de todos estos errores que cometió, no se dio por vencido a seguir estudiando y poder alcanzar su licenciatura de Informática.</p> <p>P10: porque veo que ella ha logrado cosas y así y está dando muchas cosas para nosotros, o sea esta... dejando varias cosas por nosotros, para que sigamos estudiando y así</p>
Orgullo familiar	<p>P2: Aparte de que soy el mayor, entonces soy el primero en terminar mis estudios porque en parte cuentan conmigo y en parte están orgullosos de mí y por eso me inspiran a seguir</p> <p>P4: Tengo inspiración, pero no es más de ser como ella, sino que Ah bueno quiero que mi abuelita me vea con un mi título, que vaya mi graduación eso me emocionaría mucho por eso sigo</p> <p>P8: Porque creo que me gustaría poder... eh.... Contarte sobre todo lo que he logrado en un futuro y hacer que se sientan orgullosos, y que puedan yo darles un poco más de.... Felicidad a sus vidas.</p>
Parentesco que no continuaron con estudios	<p>P1: mis tíos son la parte contraria de mi mamá ellos no pudieron continuar con sus estudios, pero buscaron la manera de encontrar trabajo, de hacer varias cosas, aprendieron diferentes cosas que me lo han enseñado</p> <p>P3: veo que la mayoría de mi familia es como, como lo podría decir... que se conforma con lo mínimo, por así decirlo...que a lo mejor no estudiaron la secundaria, se embarazaron muy temprana edad</p> <p>P9: yo creo que de la familia nadie ha terminado así... algo tan profesional</p>
Económico, Familiar	<p>P1: Dificultad... sí sí, económico, familiar</p> <p>P7: pues también todos los problemas de la familia, pues, aunque no me los quieran contar pues uno se da cuenta ¿no?, entonces yo creo que todas esas situaciones han sido como un, pues una piedra en mi camino</p>
Dificultades	<p>P4: Por 5° semestre yo tuve anemia...porque la presión era bastante ya empezaban las clases en línea, no me acostumbraba, me dejan actualmente muchas tareas y yo me desvelaba e incluso dejaba de comer para terminar mi tarea, por lo mismo de que dependo mucho de mis calificaciones y me dio la anemia, ahora yo la considero como una de las enfermedades más fuertes que he tenido, porque literalmente no me concentraba, me daba insomnio a veces era bastante feo, me desmayaba, e incluso me llegue a desmayar y me abrí la cabeza, me dieron 5 puntadas.</p>

	<p>P7: Pues...si yo creo que bastantes... este... por ejemplo ahorita...pues yo creo que tuve un episodio de estrés, de ansiedad, de depresión, de todo junto, porque... yo, de hecho, en estos últimos 3 semestres, yo decía 'no ya no quiero acabar la escuela, ya no me importa tener la prepa trunca, pero ya no quiero estudiar y menos en línea'... entonces pues imagínate, entre a estos semestres con esa mentalidad de ya no quiero y es difícil.</p>
Sin tantas dificultades	<p>P4: afortunadamente lo he tenido todo, o sea he tenido todo lo que necesito y está un poquito más, no he tenido muchas dificultades afortunadamente, lo he tenido por mi mamá y más, bueno también por mí.</p> <p>P10: Dificultades, no pues... no tengo la oportunidad de que mi mamá me está dando las cosas y me está apoyando aprovecharlo bien</p>
Duelo por una perdida	<p>P3: hubo una de ellas que lamentablemente si murió de eso y ahí fue cuando se me prendió el chip de 'estás haciendo mal esto y si sigues así vas a terminar como ella' e incluso le dije que yo iba a cumplir todo por ella, era mi mejor amiga se me fue y eso fue lo más doloroso en mi vida.</p> <p>P5: Mmm.... Siento que dificultades mmm son como más sobre los sucesos que han pasado en mi vida... que fue la perdida de mi mamá, pero pues te hace crecer como persona, entonces creo que ese ha sido como mi mayor...mayor dificultad.</p>
Inseguridades	<p>P6: Bueno yoo... soy una persona muy insegura y si he llegado a dudar mucho de mis capacidades principalmente en lenguaje, como lo es el inglés.</p> <p>P7: entonces siento que también me meten un poco de inseguridad y miedo, inconscientemente a lo mejor</p> <p>Mmm pues, yo siento que a lo mejor mi inseguridad por hacer las cosas, digo porque a lo mejor me paso yo (risa) al escoger una carrera de matemáticas, pero yo me siento capaz de poder hacerlo, pero siento que ese sería un factor mi inseguridad de no saber matemáticas</p> <p>P10: para que no me esté atormentando de si voy a acabar esto, si voy a poder lograr, si voy a dar el ancho para hacer esto y así</p>
Dificultades de aprendizaje	<p>P9: Mmm, Pues yo creo que ha sido, de que pues a veces no entiendo bien todo y me desespero y pues ya dejo las cosas, este, hasta ahí y pues por eso mismo porque casi no entendí unas cosas y... y pues perdí esas materias</p> <p>P10: bueno tal vez dificultad de aprendizaje, pero en la secundaria, Pues a veces me perdía en las clases y así, no ponía tanta atención, pero pues ya ha sido todo</p>

Superación de dificultades	Amigos, Familia	<p>P1: Gracias a mis amigos, me han ayudado mucho mis abuelos también son los que más han apoyado, en... las diferentes situaciones que se me han presentado</p> <p>P5: Mmm.... En tener una buena relación con mis demás familiares, creo que han sido un también apoyo y el tener buenos amigos y saber que... que a pesar de la perdida no se está solo.</p> <p>P6: Mi familia me ha apoyado</p> <p>P8: Pues, eh por parte de mis papás me dieron una plática que tenía malas amistades</p>
	Por uno mismo	<p>P3: Pero el tema de mi cuerpo, mi autoestima sigo trabajando en ello.</p> <p>P6: y yo misma he tomado iniciativa estudiar sola... en mejorar en lo que no puedo.</p> <p>P7: pero si me intento animar y decir 'No ya, es el último semestre, o es el último parcial o es la última tarea, yo también intento encontrar como que una motivación, pues si, para echarle ganas y no rendirme.</p> <p>P8: empecé a cuestionarme a mí misma, entonces llegué a la conclusión de que si tenía malas amistades y tenía que arreglar eso por mi cuenta.</p> <p>P9: si por iniciativa mía, por, por querer seguir adelante</p> <p>P10: ya saliendo de la secundaria pues ya entre a la prepa y fui cambiando esa forma de estar más atento a las clases y ya</p>

Tabla 4.

Categorías y subcategorías de emociones

Categoría	Subcategoría	
Emociones		<p>P1: es algo que se puede sentir y expresar</p> <p>P2: Mmm... seria como.... Un sentimiento o.... bueno una reacción a diferentes momentos en los que estemos viviendo.</p> <p>P3: Como que...una forma en la que yo me expreso</p> <p>P4: Una emoción...Ayy Filosofía (risa)..... sería más cómo te sientes, cómo te sientes al percibir ciertas cosas, a lo mejor yo veo ...este una manzana y no me hace sentir nada, pero a lo mejor veo mi título y me hace sentir algo, siento que eso sería una emoción.</p> <p>P5: Es el sentir... bueno es como te sientes dependiendo de alguna situación o en el momento...</p> <p>P6: Es algo que reflejas dependiendo de tu entorno... es algo que... tú mismo cerebro analiza y lo demuestra quieras o no</p> <p>P7: para mí una emoción es lo que te define en una situación, una situación puede ser muy difícil, pero solamente tú decides que emoción o como te quiere sentir ante esa situación o</p>
Definición de emoción	Sentir, expresar según el momento	

		<p>dificultad, yo siento que para mí eso es una emoción, lo que te define... como ser.</p> <p>P8: Es, eh... Como un sentimiento que, aunque no sepas muy bien cómo se da, sabes que lo tienes y que lo estas sintiendo en ese momento.</p> <p>P9: Una emoción...mmm, pues algo que te.... Te hace, o sea que algo que sientes en un momento, y dicho momento y como sería, como algo... algo excitante para ti, que disfrutes.</p> <p>P10: Jaa... a ver es.... Pues yo creo que es algo que tienes queeee, se refleja en su actitud dependiendo de cómo estes, si feliz o triste, refleja en tu actitud, es como una energía, bueno no, no sabría decir bien qué es.... algo así, dependiendo como te sientas pues lo va a reflejar</p>
	A veces	<p>P6: A veces</p> <p>P8: Algunas veces me cuesta trabajo</p>
Identificación emocional	Si	<p>P1: (silencio), essssss, sii,</p> <p>P2: Si</p> <p>P3: Mm si</p> <p>P4: creo que sí (risa)</p> <p>P5: Amm, creo que si</p> <p>P7: Sssii</p> <p>P8: pero la mayoría si las sé reconocer</p> <p>P9: Pues sí, yo creo que sí, yo sé cuándo estoy feliz o cuando estoy emocionado</p> <p>P10: o sea si se cuándo estoy triste, enojado o feliz</p>
	No	<p>P4: Bueno no todas</p> <p>P10: ...No</p>
Lo produce	Análisis emocional, Autocontrol	<p>P1: pues, trato de tener siempre la cabeza fría</p> <p>P4: pero en esos momentos de felicidad por así decirlo o que llegas al límite de su emoción, como que me doy cuenta de lo que estoy sintiendo, no sé cómo explicarlo que llegó un punto en lo que lo estoy disfrutando no me estoy enojando tanto, es como de '¿qué está pasando?'</p> <p>P6: Espero, me espero yo estar bien y resolverlo con la cabeza fría para encontrar una buena solución y no dejarme llevar por lo del momento.</p> <p>P1: Tener la cabeza fría para ver el por qué es esa emoción, porque estoy así. Ahora si trato de ponerme freno y ver el porqué</p> <p>P3: a veces me pongo a pensar después de que termine de llorar, me pongo a pensar de no porque lloré por una tontería, y o sea me río de mí misma.</p> <p>P4: ya es cuando me doy cuenta de cuál es mi emoción y si la tengo, tengo que cambiar mi tipo de emoción o sentirme diferente o por el estilo.</p>

	<p>P8: Ehh, me cuestiono a mí misma que es lo que estoy sintiendo y como puedo puedo.... cómo puedo sentirme mejor o como puedo llevarlas a cabo sin... tener problemas.</p> <p>P10: a veces nada más pues como que me distanció tantito en lo que se me pasa, pero a veces la mayor parte me distancio y me relajo tantito y ya</p>
<p>Expresión verbal, no verbal, conductual</p>	<p>P1: por ejemplo, que estoy que estoy enojado creo que lo expresó fácilmente (risa) estoy muy feliz o muy triste, en caso de que mí, este... En caso de que vea de qué esa emoción la estoy expresando muy por ejemplo una expresión muy negativa</p> <p>mmm... si hecho daño cuando estoy enojado, según yo y espero que ahí sea, no o bueno tal vez a lo mejor que se me haya escapado eh, pero no así capaz de llegar a golpes o insultar a alguien.</p> <p>P2: Mmm... por ejemplo cuando me enojo o así, lo ubico porque a veces se me hace como un nudo en la garganta porque sé que, si me enojo al final o cuando algo mal, o si es un tipo diferente, por ejemplo, cuando estoy triste lo siento porque a veces como que me da frío o se me quitan las ganas de hacer las cosas, por ese tipo de acciones tengo a veces es como las identifico.</p> <p>P3: Por la forma en la que actúo... porque hay veces en las que se combinan mis emociones cuando me enojo, me enojo demasiado, terminé llorando</p> <p>P6: Ya, soy muy expresiva de la cara, así que es muy fácil reconocer cuando estoy triste, estoy enojada o estoy feliz</p> <p>P7: por ejemplo, ayer mi mamá justamente me estaba diciendo es que sientes, porque yo le decía que estaba muy estresada pero solamente sentía eso, no sentía como tristeza, enojo, solamente sentía estrés y yo lloraba y lloraba, pero no sentía nada, lloraba porque pues mi cuerpo lo necesitaba</p> <p>P10: a veces si me agarran ahí cuando me enojo pues ya como que...doy la contestación o así y ya</p>
<p>Dependiendo la situación</p>	<p>P5: Am, no se dependiendo de la situación en la que este pues me siento diferente no sé en la escuela como los tiempos de entrega son muy, pues muy cercanos entre tarea y tarea me genera como estrés, me genera no desesperación sino... este si estrés de querer entregar ya todo y estar limpia de tareas o en Classroom o en cualquier plataforma o cuando no se recuerdo algún momento bonito que ya no está la persona y así pues es tristeza ¿no?, siento yo que si se identificarlas, pero no sé.</p> <p>P7: si no es una dificultad la que yo esté pasando pues sí, sí puedo reconocer mis sentimientos, no pues, es algo que a lo mejor me sale natural.</p>

		<p>es dependiendo la situación y de cómo yo me encuentre, si he tenido un mal día pues a lo mejor en el momento no voy a identificar mi emoción, pero si he tenido un buen día o si me levante de buenas o no estoy estresada pues si me es fácil identificar mis sentimientos.</p>
	Siente y sabe	<p>P9: Pues yo creo que hasta... no es de cómo le haga, pero pues... todo sabe, o sea sin que tú quieras intentar saberlo, pues tú, tú lo sabes, tú lo sientes</p> <p>P10: Pues, sé cuándo están a punto de llegar o así, por ejemplo, cuando estoy enojado o frustrado es porque va, es como un... una cadenita que ya sé que va así y llega el punto en el que pues ya me enojo y pues ya</p>
Identificación emocional en los demás	Si	<p>P3: ...Cuando es una persona muy... abierta, muy visible a sus sentimientos sí</p> <p>P4: ...Yo creo que sí...A lo mejor no se me hace tan simple</p> <p>P7: ...Si, bueno al menos de mi familia y de mis amigos si</p> <p>P8: Muy pocas veces si logro identificarlas</p> <p>P10: Si, si, bueno si</p>
	No	<p>P1: mmm, me cuesta, me cuesta sinceramente</p> <p>P2: No, no en todos, la verdad ahí si me falla</p> <p>P3: pero cuando se esconden entre ellos mismos no las puedo identificar bien</p> <p>P5: Mmmm, no mm, creo también</p> <p>P6: No (risa)</p> <p>P9: Amm, no pues creo que no, ahí si ya pues no tengo conocimiento sobre eso</p>
	Conocer a la persona, difícil identificar	<p>P1: Bueno siento yo que nunca acabas de conocer a una persona, y pues por eso siento yo que es, este... que no las se identificar, vaya.</p> <p>P2: no se cuando alguien cómo esta, a veces puedo llegar a molestar a las personas y no sé, por eso no, no se identificarlas.</p> <p>P5: Mmmm porque a veces nos, como que no son muy abiertos a la hora de transmitirte algún mensaje o alguna emoción, entonces es difícil identificar que están sintiendo.</p> <p>P6: Tal vez ellos tienen una cara menos expresiva que yo y sepan...reservarme más sus emociones</p> <p>P10: Porque, por ejemplo, una persona que conozco se ve, bueno se le puede llegar a ver o en sus actitudes cuando está enojado así, o triste, se ve aguado o así, se ve como pues aguado o desganzado yo diría, y cuando está enojado se le ven varias actitudes de que está enojado, igual no es lo mismo con todas las personas, pero pues con las que conozco si se cuándo están enojadas, o tristes o felices</p>
		<p>P4: Lo haría viendo cómo habla... si es una persona que siempre está feliz y al día siguiente llega triste, es como de '¿oye qué te pasó?', o a lo mejor ya no lo ves interactuando</p>

Interacción con los demás	<p>con otras personas como lo solía ser, y creo que ahí se nota mucho cuando... Cuando está mal o cuando está bien una persona en la forma de interactuar con las demás personas, o cuando es muy reservada, o cuando están de 'ahí no me toques 'así como que está demasiado enojada que no quiere ni saber qué le está pasando.</p> <p>P7: Pues es que a veces ellos son muy obvios (risa)... ellos solitos ponen su cara, o a veces el cómo tratan a las demás personas también me dejan ver mucho el...cómo se sienten ellos, si tratan bien a una persona bueno digo, bueno a lo mejor están felices o están en paz, si tratan mal pues digo algo tienen o algo está reprimiendo.</p> <p>P8: ...Eh por medio del... como me están hablando o de sus... de lo que... emiten sus caras faciales</p> <p>P9: Amm, pues yo creo que si con experiencias anteriores yo creo que ya sabría maso menos que es lo que es, y sabría cómo se siente.</p>
Emociones en los estudios	<p>P3: Demasiado, al 100%, sí llegó a una tarea que me falte ya sea porque por cuestiones médicas cosas así, me siento terrible, me siento mal, siento que ya reprobé mi curso siento que ya no me voy a graduar, pero cuando expongo bien o sé que mi tarea esta impecable y eso digo, sé que puedo hacer mucho más, como que yo misma me voy alentando ah.</p> <p>P4: Bueno creo que influyen demasiado, ya que he conocido muchas personas que al sentirse desanimadas desertan o al no sentirse lo suficiente desertan o sentirse que no están haciendo nada bien desertan y creo influye mucho como te sientes, porque para seguir estudiando necesitas tener una actitud positiva, no es fácil aventarte 7 o 8 horas enfrente de una computadora con una actitud negativa y quieras o no de poquito en poquito si te va bajoneando mucho.</p> <p>P7: ... Pues... yo creo que influyen bastante, por ejemplo, ahorita este yo estaba muy enojada, muy frustrada y se podía ver en mis trabajos</p>
Emoción negativa, estrés	<p>P2: Creo que sería en que a veces me estreso o... a veces estoy sin ganas y eso también afecta porque al final de cuentas no tengo ni ganas de hacer nada por el mismo trabajo y a veces por eso no me dan ganas de hacerlo y por eso afecta, yo diría que las emociones negativas son las que afectan.</p> <p>P4: Creo que la mayoría de las personas cuando está enojada pues si pierdes, no sabes cómo te estas sintiendo porque estas enojada no te importa lo que esta alrededor tuyo; y también cuando estoy estresado</p> <p>P7: Todos estamos muy estresados primero por la situación en la que estamos pasando, segunda porque ya somos de sexto, viene el no reprobamos ninguna materia, viene el examen, viene</p>

		<p>el no saber qué va a pasar con tu futuro y viene también la escuela.</p> <p>P9: luego te puedes estresar y pues sí influyen mucho en los estudios yo creo... no pues siempre estás... este siempre sientes algo cuando estás estudiando Aja como que me siento estresado y después ya me relajo y continuó haciendo pues los trabajos</p> <p>P10: Yo creo que influye cuando estas triste o enojado porque así puedes llegar a la clase y pues estas pensando en eso que te pone triste o lo que te hace, por el motivo en que te enojaste, como que estás pensando más en eso más que en la clase yo creo</p>
	Tener paz mental	<p>P5: Mmm es...Son muy este... importantes porque si no estás bien como...pues si contigo misma o... como si no tienes paz mental siento que no estas tan enfocada al cien en...en la clase o en lo que se está impartiendo...</p> <p>P6: De una manera muy... muy directa.... Si estoy triste no me puedo concentrar en lo que realmente quiero o si estoy enojada me llego a frustrar y ya no lo intento... y si estoy feliz lo logro.</p> <p>P7: sí influyen mucho mis emociones, porque de hecho cuando estoy feliz o cuando estoy pues en paz, digo 'ay ahora si voy a echarle ganas y voy a prestar atención, y si el maestro dicta voy a escribirla a la par' porque a veces los maestros dictan</p>
Opinión de los otros sobre ti	Si	<p>P1: Sii</p> <p>P2: Si la verdad, es que hay cosas que si me preocupan</p> <p>P3: pero sí son mis amigos y familia o la persona que me guste, sí</p> <p>P4: Si y no, bueno no, me preocupa las personas que me importan</p> <p>P7: Si</p> <p>P8: Si, a veces si</p>
	No	<p>P3: Mmm ...Otra gente no</p> <p>P6: No</p> <p>P9: ...Mm no</p>
	Estar bien con uno mismo	<p>P5: pero ahorita sé que estoy enfocada en un punto en el que quiero lograr y así no estén de acuerdo los demás pues... ya no me importa tanto, antes sí, pero ahorita ya no.</p> <p>P6: o sea no me importan lo que los demás digan ante mí, sino me importa más yo ya sentirme bien conmigo</p> <p>P9: creo que eso pues no me importa... nada más me importa lo que yo, lo que yo trato de... hacer</p>
Preocupación del que dirán		<p>P1: Pues el no caerles bien o que se hayan sentido ofendidos en algún momento sin que yo sepa, sin querer</p> <p>P2: Pues sería no sé, que no termine mis estudios o que la vida que yo espero no sea como es... y seria eso y nada más.</p>

	<p>P3: Decepcionarlos, más que nada a mi familia decepcionarla, a mis amigos</p> <p>P4: Mmm.... Me preocupa mucho que soy egoísta o que soy, ese, ese... pues egoísta, no sé cómo decirlo... que no me importan los demás, eso sí me preocuparía mucho que me dijeran</p> <p>P5: El que si estaba haciendo las cosas como las debería de hacer o como ya están determinadas y si... o las calificaciones o sea si un diez realmente era un diez bien y un seis era malo por ser seis.</p> <p>P8: Que.... Que a veces piensen que... tal vez no estoy dando mi 100% al estudiar o que puedo llegar a cometer pequeños errores... en mis trabajos</p> <p>P10: Ah que fuera a equivocarme, aja al momento de participar, y así, que fuera a equivocarme en la respuesta que dijera o así... y ya eso era lo que más, pero dije no pues si no, no vas a aprender tienes que equivocarte para poder aprender bien y ya.... Eran más los compañeros que los profesores, pues para eso están para corregirte y para enseñarte</p>
<p>Influye en la forma de ser</p>	<p>P1: La verdad sí, me preocupa, siento que la opinión de los demás si influye demasiado en mi forma de ser.</p> <p>P2: Porque hay gente que no se lo guarda y lo dice, aunque no lo muestre pues si me molesta o me hace sentir mal, entonces si me preocupa a veces</p> <p>P4: me importan me dicen eso a lo mejor que estoy haciendo algo mal y ahí es cuando lo trato de cambiar en mi porque son personas que le he dado cierta confianza, y esas personas si influyen lo que digan de mi porque me importan, si me lo dicen mis amigos o por el estilo creo que si me importaría demasiado.</p> <p>P7: Pues, por ejemplo, cuando mi mamá me decía no es que no tienes que reprobado ninguna materia, no te puedes ir a extras...yo decía 'no pues si no me puedo ir, porque pues mis primos o mis hermanas, pues casi no reprobaban materias, entonces si repruebo una materia mi familia va a decir que no aprovecho o que me vale la escuela', si tenía esa como preocupación de lo que otras personas dijeran de mí, también el... del examen de la admisión de la Universidad, también, yo le decía a mi mamá 'es que si no me quedo, que van a decir de mí, es que todos mis primos o familiares se han quedado en una Universidad y si yo no me quedo, que van a decir me van a juzgar', entonces yo siento que si aunque no quiera si me importa y me preocupa.</p>
<p>Contexto en el que identifica</p>	<p>P1: mmm, mayormente cuando estoy con mis amigos, me es fácil.</p>

fáciles emociones	Amigos, Familia	<p>P3: ...Supongo que cuando estoy...Es que siento que va variando mucho de la situación y como yo me sienta, porque hay veces que con mis amigos me siento así súper feliz y a veces me sienta mal y con mi familia es igual a veces me siento súper feliz cuando estamos todos juntos en una comida, hablando y a veces cuando escucho los problemas así eso como que me desanimo y es así de ¡Ashh!, entonces son ambas cosas.</p> <p>P4: pero a lo mejor si estoy platicando normal ahí si me doy cuenta de cómo me estoy sintiendo, por ejemplo, con mis amigos, pero también depende si estamos muy involucrados en la plática ahí ya se pierde y se te olvida como te estas comportando, a lo mejor tu tono de voz a lo mejor lo subes más o a lo mejor lo cambias.</p> <p>P5: Mmm...mmm... pues sí, creo que sí, no se estando con mis amigos es como 'ah que bonito' y con mis familiares igual, obviamente ahorita con lo de la pandemia es como... ya estamos hartos de todo, pero ya... como el pasar tanto tiempo juntos como que ya no (risa) pero sí.</p> <p>P6: ...En situaciones.... Normales algo... algo relajadas, no se tal vez, un cumpleaños o una salida de escuela, con mis amigos</p> <p>P7: si estoy con mi familia y la estoy pasando bien; el miércoles justamente salí con mis amigos, porque fui a la escuela por un trámite y en ese momento... entonces dije: Ay estoy feliz, estoy emocionada de volverlos a ver</p> <p>P8: pues creo que con amigos</p> <p>P9: Mmm... pues yo creo que... en situaciones familiares, creo que ahí es más fácil de ubicar lo que siento</p> <p>P10: Ah pues cuando estoy con amigos, sé identificar las emociones, o sea y cuando estoy con los amigos pues si es como que me siento feliz o me siento triste, o sea si se identificar</p>
	No identifica	<p>P2: Mmmm, pues creo que no hay alguno, como que de repente salen todos disparados (emociones) entonces no se bien como porque pasa</p> <p>P7: porque yo misma bloqueo y digo- ¿Qué estoy sintiendo ahorita?, pero a veces en el momento no siento el...sentimiento vaya. No, en momentos difíciles no las puedo identificar...porque igual con todo esto de mi episodio de estrés sigo sin poder identificar qué es lo que me hace estar así, que es lo que me hace llorar, que es lo me hace no entregar las tareas o no querer hacerlas o no querer pararme de la cama, entonces yo siento que si me bloqueo en ese aspecto.</p>
Contexto en el que sea	Familia	P1: con mi familia

difícil identificar emociones	<p>P2: Creo que sería a veces con mi familia creo que si a veces es difícil porque es cuando más se libera y a veces no se expresarlas solo las cuento y si es difícil a veces.</p> <p>P3: Mmmm sólo cuando estoy con la familia por la situación que pase, ahí es cuando...ahí es como que si sólo fingir ¡ay qué felicidad! cuando estoy muy nerviosa, muy triste.</p> <p>P5: la convivencia familiar, como que todo el tiempo es escuela y ya no los veo porque estoy metida en la escuela y se vuelve más difícil aún más difícil la convivencia.</p> <p>P6: Si, un poco, con mi familia, porque como todos tienen diferentes pensamientos y siento que son más como que conservadores a lo ideal, también tiene como que.... La forma de llegar a criticar naturalmente es como que más difícil.</p>
Escolar, Trabajo, Estando solo	<p>P8: Supongo que también entra en el ámbito de cuando estoy estudiando, cuando hago una tarea o un trabajo</p> <p>P9: Mmm.... Yo creo que.... En el trabajo...pues estas enfocado haciendo unas cosas y pues casi, casi no te pones a pensar en ti mismo, me siento como raro, porque no sabes lo que sientes.</p> <p>P10: Mmm, si acaso solo, porque es como que no hay algo con lo que me haga sentir feliz o enojado o triste, es como de repente pues si estoy así normal y de repente me llega algo así como una noticia o de la nada me siento feliz, pero cuando estoy solo pues es como que no encuentro si estoy triste o feliz igual es como que no se lo siento en ese momento.</p>
Empatía, Diálogo	<p>P1: Trato de verlo desde el punto de vista de la otra persona, trato de ponerme en su lugar y pues yo reconozco que tengo el... en caso de que haya sido mi culpa, reconozco que tengo la culpa y disculparme y pues en caso de que sea mutuo, que haya sido de los dos trato de ir con la otra persona para quedar en buenos términos y aclarar sin llegar a gritar, dialogarlo bien.</p> <p>P9: y luego sí es un problema con una persona pues yo creo que hablarlo sabe reconocer las cosas buenas y malas qué has hecho creo que eso es lo primero.</p>
Solución de conflictos	<p>P2: Creo que sería, aparte de hablarlos, pues analizarlos, soy muy aferrado a mis ideas a veces procuro, no sé, dejarlo así, procuro mejor evitarlos</p> <p>P7: hay veces en que digo 'no, ya pues si no tiene solución pues para que me preocupo', pero a veces si es bien difícil decir 'Ay no me voy a preocupar'</p> <p>P9: distrayéndome y dejando de pensar en eso, haciendo alguna otra cosa</p>
Busca soluciones, mediadores, no conflictivo	<p>P4: Mm conflictos...pues soy una persona que, en vez de tratar buscar problemas, busca soluciones, mi mamá me ha educado con esa mentalidad, no soy una persona muy conflictiva por lo tanto no he tenido muchos, pero cuando he tenido una de dos</p>

	<p>o trato de buscar una autoridad que me apoye o trato de hablar con la otra persona, y trato de buscar otras soluciones que no sea de exponerme</p> <p>P7: pero pues igual si veo que tiene solución pues pongo en marcha.... Esa posible solución, ahorita pues voy a poner en marcha el pararme temprano, el hacer ejercicio para liberar pues todo el estrés que tengo</p> <p>P10: Mmm... no pues es que nunca he sido de conflictos igual, pero pues si sé... pues no es que no soy de meterme en problemas, no, no me gusta meterme en problemas....</p>
Emociones de llanto	<p>P5: Amm trato de hablarlo, pero a veces si estoy muy enojada... como que no me contengo y lloro... pero trato de hablarlo lo mejor.</p> <p>P7: ayer pues lloré y poco a poco empecé a soltarme porque yo no soy mucho de llorar y menos en público, pero pues ayer lo hice porque yo decía 'Bueno si esto tiene una solución pues porque no la pongo en marcha'.</p>
Si lo hace	<p>P1: mm muy rara vez, muy pocas veces, pero pues sí.</p> <p>P2: Si, si pido ayuda cuando siento que la necesito, porque a veces no puedo solo</p> <p>P6: Si</p>
No lo hace	<p>P7: Puues, fíjate que normalmente no pido ayuda, ... ¿Por qué? no lo sé, pero no suelo decirle a mi mamá o a mis hermanas no</p> <p>P9: Pues creo que no pido ayuda, no me gusta contar así mucho mis cosas, de que, por ejemplo, tuve algún problema creo que no me gusta que lo sepan los demás y así, me lo guardo.</p>
Ayuda de los demás	<p>P1: a mis amigos mayormente, siento que les tengo más confianza y siento que pues ellos me juzgaran menos por diferentes situaciones que he vivido he llegado a eso. (risa tímida)</p> <p>P2: A mi mejor amigo; Pues en realidad, tengo amigos, pero no soy mucho de contar mis problemas, al final solo me voy con él.</p>
Amigos Situaciones de vida	<p>P2: porque hablando con él es un poco igual que yo, entonces como que en los problemas como que sabe que pensar y como que él tiene una mente igual a la mía, que piense igual que yo y estando tranquila me ayuda en mis problemas, mejor que incluso solucionarlo yo mismo.</p> <p>P3: Mmmmm, primero le cuento a mis amigos más cercanos, a los que más les tengo confianza</p> <p>P4: Hee de los problemas así fuertes que he tenido fue en la secundaria, en la que me querían pegar por una tontería en la que al final se dio cuenta de que era una tontería, pero al final él estaba tan enojado que no se dio cuenta, recurrí en primera a los directores, porque sinceramente era un moustrote por así decirlo y pues yo estaba todo guango y en segunda era mi</p>

	<p>amigo, bueno es mi amigo y se enojó por una tontería de que no ‘esperate, esperate’ y yo recurrí a las autoridades correspondientes, ya después se arregló el asunto al día siguiente y ya fue donde él se dio cuenta de que estaba cometiendo un error.</p> <p>P5: y a mis amigos y pues como mis amigos son de mí misma edad, a lo mejor estén pasando por algo así y a lo mejor no...pero pues están ahí escuchando y sí.</p> <p>P6: soy a un buen amigo mío... y ya, porque siento que luego pasamos por cosas muy similares y ya llevamos años de amistad así que cuando estoy mal, él sabe que decirme o cuando estoy feliz le cuento luego mucho las cosas.</p> <p>P9: y mis amigos, yo creo que son los únicos en que podría confiar en ese momento</p>
<p>Familia</p>	<p>P3: ah y una tía, les cuento primero si me pongo mal me dicen tranquilízate y ahorita vemos cómo solucionarlo, al contrario de mis papás, y pues... a veces siento que mi mamá se siente como que mal, porque le contamos casi todo, mi hermana y yo a mi tía.</p> <p>P4: Mm a mi hermana le pediría ayuda, y sé que si estoy en un momento difícil o en uno de problemas siento que me ayudaría mucho, igual mi mamá y mi abuela, creo que en esas 3 personas pediría ayuda si estuviera en un problema, bueno también depende que tipo de problema, serían las principales en mi familia.</p> <p>P5: A mis tíos... de parte de mi mamá, bueno de la familia de mi mamá</p> <p>P6: A mi madre</p> <p>P7: ya cuando es... muy fuerte el problema o si siento que necesito un consejo o que yo no lo puedo sobrellevar pues... primero yo creo que a mis hermanas ya si veo que a lo mejor no fue de mucha ayuda o... necesito otro consejo, otro punto de vista pues con mi mamá</p> <p>P8: ... Eh a mi mamá, Eh... creo que también con mi papá</p> <p>P9: si fuera así muy, muy grave yo creo que si recurriera con mis papás yo creo</p> <p>P10: A mi mamá, pues ella es la que está más con nosotros y... es la que más nos sabe escuchar y así y... es muy tranquila y siempre nos aconseja</p>
<p>Sentir de la ayuda de otras personas</p>	<p>P1: me siento en confianza al recibir ayuda de otras personas.</p> <p>P2: Me siento más tranquilo</p> <p>P3: ...me siento en confianza más que nada, porque sé que en cierto modo me van a apoyar y ayudar y aconsejar más que nada.</p> <p>P4: Aliviado, porque cuando estas en un problema te sientes estresado, ansioso y de que alguien llegue y te diga ‘estoy aquí,</p>

		<p>te voy a ayudar' quieras o no te ayudan demasiado. O sea, le tengo demasiada confianza</p> <p>P5: Amm, porque les tengo confianza, obviamente son más grandes que yo...</p> <p>P6: Me siento bien, me siento más relaja ante el problema... sé que alguien me escucha y me está apoyando, me siento en confianza.</p> <p>P7: ...Pues me siento bien, la verdad, siento como un peso menos, pues si como cuando estas cargando algo pesado y te lo quitan y sientes alivio</p> <p>P8: Porque creo que le tengo mucha confianza y muchas veces sus opiniones me ayudan a poder tomar una buena decisión; Me siento un poco más tranquila, porque puedo ver los puntos de vista de otras personas, entonces puedo ver porque lado irme.... Al tomar la decisión</p> <p>P9: ... Pues yo creo que sería padre, que te escucharan y te estén ayudando a llevar ese problema a una solución</p> <p>P10: ...Pues igual bien, pero igual recibiría bien sus consejos o así.</p>
	Con menos confianza	<p>P3: porque digamos que con mi familia no soy muy abierta, o sea si me apoyan y todo, pero como que no tienen esa capacidad de escucharme porque les digo algo y se enojan me empiezan a regañar, pero es por lo mismo de que cómo que no se prestan a hablar.... ya después lo llego a contar a mi familia, pero sí fue algo muy grave.</p> <p>P7: Pues.... No sé, la verdad es que yo creo que por que me da pena, aparte digo 'Ay no pues cada quién tiene sus problemas, yo para que voy a ir a pedir ayuda a una persona que a lo mejor tiene muchísimos más problemas que los míos', entonces yo siento que es lo que me hace no pedir ayuda.</p> <p>P10: o sea tal vez como que tendría un poco menos de decirle menos las cosas a otras personas, como que un poco menos de confianza, sería un poco más tímido</p>
Toma de decisiones	Dificultad a futuro	<p>P3: Mmmm.... Siento que cuando es cuestión, decisiones que vayan a involucrar mucho en mi futuro, cuando son así decisiones de qué carrera o cosas así se me llega a dificultar mucho.</p> <p>P6: Soy muy indecisa (risa)... aja yo misma cuando son decisiones me llego a bloquear más si son muy importantes para mi futuro.</p> <p>P9: Pues yo creo que serían decisiones personales, que tenga que tomar sobre mi persona o lo que quiero</p> <p>P4: trato de pensar muchas cosas antes de tomar una decisión importante, más que nada con ese tema de la Universidad, porque no es algo fácil y pienso en 'si no me gusta y qué hago', o bueno terminar la Universidad y ¿qué voy a hacer?, hacer</p>

		<p>una casa está muy cara y qué hago no tengo experiencia laboral, ¡Nooooo! (risa)</p>
		<p>P2: Mmm... sería más fácil tomar decisiones cuando estoy tranquilo, cuando tengo la mente fría y enfocada en el problema, sin algún tipo de distracción o algún tipo de cosas, para poder tomar una decisión bien y no equivocarme en la decisión que tome. Me tomo el tiempo de que voy a decir, que voy a hacer todo ese aspecto tomarlo con calma y pensarlo bien</p> <p>P5: Amm...no creo decir que, en todas, pero en la mayoría de las veces siento que puedo poner como una balanza a la hora de tomar decisiones, a veces y a lo mejor si algo falla trato de ver en qué y cómo lo puedo solucionar al momento</p> <p>P7: ...Mmmm.... Pues al menos para mí, yo creo que ningún momento es fácil porque yo siento que soy una persona que piensa mucho los pros y los contras... para mí no es como fácil decir 'ay pues voy a hacer esto y ya', no, primero antes de tomar una decisión me gusta pensar bastante, a ver esto que me va a traer de bueno, a ver esto que consecuencias va a traer o cual es el problema o cual es el contra.... yo siento que nada más tomar una decisión así fácil, pues yo creo que cuando me estoy divirtiendo, pero igual suelo decir 'ay no que tal que vamos y pasa algo' o cosas así, mi cerebro trabaja al cien en tomar una decisión.</p> <p>P8: Trato de ver los pros y contras y en base a eso, tomar una decisión</p> <p>P10: Cuando necesitas saber si esto es bien para ti o esto es malo para ti, por ejemplo, cuando te ofrecen drogas o así o fumar, si sabes, yo bueno yo sé que eso no es bueno y te hace daño y eso si no nunca lo he probado y no, no tengo el interés por hacerlo es algo que, si sé</p>
Lo bueno y lo malo, Reflexión		
		<p>P1: emocionado, eh... asustado, intrigado, nervioso también, pero feliz (risa)</p> <p>P2: Me siento bien... si, me siento bien pensando en ello y a la vez un poco nervioso, porque a veces no se si las cosas que imagino son como quiero que vayan saliendo, como quiero que sean, pero sí, sí me siento bien, pero a la vez me siento con miedo por no poder cumplir lo que quiero.</p> <p>P3: Mmm... me siento bien, en cierto modo</p> <p>P5: por otra parte, también a la hora del ámbito como profesional o laboral que no hay trabajo, siento que es lo que más me preocupa</p> <p>P6: Me siento un poco paniqueada... porque si me lo pongo a planear bien yo misma creo varios escenarios en los cuales me resulta una cosa o ya no me resulta otra cosa... y temo el no poder hacerlo bien.</p>
Sensación de su futuro	Emociones ante su futuro	

**Emociones
por la
Universidad**

P7: Pues muy nerviosa, nerviosa y emocionada, porque... a pesar de que voy a presentar un examen, entonces me emociona mucho el saber... pues si como va a hacer mi futuro, porque pues yo ya lo tengo planeado o bueno maso menos, pero pues siempre hay algo que va a cambiar en tu futuro, entonces me emociona, pero a la vez estoy bastante nerviosa.

P8: Eh, creo que me siento feliz y a veces un poco preocupada por mi futuro.

Si... A veces siento preocupación al no llegar a lograr una de esas metas y no poder... cumplir con eso que ya tengo visualizado

P9: un poco emocionado de saber que me espera, es lo que siento. En mi futuro, yo creo que me siento.... no se tal vez incierto

P10: Pues a veces preocupado

P4: Me da miedo.... Por qué no sé cómo va hacer, tengo un dilema muy importante con lo que es la Universidad, porque no es fácil dedicarle 6 años de tu vida a una carrera que no te vaya a gustar y tengo mucho miedo de qué vaya a pasar, quien vaya a hacer, cómo vaya a ser y me da mucho miedo mi futuro, mmm no es que desconfíe de mis habilidades, pero desconfío de las personas, desconfío de... que a lo mejor vaya a tomar una mala decisión y que me termine arrepintiéndome y me da mucho, mucho miedo, bueno a mí me da incertidumbre.

P1: Si, esss, desde apenas que hice mi registro empecé a sentir eso de 'Ay me emocione y me dio miedo a la vez', fue bonito y eso que nada más me registre

P2: Ahh una emoción feliz, emocionante, pero a la vez un poco de miedo o nervios porque no se si realmente estoy preparado para esto, yo digo que sí, pero aun así no se si pueda con esto o pueda... llevar una vida sedentaria, a la vez un poco de emoción, pero si miedo por, porque no se si estoy preparado para esto.

P3: Mmm, emoción, pero a la vez temor y nervios... y siento que ya, por qué emoción pues ya voy a entrar a la Universidad ya me voy a enfocar más en lo que quiero, temor a no terminar la Universidad o decepcionar a mi familia y nervios porque voy a conocer a gente nueva, profesores nuevos, me voy a salir de mi zona de confort.

P5: ...Mmm... por una parte, como que me siento como presionada porque siento que tomamos una decisión, no sé, si se va a seguir estudiando, tomamos una decisión muy grande a la hora de escoger una carrera

ahorita ya revisando toda la de estas dos opciones, me emociono mucho el... aprobar el examen y ver si realmente es

	<p>lo que dicen de la carrera y si es lo que pienso y lo que me veo en un futuro.</p> <p>P6: Si me siento emocionada por estar en una casa de estudio más avanzada... pero a la vez me siento mal, porque no se si llegue a tener tantos aciertos como lo espero o subir mí misma calificación</p> <p>P7: ...Pues, yo creo que también el miedo, de no poder ser buena o que no me salgan bien las cosas</p> <p>P8: Eh, sí, creo que siento mucha felicidad al poder ingresar ya a la Universidad y poder continuar con mis estudios y poder estudiar algo que me gusta</p> <p>P9: Nervios, podría ser.... Si pues muchos nervios de... de saber si, si me quedaría o no sé, yo creo que eso es lo primero, porque obviamente no puedes sentir felicidad o así porque no sabes si te vas a quedar</p> <p>P10: Si, algo de felicidad y también como pues, como un poco de miedo por el cambio, pero había visto que he tenido esos cambios, por ejemplo, de primaria a secundaria y de secundaria a prepa y los he sabido llevar bien, entonces siento que no, que no me va a costar tanto</p>
<p>Carrera por elegir</p>	<p>P1: Pienso estudiar: inteligencia artificial, energía o de ultimas petróleo</p> <p>P2: Ciencias de la comunicación</p> <p>P3: Sistemas automotrices</p> <p>P5: estoy entre... en negocios digitales y relaciones comerciales.</p> <p>P6: me gustaría estudiar diseño grafico</p> <p>P7: Pues Arquitectura...antes quería estudiar medicina forense pero la verdad antes no sé porque pensaba que era estudiar forense y ya, pero ya después cuando me puse a investigar pues me di cuenta de que primero tenía que estudiar medicina y después especializarme en forense.</p> <p>P8: Me gustaría estudiar animación</p> <p>P9: Mmm, pues estoy entre dos, de que Arquitectura o Medicina veterinaria</p> <p>P10: Yo, Actuaría</p>

Tabla 5.

Categorías y subcategorías de proyecto de vida

Categoría	Subcategoría
<p>Proyecto de vida</p>	<p>Empleo, tener una casa</p> <p>P2: Seria tener mi propia casa, un trabajo estable y poder tener todo lo que quiero</p>

Objetivos a futuro	Metas	<p>P6: Conseguir un empleo en lo que a mí me guste, comenzar a ahorrar para tener mi propio departamento... es como lo más a futuro que veo.</p> <p>P7: este... pues si trabajar</p> <p>P8: y ... poder ser alguien que.... Inspire a otras personas.</p>
	Crear una empresa	<p>P4: Me gustaría, pero así mucho, mucho, mucho, bueno a futuro y a corto, sería grabar un filme, quiero grabar un filme de... todavía no tengo muy bien pensado de que lo quiero hacer sólo quiero grabar, esa es una de las metas que tengo.</p> <p>P3: y pues uno de mis objetivos es crear un motor que se guie o que funcione ya sea con electricidad solar o con recursos en la naturaleza para dejar de contaminar demasiado el ambiente.</p> <p>P7: me gustaría tomarme un año para mí, a mí por ejemplo me gusta mucho bailar y siempre he querido escribir un libro porque pues tengo mucha imaginación, me gusta mucho escribir, entonces yo siento que después de terminar la Universidad me centraría en mí, pues toda mi etapa de escuela me fui de jalón, termine la primaria y luego, luego a la secundaria y luego la prepa, entonces como que nunca he tenido, fuera de las vacaciones, pues nunca he tenido un espacio realmente para mí.</p>
	Terminar estudios	<p>P4: a largo sería el básico a lo mejor titularme de una carrera, pero así ya muy lejano me gustaría tener un set fotografía, una productora de contenido, me gustaría hacer una empresa o pertenecer a uno de ellos... o también me gustaría hacer, una meta que tengo sería fotógrafo profesional porque me gusta mucho esta onda de vídeo y fotografía.</p> <p>P5: Laboralmente... es como mi sueño dorado el crear una empresa con algún producto o servicio con el que me sienta cómoda y que ayude a los demás... y este personalmente crecer lo más que se pueda ya sea académicamente y ... este... en cuanto a mantener mis amistades y así.</p> <p>P6: Deseo poder abrir mi propia cafetería.... Me gusta la repostería</p>
		<p>P7: Pues, por ejemplo, si... me llego a quedar en la Universidad, que espero si, pues primero sería acabarlo</p> <p>P8: Creo que sería terminar la licenciatura</p> <p>P9:Objetivos... eh... pues sería eso, terminar mis estudios y pues graduarme algo que me gusta</p> <p>P10: Ah, por ejemplo, a futuro, acabar mi carrera... en tiempo</p>

	<p>P6: Am, si P7: Si, sisi.... Pues sí, dentro de lo que cabe pues si estoy.... Siento que me imagine de chiquita P8: ... Eh creo que sí P10: sí cuando iba en primaria</p>
<p>Dejo fluir</p>	<p>P1: deje que todo fluyera P9: me deje llevar</p>
<p>Visualización de pequeño</p> <p>Sueño frustrado, Deseos imposibles</p>	<p>P4: creo que tengo como algo más ahí imposible, que sería tener mi propio estudio de fotografía, pero me gustaría tener en Europa, me gustaría tenerlo ahí no sé porque me gusta mucho ese lugar, y... sí me gustaría tener un estudio de fotografía o un negocio o empresa ahí Europa más que nada. P3: igual me pongo a pensar y digo ‘¿y si mi carrera no es sistemas automotrices y es gastronomía?’...a lo mejor me espero un año trabajar junto lo más que pueda, Ah porque uno de mis tío tiene su restaurante y mi abuelita me dijo-no pues si no quieres sistemas automotrices pues no te metas, nosotros en cierto modo te ayudamos a pagar tu carrera de gastronomía, y pues...al principio sí dije ‘no pues es que si quiero’, pero también viene la contradicción de que es que tampoco ellos me van a estar pagando todo siempre, yo también tengo que ver por mí misma. P4: desde chiquito fui pésimo en el dibujo, bueno desde chiquito pensé en matemáticas-ay yo quiero ser maestro-en la secundaria quería ser actor, pero yo cuando estuve en la secundaria quiero estudiar algo que tenga que ver con las matemáticas que ocupe, muchas matemáticas y entre al Politécnico y estaba pensando en qué estudiar. P10: ahorita creo que va hacer difícil... yo quería ser jugador, entonces de futbol así profesional, ya en la prepa fue cuando si todavía dije ‘¿Si es lo que quiero o no?, o sea si estaría dispuesto a dejar las fiestas y así, si se me da la oportunidad pero pues es algo como que....que no, que desde chico no pude, porque mi mamá quería más que estudiara y así y pues no, como que no tenía esa oportunidad de ir a escuelas de futbol para prepararme y así y cuando llegara una prueba pues hacer la prueba, era como que más, como que una frustración eso pero pues no. Pero pues viéndolo bien... así seriamente no es algo que vaya a hacer tan fácil, si me gustaría, pero ya es algo perdido, entonces pues ya por eso me enfoco más al estudio, mejor</p>

<p>Esponáneo, creativo</p>	<p>P4: soy una persona que me considero algo creativo y espontánea y qué es lo que me ha ayudado, pero no tan talentosa a la hora de hacer dibujo manual o por el estilo. P6: siempre me gusto colorear, dibujar y crear nuevas cosas P8: porque me gustaba mucho hacer todo esto de dibujar y transmitir mis mensajes a las demás personas por estos medios visuales</p>
<p>Motivación de metas</p>	<p>P1: Ehh... lo que me motiva, ahorita en estos momentos es... mi hermana, pues eh... ella me ha visto y siento que todo lo que voy a hacer en un futuro es para que mi hermana y yo estemos cómodos, estemos a gustos, sigamos siendo igual de unidos como somos ahorita, es mí, ahora si mi mayor motivación es mi hermana, mi mamá, y yo principalmente hacer una persona mejor. P3: Mmm ...Ayudar a mi familia ósea sí ayudar a mi familia Mas que nada...a mi familia siento que ellos son una motivación muy grande, porque me han dado todo... y quisiera, no sé, comprarle una casa propia a mi mamá, ayudar con mis papás con sus deudas y cosas así. P5: Este... no se... o sea como te lo comenté mi mayor motivación es mi mamá y también soy yo por salir adelante en todo esto.... P4: y también tengo unas experiencias familiares que también motivan.</p>
<p>Calidad de vida, tranquilidad</p>	<p>P2: Creo que sería el tener una buena vida más que nada, es como que lo que más me motiva el poder estar tranquilo, sin presiones, estar más feliz de cómo va a hacer esto y aquello, estar más tranquilo. P9: y llevar una buena vida, buena</p>
<p>Cumplir lo que te propones, hacer lo que te gusta</p>	<p>P4: Mi pasión más que nada... porque la fotografía estar detrás de una productora o editando todo eso me apasiona mucho, es algo que me gusta, hace poco pues no sabía que me gustaba y cuando encontré este mundo de la edición y todo esto me encanto, fue de - ¡wow ya sé que me gusta! -, me motiva más porque me gusta no tanto a quien seguir. P5: Cumplir mis metas, porque yo creo que desde que estuve... si creo que en la primaria o secundaria mi meta era... estudiar la Universidad, pero yo creo que eso es lo que me motiva el poder cumplir mis logros que tanto...luché y me propuse desde chiquita...y pues también el poder estudiar lo que a mí me gusta, que me da miedo, pero me gusta (risa).</p>

Deseos en su vida	Formar una familia, Sin arrepentimientos	<p>P1: Lo que más deseo es, puede ser tener una familia en un futuro que sea todo estable que estemos todos bien yy que haya podido ya en una edad grande no me haya arrepentido de nada.</p> <p>P3: no cometer sus errores, porque a lo que me ha dicho mi mamá y todo eso pues sí han cometido varios errores que digo ‘no esto no quiero cometer’, por ejemplo, mi mamá nos tuvo a los 25 o 28 creo</p>
	No formar una familia	<p>P2: Creo que, no sé, casarme, no me entra a la mente la idea de tener hijos, aunque mi familia dice ahorita que sí, que no sé qué es lo que quiero aun, yo en mi mente pienso aun no, no quiero, pero si casarme.</p> <p>P3: yo a esa edad no tengo compensado tener hijos o incluso una pareja, quiero enfocarme a mí misma en mis objetivos y ya esos planes de tener una familia y una pareja, pasar a segundo plano</p> <p>P5: si algún día tengo hijos, ojalá y no (risa)</p>
	Tocar un instrumento, aprender a bailar, ser pintora	<p>P7: Pues.... es que yo tengo muchas cosas planeadas la verdad, por ejemplo... yo siempre he querido... aprender a tocar la guitarra, el piano, la batería y el violín, entonces pues yo siento que si ya concluyo todas mis metas pues yo siento que eso sería lo primero que haría o meterme a una escuela de danza porque me gusta mucho, de lo que sea salsa, reguetón hasta danza folclórica, entonces pues si tengo muchas cosas por hacer, que ojalá se me cumplan</p> <p>P9: otra cosa, por ejemplo, una cosa que me gusta mucho pues es la música, estudiar bien música y pues si llegar en un nivel alto en eso, en aprender a tocar un instrumento</p> <p>P8: ... Eh creo que también me gustaría poder... eh ser una gran pintora.</p>
Visualización en 5 años	Trabajar, Estudiar, Viajar	<p>P1: De aquí en 5, me veo trabajando y sigo estudiando y tal vez posiblemente, viajando, hasta ahorita tengo pensando que hasta la Universidad y de ahí buscar trabajo.</p> <p>P2: Pues hay dos opciones, sería tener mi trabajo, aun no tener mi casa, pero si trabajo, tener algún tipo de estabilidad y tener un buen salario o así, pero también podría ser seguir estudiando para poder conseguir un mejor título o algo así, son dos opciones seguir estudiando o ya estoy trabajando.</p> <p>P3: Mmm... Ya terminando mi Universidad, yendo a mitad de mi otra carrera de gastronomía, trabajando, ahorrando para comprarme un coche y la casa para mis papás</p>

	<p>P4: Estudiando.... En 5 años... en primera si me veo estudiando porque soy una persona que le gusta mucho estudiar, aunque no esté en la escuela, me vería estudiando algo en un curso un idioma o algo</p> <p>P4: pero de que me veo estudiando me veo estudiando, pero de ahí no sé cómo me vería, a lo mejor me vería.... ya como un fotógrafo profesional porque de aquí en 5 años es mucha experiencia y si le sigo poniendo el tiempo que le estoy poniendo a la edición creo que sí podría llegar a no tanto a lo profesional pero sí semiprofesional, si seria.</p> <p>P5: Mmm... creo que viajar</p> <p>P5: En... estudiando, igual que en cualquiera de las dos carreras que ya te mencioné... ojalá y encontrando un trabajo pues...obviamente que no como principiante o estudiante sin experiencia que este, que me agrada, que no lo vea como un tormento más que nada y.... seguir formando como experiencias personales, no se viajar a un pueblito mágico con amigos o simplemente estar con mis amigos y con la familia igual ya tener... ah porque bueno vivimos en casa con mis abuelitos entonces ya tener nuestro propio espacio y así.</p> <p>P6: Yo me veo estudiando... y también trabajando al mismo tiempo, me gustaría trabajar con Coca-Cola me encanta como diseña sus cosas simplemente.</p> <p>P8: Me veo con... mi carrera terminada y eh trabajando en una empresa... de.... Tal vez en un despacho de diseño o de ya consiguiendo trabajo como diseñadora en animación</p> <p>P9: Yo creo que... pues todavía estudiando, porque la mayoría de las carreras llevan muchos años, ya más grande y todo, pero pues preparándome y estudiando...</p> <p>P10: y... trabajando ya también de lo que estudie y viajar</p>
<p>Factores en realización de metas</p> <p>Familia, Ingresos económicos</p>	<p>P1: pues... los ingresos serian otro factor y mi familia seria otro de los factores.</p> <p>P3: Si, dinero, gastronomía es una carrera demasiada cara, pero muy cara, entonces es como que... el fallo de dinero que tienen mis papás y pues yo para pagarme la carrera.</p> <p>P4: a lo mejor no sé si tenga que pase algo a mi mamá o a mi hermana o a mi familia, que a lo mejor me tenga que salir de estudiar para para trabajar</p> <p>P7: En mis otras metas yo siento que ahí influiría más...mi economía.</p> <p>P8: Mmm.... pues podría ser... mi familia tal vez</p>

		<p>P9: pues yo creo que sería algo más económico que por el que no pueda seguir estudiando y tenga que enfocarme en otra cosa.</p>
	Sin obstáculos	<p>P2: Pues en realidad no veo algún tipo de obstáculo que me impida seguir estudiando a menos que me quede en la Universidad, pero no veo algún tipo de obstáculo</p> <p>P4: si no pasa nada de eso sí seguiría adelante estudiando y concentrándome en mí</p> <p>P5: Mmm... A lo mejor el... que algo me impida a seguir estudiando, pero no creo porque, o sea si me veo estudiando como a muy largo tiempo, entonces creo que haría lo imposible como para seguir haciéndolo.</p> <p>P9: ...Mmm.... Pues quiero pensar que ninguno, pero todo puede pasar...</p> <p>P10: Factores.... No pues nada, ahorita yo creo que porque, o sea, pues que tal vez no tenga el apoyo de mi mamá quizá, pero no, no creo</p>
	Automotivación	<p>P1: o sea yo siento que si es importante para que puedas seguir adelante y puedas llegar a ser lo que... te quieras proponer.</p> <p>P6: Pues... más que nada mi motivación... va a depender mucho de lo que quiera o no hacerlo</p> <p>P8: Pues creo que esa motivación sería yo misma... me gustaría poder sentirme bien con mi misma al lograr esa meta</p>
Influencia de amigos	Motivación, Apoyo	<p>P1: Puesss... van a influir, me van a motivar, sé que nos vamos a motivar para seguir adelante nos vamos a apoyar, bueno eso espero, bueno de mi parte yo apoyare y... creo que eso sería.</p> <p>P2: en parte sí, porque ellos me ayudan en el ámbito escolar, pero en realidad no creo que influyan mucho porque ellos en realidad me ayudan a guiarme por el camino en el que voy de la mejor forma, no hacerlo rápido o por azar, sino hacerlo bien.</p> <p>P3: Mmm ellos, cuando recién empezamos a ver qué carreras, yo si no sabía que estudiar estaba perdida. les decía 'ustedes ¿cómo en qué carrera me ven?' me decían no pues es que puedes hacer todo, si te lo propones puedes hacer todo, entonces siento que está bien como como un apoyo, como que me alientan, me animan a seguir estudiando, a mejorar mis expectativas, a ser mejor estudiante al igual que mi familia.</p> <p>P4: Mmm... Es mucho van a influir en mucho porque... si me meto a lo que es mecatrónica, pues no voy a tener muchos amigos que tengan conocimiento de a lo mejor</p>

		<p>de edición o de fotografía, pues sí de diseño general, y siento que no perdería comunicación con ellos.</p> <p>P5: pero pues creo que tengo amigos que me apoyan, entonces igual los apoyo yo a ellos, entonces en cualquier situación que ellos estén o así pues nos vamos a apoyar mutuamente.</p> <p>P6: Pues... si me influyen mucho ya que de ellos he aprendido varias cosas y pues han sido muy buenos compañeros, siento el apoyo de ellos... sé que si algo se me dificulta en alguna materia sé que puedo hablar con alguno de ellos y ellos me lo van a explicar bien.</p> <p>P7: Pues la verdad es que ahorita ellos me han estado apoyando mucho, han... sido de gran apoyo porque pues a ellos no les cuento como tal lo que me pasa, o sea me dan aliento y ese apoyo que yo necesito, entonces siento que influyen mucho en mí porque a veces en que solamente pues quiero algún tipo de motivación o palabras bonitas y pues ellos me lo dicen y pues me hace un poquito más feliz.</p> <p>P8: Pues creo que influyen mucho en...apoyarme emocionalmente y en darme también sus opiniones acerca de la carrera o de lo que ellos creen que conlleva esa carrera y darme ánimos a no dejar de estudiar.</p> <p>P9: Mmm.... Pues yo creo que sí, yo sé quiénes son mis amigos y pues obviamente los apoyaría, llegar igual lejos, yo creo que de igual forma me gustaría recibir lo mismo, yo creo que sería una influencia buena, porque estaríamos apoyando entre nosotros.</p> <p>P10: No pues... todos tenemos el apoyo o sea entre nosotros, mis amigos, sabemos que si eso queremos estudiar pues está bien y que no va a haber problema y que si necesitamos tal vez ayuda de uno, en la medida que nos pueda ayudar, nos va a ayudar o así...</p>
Preocupación de profesores hacia sus alumnos	Si	<p>P1: Si, si,</p> <p>P3: Demasiado (risa)</p> <p>P4: Mmm... Unos, si</p> <p>P5: Mmm, creo que algunos, si</p> <p>P6: Siento que la mayoría de ellos si</p> <p>P7: Mmmm.... Si... pues sí, si se preocupan</p> <p>P8: Si algunos maestros llegan a preocuparse</p> <p>P9: algunos si nos han dicho de una forma muy, muy directa y que pues si se siente ese apoyo</p> <p>P10: Si, si</p>
	No	<p>P2: Mmmm... la verdad no creo que se preocupen</p> <p>P4: otros no, siento que no... a lo mejor involuntariamente sí me han apoyado, pero no te das</p>

Apoyo y
orientación

cuenta yo digo que no, pero siento que a lo mejor ciertas acciones es que si te han apoyado...pero actualmente siento que no

P5: algunos no...

P7: a lo mejor ahorita lo veo muy difícil el que ahorita ellos se preocupen

P1:mm me han ayudado al momento de... me han recomendado al momento de que carreras, en que escuelas encuentre esas carreras... hubo un momento en el que pues sí, ya no quería seguir, pero me mostraron la parte bonita de seguir estudiando y... pues ese profesor me ayudo en querer seguir.

P3: ...mmm se me dificultan aprender, algunas partes del motor o su funcionamiento y ellos como que me dice- descarga este PDF, o este archivo y estudia lo y si tienes una duda avísame- y si hay veces que les pregunto algo, aunque los demás sepan y yo no sepa, les pregunto y me bien responden bien, cómo que noo, no se limitan enseñarme.

P4: pero tengo los de diseño principalmente siempre andan apoyándote, siempre andan checándote también tengo la experiencia de que te recomiendan concursos, de vente te apoyamos y te animan.... O también los profesores que te explican las materias con ganas, con ánimos esos son los que más te animan.

P5: algunos si porque se le nota a la hora que están impartiendo su materia como que... te lo hacen ver más fácil, aunque la materia esta super difícil; digo ahorita ya como que nuestros profesores nos están mentalizando para el examen de admisión y si nos aconsejan que veamos ese examen como el más importante, a lo mejor no pasamos a la primera, pero que siempre lo veamos como el más importante si lo que se quiere es seguir estudiando.

P6: Si checan a que cada estudiante siga realizando lo que él quiera; más que nada luego si hay maestros que platican como de 'no pues... estas cosas son así', nos intentan dar a conocer más preciso y simple de lo que es la carrera... o se preocupan si luego estamos bien o estamos mal, como que intentan llevar una conversación con nosotros bien.

P8: y para mi creo que es bueno porque llegan a darte muy buenos consejos desde su punto de vista y los llegas a tomar en cuenta para poder seguir y no desalentarte. Si creo que esas son como sus formas de apoyarnos a nosotros como estudiantes para tener un gran futuro.

**Definición plan
de vida**

P9: Pues sí, has de cuenta que un maestro nos ayuda mucho a, nos ayuda a... que sigamos estudiando y que ya falta poco para salir, me logro motivar con las palabras que decía y a seguir adelante.

P10: Porque se nota cuando los que te dan clase, la maestra nada más está diciendo que esto lo necesitamos aprender bien para que en la Universidad no, nos cueste trabajo, que, si nos está dando bien la clase, aunque va un poco lenta, pero si no está dando bien la clase y nos está recalando que esto nos va a ayudar mucho y que para que no entremos así en ceros a la Universidad y así.

P1: Es un... es este... son diferentes... un plan de vida para mí, siento que son diferentes metas, propuestas a diferentes plazos de tiempo para que en un futuro puedas tener algo estable o puedas a llegar a cumplir tus metas.

P2: Para mí, sería un tipo de planteamiento de cómo va a hacer, desde cómo será este año, este día, después de esto que vas a hacer, lo que harás en este momento, arreglar bien tus momentos de vida.

P3: de ahí es como tú, como tú te ves y tus metas qué vas a lograr y ahí desenvuelves todo, de qué vas a hacer, que vas a estudiar, cómo lo vas a hacer, que propósitos te vas a poner en la vida, porque sin un plan de vida es como si no supieras que hacer con tu vida, como si estuvieras en blanco y fuera así de 'Ah que sea lo que Dios quiera' y ahí vas, pero no sí es importante, te ayuda enfocarte.

P4: Son las cosas que vas a desarrollar a un futuro... es ponerte puntos a lo largo de tu vida y esos puntos los vas a lograr... con unos mini puntitos, o sea tu meta final por así decirlo es la muerte tú cómo te quieres morir... y en tu vida te vas a ir poniendo puntitos, bueno puntos que quieres lograr, eso para mí sería un plan de vida.

P5: Es... una forma de ver tu vida ya sea en meses o corto tiempo, a mediano y a largo plazo, pero siento que a veces si lo organizamos o tenemos como en mente de que voy a seguir esto, esto, para llegar a mi meta a largo plazo siento que a veces podemos perder como el sentido hacia dónde queremos ir.

P6: Son las metas a corto y largo plazo que tu deseas realizar

P7: Para mi sería como tener bien definido lo que quieres o a lo mejor no tan bien definido, pero si saber a dónde quieres llegar, a donde quieres ir, que quieres lograr... a veces es un poco difícil saber o responder estas preguntas de '¿Qué quiero hacer?', '¿Qué quiero lograr?',

		<p>pero yo siento que el plan de vida pues es para eso, para sentar y pensar que quiero en un año o en un mes, porque a lo mejor no te puedes ir a tan extremo de en un año de cuando acabe o que se yo, y primero empezar poco a poco, a ver en un mes que quiero, en un año que quiero, entonces yo para mí el plan de vida, siento que es eso ¿Qué es lo que quieres lograr? Y ¿Cómo quieres estar en tu vida?</p> <p>P8: ...Para mí un plan de vida es.... Poder tener organizado... ya tus metas y lo que quieres hacer en un futuro, tener esas metas a corto, mediana y largo plazo y poder hacer cosas que te lleven a cumplir tus metas</p> <p>P9: Un plan de vida.... pero creo que, si me acuerdo, que era un plan de tu vida (risa), lo que querías, como te veías en unos años, que quieres hacer, creo que es eso</p> <p>P10: ...Al tener como que ya.... Planificado lo que, como va a estar tu vida, de aquí hasta que te mueras yo creo, bueno, aunque es difícil porque no sabes que cosas vienen y van, pero si tener como más o menos ese plan que quieres tener y ya</p>
	Si	<p>P1: ehh si</p> <p>P2: Mmm creo que sí, pero si lo he hecho</p> <p>P3: Mmm hace mucho que no hago uno, pero sí</p> <p>P4: Sí, pero no me acuerdo o sea sé que lo hice en una materia en primero pero no me acuerdo qué puse</p> <p>P5: Si, digo fue por tarea también</p> <p>P6: Si</p> <p>P7: Este si</p> <p>P8: Si</p>
Realización de plan de vida	Concentración de la realidad	<p>P1: o sea si me gusta visualizarme en algún futuro, pero no quiero quedarme en el viaje de allá y no concentrarme en el ahora.</p> <p>P2: pero creo que hay que abocarse al presente y primero terminar los estudios y lo que estás haciendo ahorita</p> <p>P5: pero siento que a veces si lo organizamos o tenemos como en mente de que voy a seguir esto, para llegar a mi meta a largo plazo siento que a veces podemos perder como el sentido hacia dónde queremos ir.</p> <p>P6: Yo siento que cambiarían algunas cosas a lo largo del tiempo... yo sé que, si hago un plan por 'x o y' razón, las cosas no siempre van a resultar como yo quiero, por eso es bueno tener mi plan B.</p>
Secundaria		<p>P1: Lo hice desde la secundaria, me concentre más en eso me visualice más...</p> <p>P3: en secundaria y a principios de prepa me hicieron hacer un plan de vida.</p>

	<p>P6: en la secundaria que fue para entrar a la prepa P8: Fue en secundaria</p>
<p>Verificación de metas, Cambiaron objetivos</p>	<p>P1: Si cumplí con las metas que había puesto, han sido diferentes pequeñas, pero estoy satisfecho con ellas. P3: No todos, pero la gran parte sí... yo no me imaginaba estudiar sistemas automotrices porque ni siquiera sabía qué carreras había, entonces ahí fue cuando cambio tantito, pero lo que si tener buenas calificaciones y no reprobado ninguna materia más que nada, eso sí los he completado bien P6: Por lo que era importante quedarme en una UNAM no lo hice, pero si he cumplido con ser una buena estudiante en lo que cabe de mi P7: Pues hay algunas que ya cumplí, una que fue que puse que subía mi promedio y si lo subí y otra... que era seguir sin reprobado ninguna materia y pues 4° Y 5° semestre pues las pase, igual limpias, entonces pues yo creo que esas son las dos metas que cumplí. P8: ...Si, creo que una de las metas fue... quedarme en mi primera opción y estudiar la carrera técnica de diseño P5: como que ya tenía muy visualizado lo que quería hacer al siguiente semestre y que iba a lograr en dos meses y no sé, o sea se cumplieron mmm, maso menos las cosas, pero pues al final no fue como lo marque.</p>
<p>Importancia de hacerlo</p>	<p>P1: Ehh... si, si la verdad sí. P2: Siento que sería importante, porque está bien pensar a futuro P3: Si, que es como si fuera mi organización, ajá... como que una forma de organizarme, pero para mi vida, por ejemplo, no sé, de 2021-2022 tengo que juntar tanto dinero para poder empezar a pagarme gastronomía y así, entonces siento que es una forma en la que me puedo organizar y que se cumpla todo lo que tengo propuesto hacer en mi vida. P5: Si... A lo mejor para tener tu...mmm no tu vida planificada, pero maso menos tus objetivos trasados P6: Si, siento que mucho, Porque ya... espera la vida adulta, ya me comienzo a preparar que trabajos, que gastos, que... pues ya crezco y tengo más decisión en como quiero llevar la vida mía. P7: Pues yo siento que si porque pues ya... pues ya somos adultos o bueno ya somos... un poco más responsables entonces yo siento que no podríamos dejar nada así al aventón de a ver qué pasa, a ver que sale porque yo siento que es lo peor que puedes hacer,</p>

porque... pues no sé... así me siento yo, entonces....
Pues sí, yo siento que si es importante.

P8: Eh, creo que si sería importante hacer uno ya que...
eh podríamos tener un poco, unas nuevas metas y de esta
manera eh... poder ir las cumpliendo poco a poco otra
vez

P9: Mm si yo creo que, si es importante, porque pues ya,
yo creo que, a partir de este momento de terminar la
prepa, ya debes de saber más, más que es lo que vas a
querer hacer de tu vida, ya es momento de tomártelo más
enserio

P10: Si, tal vez si

Para que más adelante no estés.... como perdido tal vez,
que tengas claro lo que quieres hacer y a si seguir
adelante y que no y lo que no estaba planeado hacer no
vaya a afectar en lo que sigue

P4: ponerme metas a corto y a mediano plazo, porque
como te digo todavía no sé qué voy a hacer y ahorita uno
de mis puntos es entrar a la Universidad, pero no sé a
cuál y mis mini puntitos sería ir investigando carreras y
viendo que me apasiona como tal, que creo que ya lo sé,
pero hay tantas opciones que contemplar que a lo mejor
no es la primordial.

Se puede observar en las figuras 1, 2 y 3 las categorías generales, motivación con 11 categorías, emociones con un total de 12 categorías y proyecto de vida con 10 categorías totales. En la figura 4 está la relación que hay entre emoción y motivación, resultando 8 categorías y 11 subcategorías (cursivas) que coincidían, seguido de la figura 5 que es la relación que se da entre emoción y proyecto de vida, dando un total de solo 3 subcategorías. Posteriormente en la figura 6 es la relación entre la motivación y proyecto de vida, siendo así que resultan 5 categorías y 8 subcategorías compartidas. Por último, en la figura 7, es la relación entre las tres áreas que son la motivación, emociones y proyecto de vida obteniendo un resultado de 2 categorías y 2 subcategorías.

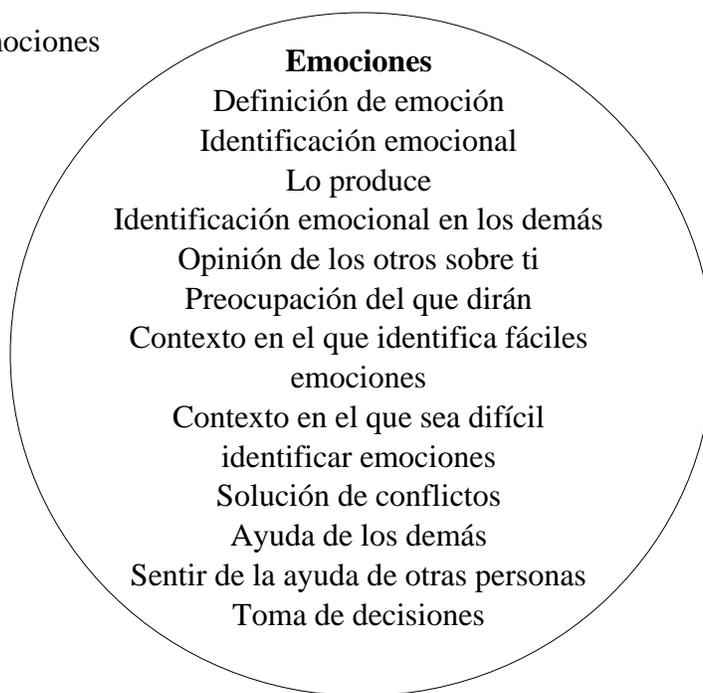
Figura 2.
Categorías generales de motivación



Los elementos principales que salen en motivación son los referentes a la motivación escolar, si conocen sobre ella y a partir de ello dar su propio punto de vista y lo que pueden hacer para implementarla en su contexto escolar, además los adolescentes se clasifican en varios tipos de estudiantes como, por ejemplo: los responsables, los que asumen un compromiso hacia sus estudios y los que deciden llevársela relajada. Además, los éxitos que han logrado a lo largo de su vida académica son un motivo más para seguir estudiando, como el tener un buen promedio, concluir los niveles escolares y el seguir construyendo su conocimiento, por eso también se sienten satisfechos al cursar su último semestre de preparatoria y concluir esta etapa pasando a la siguiente a pesar de que han pasado por dificultades la mayoría económicas, las han sabido manejar con el apoyo de los padres ya que ellos si están presentes y apoyan sus decisiones como también se inspiran en su familia por continuar sus estudios.

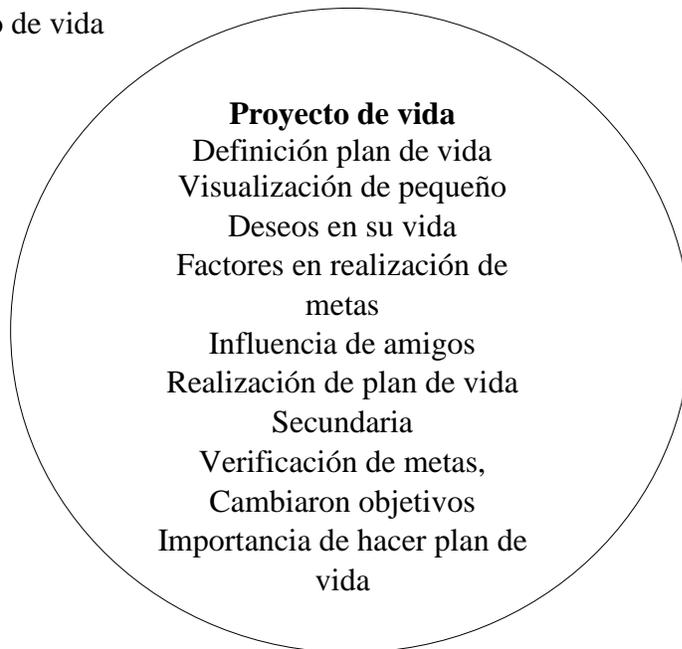
Figura 3.

Categorías generales de emociones



Los elementos principales que salen en emociones son los referentes a que los adolescentes las catalogan como un sentir que se debe expresar en el momento, de esta manera algunos logran identificar emociones como felicidad, tristeza y enojo siendo las más comunes para ellos, al hacerlo logran mantener un autocontrol como también se expresan de diferentes formas para tomar alguna decisión, así también no todos muestran la habilidad de identificar emociones en los otros a menos que sean muy apegados a la persona es como pueden identificarlo, sin embargo la opinión de otras personas si influye en ellos por lo que les preocupa decepcionar a su familia, el no sentirse valorados tanto de la familia como de sus amigos. Por otra parte, hay contextos en los cuales les resulta fácil identificar sus emociones ya sea estando con la familia o con amigos, pero hay otros en los que no, como estando en la escuela, el trabajo o estando solos. Para la solución de algún problema buscan la manera de analizar, dialogar y buscar soluciones ante ello por lo que la mayoría si se acercan con personas que son de su confianza ayudándolos de la mejor forma posible ya sea recibiendo algún consejo sintiéndose más tranquilos y escuchados por otros, sin embargo, también hay algunos que deciden guardarse sus problemas y más con la familia, por lo que en ciertas situaciones no les resulta fácil tomar decisiones y más cuando tienen que ver por su futuro, mientras que otros reflexionan y ponen en una balanza entre lo bueno y lo malo.

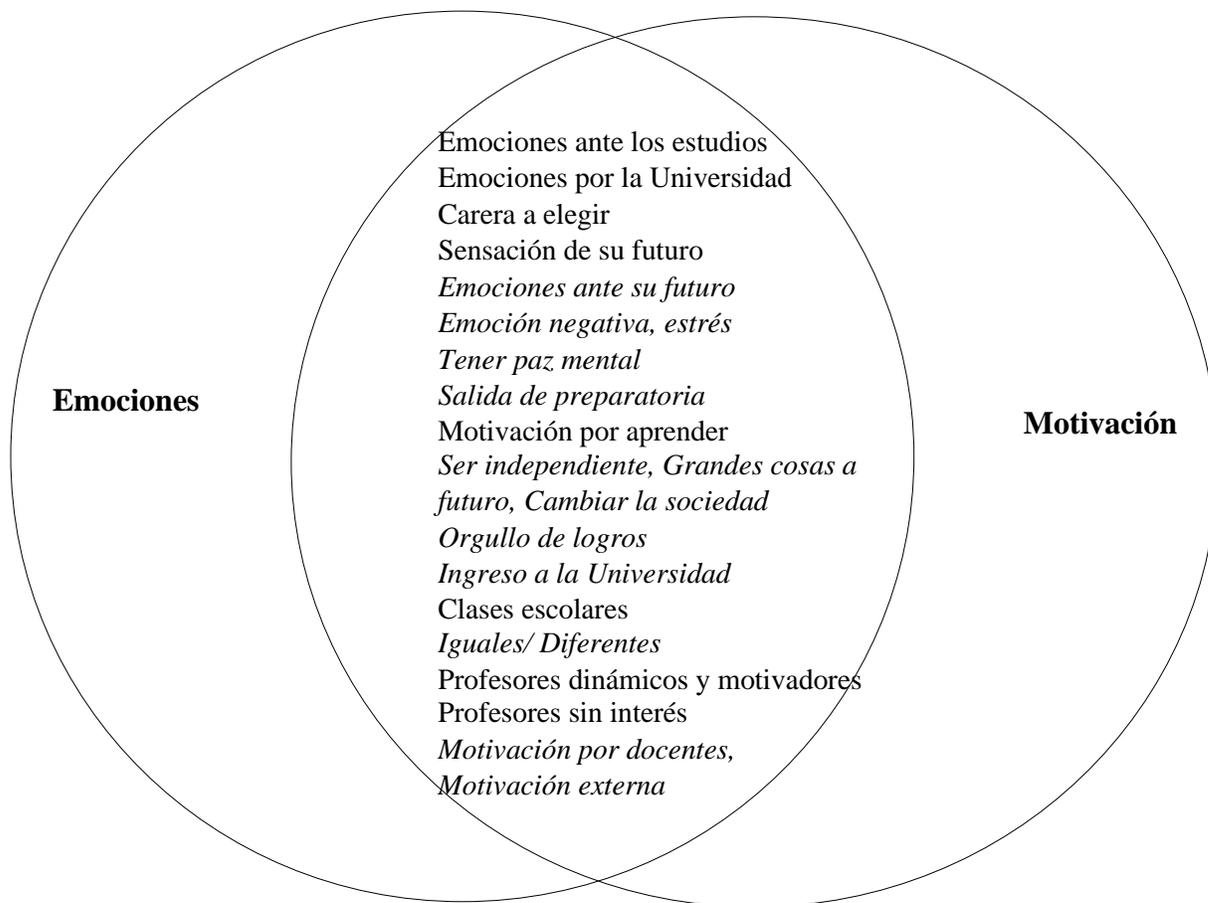
Figura 4.
Categorías generales de proyecto de vida



Los elementos principales que salen en proyecto de vida son los referentes a su opinión del plan de vida, algunos en la infancia se visualizaron con lo que ahora están haciendo ya que los adolescentes quieren cumplir diferentes deseos a lo largo de su vida, pero suele haber algunos factores que se involucran para cumplir sus metas, las más común son los ingresos económicos, así mismo los amigos son un gran apoyo para seguir adelante y concluir sus metas. Por otra parte, algunos han tenido el acercamiento de trabajar un proyecto de vida, pero solo por cumplir la materia en secundaria ya que algunos si cumplieron con las metas que en ese entonces proyectaron, pero conforme va pasando el tiempo también cambiaron sus objetivos y ahora están en busca de otros, por lo que para ellos si es importante realizar un proyecto de vida en esta etapa de preparatoria e ir actualizando como también trabajar para lograr cada una de sus metas.

Figura 5.

Categorías y subcategorías compartidas entre emociones y motivación

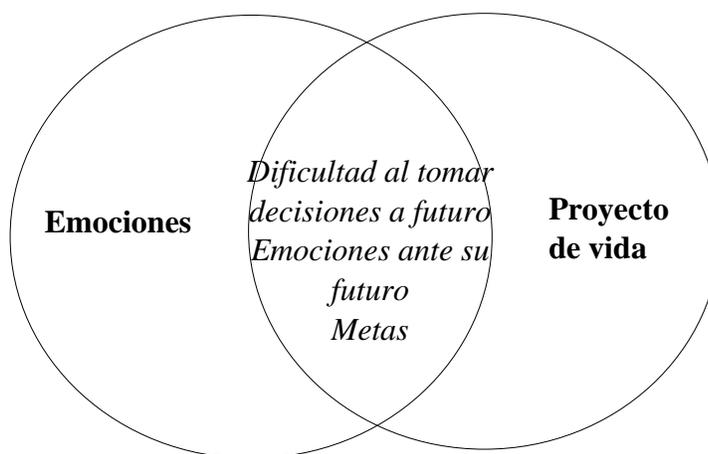


Los elementos principales que salen en emociones y motivación refieren a las emociones que perciben los adolescentes en cuanto piensan en su futuro entre ellas miedo, temor, nervios y por supuesto felicidad al ingreso de una nueva etapa ya que la mayoría tiene decidido lo que quiere estudiar, aunque pese a ello sienten preocupación por lo que pueda pasar en su futuro, en especial en el ámbito laboral ya que temen a que no ejerzan la carrera que estudiaron, por lo que suele generarles estrés, siendo así que para algunos adolescentes les es importante cuidar su salud mental sintiéndose bien con ellos mismos. Por supuesto hay relación entre la emoción y motivación al salir de la preparatoria y que están a punto de concluir, lo cual les motiva a seguir generando más conocimiento, como también cambiar algo en nuestra sociedad creando grandes cambios a futuro y buscar ser independientes, dentro de su motivación sienten orgullo por los reconocimientos que han logrado en su vida académica, uno de ellos también sería el ingreso a la universidad. Por otra

parte, las clases si influyen en esta relación ya que algunos adolescentes mencionan que sienten las clases iguales en cuanto a sus estrategias, las formas de trabajo, etc. Y eso suele desmotivarles, mientras que otros sienten que son diferentes pues les aumenta la motivación al seguir interesándose por los temas, seguir aprendiendo y hacer las tareas y trabajos con entusiasmo y ganas, pues mencionan que hay profesores que son dinámicos con sus clases, que apoyan y motivan cada día a los estudiantes, en pocas palabras están atendiendo a las necesidades de los alumnos, por el contrario también hay profesores que no muestran el interés a que sus alumnos aprendan, por crear un cambio en ellos y solo prefieran cumplir con su horario; es así que los adolescentes buscan que dentro de las instituciones los docentes sean motivadores constantemente impulsándolos a que continúen con sus estudios.

Figura 6.

Subcategorías entre emociones y proyecto de vida



Los elementos principales entre emociones y proyecto de vida resultan que los adolescentes se sienten con dificultades e indecisos al no saber qué decisión tomar en cuanto a la carrera universitaria generándoles confusión sintiéndose ante ello con miedo, nervios, preocupación e incertidumbre, así algunos otros les da felicidad lograr sus metas y seguir persiguiendo sus sueños. Cabe mencionar que en estos elementos se encuentra una muy poca relación y lo que se encuentra tiende a ser emociones un tanto negativas.

Figura 7.

Categorías y subcategorías entre motivación y proyecto de vida

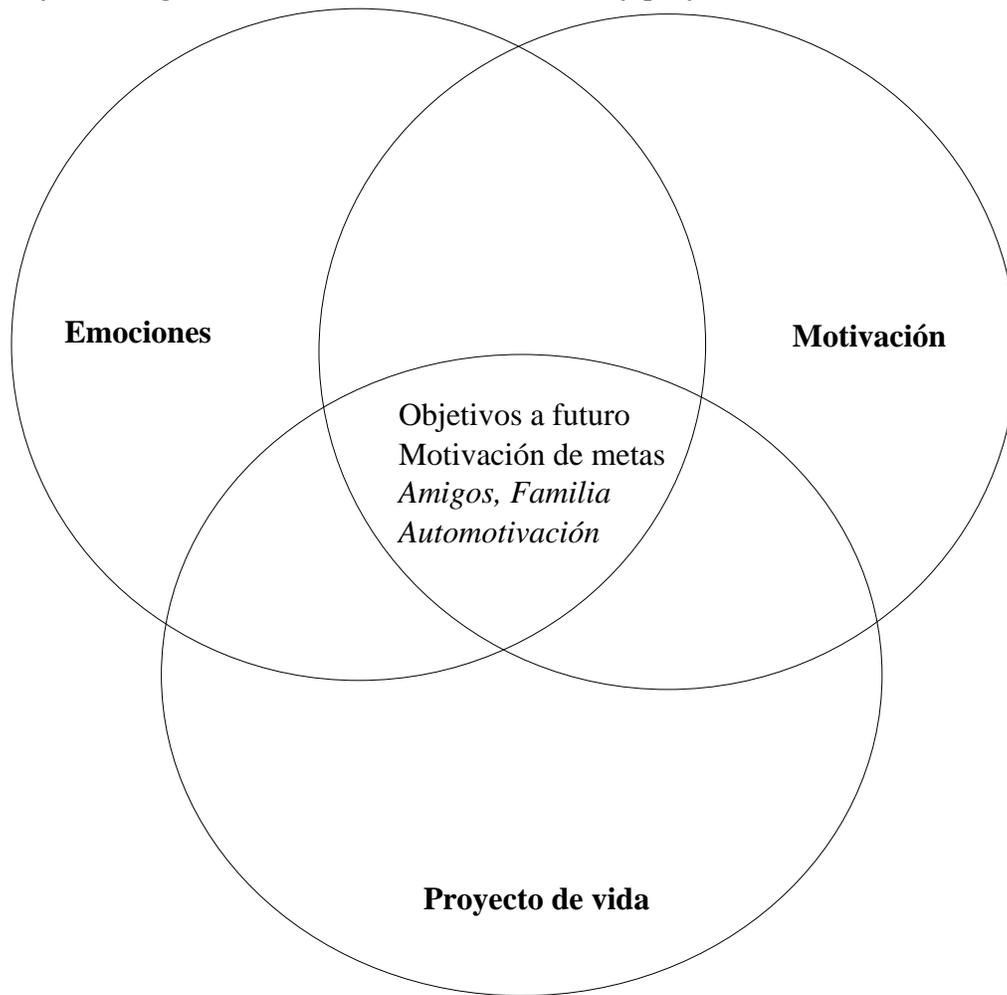


Los elementos que se relacionan con motivación y proyecto de vida refieren nuevamente con la motivación que brindan los docentes hacia los alumnos, el ser persistentes día a día para cumplir sus metas en especial terminar la preparatoria y por ende la Universidad, ya que el seguir estudiando les motiva en generar más conocimiento, informarse y aprender nuevos temas, además de que para algunos el motivo de seguir estudiando es mejorar su futuro, obteniendo mejores oportunidades de trabajo y encontrando una estabilidad. Además, la mayoría de los adolescentes considera que, si hay preocupación por que sus alumnos continúen estudiando, de esta manera les brindan apoyo en cualquier situación como también les resuelven dudas orientándolos sobre que carreras pueden elegir dependiendo sus habilidades. Los adolescentes tienen un proyecto de vida mental en el que tienen claros los objetivos que quieren cumplir y se imaginan lo que quieren lograr en plazo de 5 años principalmente ya haber terminado la carrera y conseguir un empleo, por

supuesto pretende terminar todos sus estudios y su proyecto de vida tiene mucho que ver con el interés que ellos tienen, a partir de esta etapa quieren hacer lo que más les gusta y a lo que se quieren dedicar, sin embargo no dejan de lado el apoyo de sus amigos, ya que ellos también son un factor importante en su motivación, dándose una opinión recíproca pues en cualquier situación y momento se sienten acompañados por sus iguales.

Figura 8.

Categorías y subcategorías entre emociones, motivación y proyecto de vida



Los elementos principales que salen entre las 3 unidades de análisis emociones, motivación y proyecto de vida refieren a que los adolescentes tienen en cuenta los objetivos que desean cumplir principalmente terminar todos sus estudios, a partir de ello hacer viajes, tener un empleo o realizar otros hobbies siendo así que la principal motivación para ellos son tanto la familia como su círculo

de amistades sintiendo ese apoyo y acompañamiento durante esta próxima etapa, pero son pocos los que toman en cuenta motivarse cada día por si solos y hacerlo por ellos.

Diseño de la propuesta de intervención

Una vez obtenido los resultados, se tomó la decisión de elaborar una propuesta de intervención para trabajar las tres variables: motivación, emociones y proyecto de vida, en este último se pretende que elaboren su propio proyecto, de esta manera se espera mejorar los planes curriculares y así fortalecer las prácticas pedagógicas en el nivel medio superior, por otra parte los estudiantes podrán crear herramientas estratégicas para favorecer el desarrollo en cada área en el que interviene ya sea en el personal, social, profesional, etc., además de reforzar e identificar sus habilidades y capacidades.

Siendo así que, al llevar a cabo programas de intervención, permite en los participantes aumentar sus niveles de autoeficacia y autoestima frente a las exigencias del centro escolar, teniendo una visión de este último no como algo frustrante y agotador, sino como una etapa de la vida en la cual, la finalidad última, es aprender y convertirse en una persona de provecho, intentando sacar el máximo de cada uno (Hinojosa, 2018, p.30) por lo tanto, los adolescentes podrían recibir una educación más integral.

En cuanto al diseño de la intervención, se propone aplicar un diagnóstico inicial y un final, por lo tanto, aplicar un pre-test y un pos-test, los instrumentos para evaluar cada variable es el cuestionario de evaluación motivacional del proceso de aprendizaje (índice EMPA) para motivación es un instrumento formado por 33 ítems proporciona información relativa a la motivación intrínseca, extrínseca y global con α de Cronbach de .83, .93 y .93 (Ver Anexo 12), para emociones Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) del grupo de investigación de Salovey y Mayer, la escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 24 ítems contiene 3 dimensiones atención emocional, claridad emocional y reparación emocional con un Alfa de Cronbach de 0.86, 0.87, 0.82 (Ver Anexo 13) y la Escala de evaluación del proyecto de vida elaborada por García (2002 como se cita en Flores, 2008) identifica el grado en que el adolescente de 13 a 18 años posee los elementos indispensables para el Proyecto de Vida. El cuestionario tiene 10 ítems que se puntúan del 0 al 4; todos los ítems son calificados positivamente, abarca 4 áreas que son: planteamiento de metas, posibilidad de logros,

disponibilidad de recursos y fuerza de motivación, es confiable y valida en relación con lo que mide (Ver Anexo 14).

La intervención se elaboró para adolescentes de 6° semestre, con un total de 18 sesiones una cada semana, la duración es de una hora, con una modalidad híbrida por motivos de la pandemia, se propuso que se imparta en la materia de orientación. Con los instrumentos de evaluación se podrán obtener resultados para implementar nuevas o modificar estrategias que ayuden a mejorar la intervención para futuras generaciones como también permite ver si hubo mejoras o no en los alumnos.

A continuación, se describe la propuesta de intervención y se especifican las actividades y los objetivos para cada sesión:

Nombre de la intervención: Sembrando mi futuro

Objetivo general de la intervención: Los alumnos conocerán la importancia de la motivación identificando sus metas y sueños, así mismo conocerán y reconocerán sus emociones las identificarán en los otros a través de la expresión verbal, corporal y gestual, aprenderán a saberlas gestionar por medio de técnicas de relajación. Del mismo modo, identificarán cualidades y defectos propios y del otro desarrollarán la escucha activa y la empatía. Conocerán que es el proyecto de vida y se visualizaran a corto, mediano y largo plazo de acuerdo con sus intereses en el ámbito personal, académico, profesional, social y familiar, todo ello por medio de la reflexión buscando el bienestar emocional para su futuro.

- Dirigido para: Adolescentes
- Semestre: 6° (4 ½ meses)
- Tiempo de la intervención: Una sesión a la semana
- Duración: 1 hora a la semana
- Modalidad: Híbrido
- Sesiones totales: 18

Sesión #0 "Diagnostico"

Duración de la sesión: 15 minutos

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Valorar por medio de una prueba los elementos de motivación, inteligencia emocional y proyecto de vida de los alumnos.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Evaluación diagnóstica	Tener una línea base de los alumnos sobre motivación, inteligencia emocional y proyecto de vida.	Previamente se les enviará a los alumnos un correo para que respondan los instrumentos de evaluación. (Motivación EMPA, inteligencia emocional, TMMS- 24 y Escala de evaluación de Proyecto de vida).	Liga del formulario en Google Forms.	15

Sesión #1 Bienvenida "Iniciando mi trayecto"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Conocer sobre el taller y reconocer aspectos positivos de sí mismo como de los demás.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Escucha activa	Que los alumnos expresen sus expectativas y conozcan lo que se hará en el taller.	El facilitador dará la bienvenida y para comenzar, se presentará un cartel a los alumnos, cada uno responderá a las siguientes preguntas:	Computadora Plataformas Zoom o meet Cartel "Bienvenida" (Ver anexo 1)	25

-
1. ¿De qué creo que trata esté taller?
 2. ¿Qué beneficios obtendré?
 3. ¿A que me comprometo al recibir este taller?

Una vez realizado, el docente retomará los comentarios de los alumnos y les explicará sobre lo que trata y los beneficios que obtendrán.

Individual	Mi nombre mis cualidades	Que los alumnos reconozcan aspectos positivos de sí mismos.	Los estudiantes deberán realizar una presentación en Google Drive donde pondrán su nombre de manera vertical (en caso de tener 2 escoger solo uno) y cada letra debe tener un adjetivo o cualidad de ellos que consideren positivo. El facilitador pondrá	Computadora PowerPoint Google Drive	10
------------	-----------------------------	---	---	---	----

un ejemplo con su nombre.
Así mismo, les indicará que el Drive será su cuaderno de trabajo virtual, en el cual agregarán todos los trabajos/tareas que se realicen en este taller, ordenados por fechas y nombres de las actividades.

Grupal	Soy mi nombre	Que los alumnos compartan y reconozcan aspectos positivos en ellos y en otros.	Para finalizar de forma voluntaria o al azar, los alumnos deberán presentarse con lo que realizaron y responder ¿Cómo se sintieron ante ello?	Computadora Presentación	25
--------	---------------	--	---	-----------------------------	----

*Nota: A partir de esta sesión los alumnos harán una actividad que más les guste de 1-2 veces a la semana, como escuchar música, comer un helado, leer, etc, pero deberán disfrutarlo y darle atención a lo que hacen (tiempo, sonidos, sabores, etc.)

Sesión #2 "¿Qué me desmotiva?"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Reconocer los pensamientos que generan miedo y ansiedad hacia el estudio para después convertir los pensamientos de manera positiva, así mismo los alumnos fomentaran el trabajo en equipo.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
-----------	------------------------	-----------------------	--	--------------------------	-------------------

Equipo	Representando	El grupo deberá fomentar el trabajo en equipo y seguir conociéndose entre ellos.	El facilitador pedirá a los alumnos que se enumeren del 1 al 3, para después colocarse en sus respectivos equipos, deberán representar una situación sobre pensamientos negativos respecto al estudio que les generan ansiedad y miedo al fracaso escolar cada equipo tendrá 10 minutos para presentarlo.	Salón de clases	35
Grupal	Comparto contigo	Que los alumnos identifiquen qué les genera miedo y ansiedad en cuanto al estudio.	A modo de plenaria se comentarán sobre las situaciones, respondiendo a ¿qué representaron? El facilitador será el que dirija la plenaria.	Salón de clases	10
Individual	Pensamientos positivos	Fortalecer los pensamientos positivos hacia el estudio.	Para finalizar la sesión, cada uno escribirá sus propios pensamientos negativos hacia sus estudios, después de esas frases/ escribirá pensamientos en positivo. Al azar o de manera voluntaria	Cuaderno/ hojas blancas Bolígrafos	15

algunos compartirán sus escritos.

Sesión #3 "Descubriendo la motivación"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Conocer que es motivación en el ámbito escolar.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Ruleta de la suerte	Despertar el interés de los alumnos por la sesión.	Para comenzar la sesión se realizará un juego rompe hielo, el facilitador proyectará una ruleta virtual con los nombres de algunos alumnos y les hará preguntas como: Menciona 3 países con la letra L o Menciona 3 comidas mexicanas, etc., pero cada uno tendrá 3 segundos para responder.	Computadora Plataforma Zoom, Meet, etc. Ruleta virtual https://wheelofnames.com/es/	10
Individual	¿Qué me motiva hoy?	Despertar la motivación de los alumnos por las actividades.	Después el facilitador contextualizará que cada vez que se hace una actividad la hacemos por un motivo; usando la ruleta cada uno deberá responder en voz alta estas preguntas:	Cuaderno electrónico (1° clase) Ruleta virtual https://wheelofnames.com/es/	25

			<p>¿Cuál es mi estado de ánimo hoy?</p> <p>¿Qué estoy dispuesto a aportar el día de hoy?,</p> <p>¿Qué espero obtener hoy? y ¿Cuál es mi mayor motivación?</p>		
Grupal	¿Qué es motivación?	Que los alumnos compartan sus aprendizajes previos sobre el concepto de motivación.	Ahora el facilitador compartirá el enlace de la pizarra virtual, por medio del chat para que los alumnos ingresen y cada uno escribirá frases o conceptos a partir de la pregunta Para ti, ¿Qué es la motivación? Mientras los alumnos escriben el facilitador lo proyectará por medio de la plataforma.	Pizarra virtual https://jamboard.google.com/u/0/	10
Individual	Esto es motivación	Dar a conocer el concepto de motivación retomando a los autores.	Una vez que se termine la lluvia de ideas se retomarán los comentarios para presentar un cartel digital, en el cual el facilitador expondrá el concepto de motivación.	Cartel informativo (Ver Anexo 2) Plataforma Meet, Zoom, etc.	15

*Tarea: Los alumnos escucharán el podcast de "Empieza en ti" capítulo 10 de la temporada 2.

<https://youtu.be/gAHcUPz2ZT0>

Sesión #4 "Las metas y los sueños" (Garcés,2019)

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Conocer e identificar las metas y sueños generar que los alumnos se cuestionen sobre lo que quieren lograr en su vida por medio de distintos hábitos.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Equipo	Metas y sueños	Fomentar en los alumnos el trabajo en equipo.	Para comenzar la sesión los alumnos formaran 2 equipos como quieran integrarse, en un primer equipo realizarán un cartel sobre las metas y el segundo equipo realizara una infografía sobre los sueños.	Cartulinas, plumones, imágenes, etc.	20
Equipo	Exposición	Los alumnos conocerán sobre las metas y sueños.	Una vez que terminaron, ambos equipos expondrán al grupo la información breve y precisa. Cada equipo tendrá 5 minutos.	Carteles	10
Individual	Regla de los 20 segundos	Los alumnos conocerán sobre cómo crear hábitos para lograr metas.	Después el facilitador proyectara el video "La Regla De Los 20 Segundos - Cómo Crear Nuevos Hábitos"	Computadora, proyector Video https://www.youtube.com/watch?v=e-grmV9X2Wzg	5
Individual	Alcanzar metas	Los alumnos reflexionarán	Una vez visto los alumnos responderán a	Hojas blancas/ cuaderno	10

		sobre lo que quieren alcanzar en su vida.	las siguientes preguntas, anotándolas en su cuaderno: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál(es) son mi(s) meta más valorada? 2. ¿Por qué me gustaría alcanzar esa meta? 3. ¿Qué problemas puedo tener para alcanzarlas? 4. ¿Cuáles son mis sueños? 	Bolígrafos	
Individual	Mis metas y sueños	Que los alumnos compartan al grupo sus metas y sueños.	Para finalizar la sesión los alumnos formarán un círculo, el facilitador seleccionará al azar un alumno, éste mismo decidirá si continua un compañero de la derecha o izquierda, deberán compartir una meta, un sueño y responder ¿Cómo relaciono lo que escuche en el podcast y lo visto en esta sesión?	Salón de clases Anotaciones de metas y sueños	15

*Tarea: Los alumnos escucharán el podcast de "Empieza en ti" capítulo 6, temporada 1 El poder las emociones. <https://youtu.be/7czp3d6rLZo>

Sesión #5 "Mis emociones"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Comprender e identificar sobre las 3 primeras emociones básicas alegría, tristeza y enojo por medio de la expresión oral y el pensamiento crítico.

Actividad	Ejercicio/Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Grupal	Mis emociones	Que los alumnos expresen y reconozcan sus propias emociones.	Para iniciar la clase, entre todo el grupo comentará sobre lo que escucharon del podcast, el facilitador preguntará al azar o voluntariamente ¿Qué aprendieron del capítulo?, ¿Por qué las emociones son importantes?	Plataforma Meet, Zoom, etc. Cámara de computadora	15
Equipo	Alegría, tristeza y enojo	Que los alumnos desarrollen el pensamiento creativo y se dará a conocer las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo)	Después se formarán 3 equipos y cada uno debe elaborar un anuncio publicitario, lo diseñarán por medio de Google Drive (con imágenes, color, etc. Y cada miembro del equipo debe tenerlo en su cuaderno virtual) principalmente todos deben poner "Para mi ¿Qué es una emoción?" y dar su definición. Equipo 1: Alegría Equipo 2: Tristeza	Plataforma Meet, Zoom, etc. Computadora Google Drive	30

Equipo 3: Enojo
 El anuncio debe tener:
 Precio: Qué actitudes se deben tener para obtener esa alegría.
 Beneficios: Lo que traería al obtener ese producto en la vida cotidiana.

Equipo	Expresándome	Que los alumnos desarrollen la expresión oral.	Ahora de manera ordenada, los equipos expondrán su cartel. Retomando datos de sobre el podcast.	Computadora Plataforma Meet, Zoom	15
--------	--------------	--	---	---	----

Tarea: En su cuaderno electrónico, los alumnos escribirán 5 o más actividades, cosas o situaciones que generen las emociones vistas en esta sesión. A partir de esta sesión, todos los días describirán como se sienten física y emocionalmente. (Se sugiere que el facilitador lo revise en ciertos momentos, para que los alumnos se sientan más comprometidos al hacerlo).

Sesión #6 "Más emociones"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Comprender e identificar las otras 3 emociones básicas miedo, sorpresa y asco tanto en uno mismo como en los otros por medio de la expresión corporal y oral.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Equipo	Me visto de emoción	Que los alumnos desarrollen la expresión verbal y	Al iniciar la sesión, se formarán equipos de 3 integrantes, el facilitador repartirá fichas de las emociones miedo, sorpresa y asco, un	Salón de clases Fichas de emociones	25

		corporal de las emociones.	miembro del equipo representará la emoción por medio de gestos y movimientos corporales para que los otros dos adivinen de qué emoción se trata.		
Grupal	Dado emocional	Que los alumnos fomenten la creatividad y fortalecer el trabajo en equipo.	Ahora el facilitador les repartirá material para que entre todo el grupo armen un dado de emociones, pero en lugar de números en cada cara debe estar el nombre con el dibujo de las 6 emociones vistas.	Material reciclado para hacer un dado	10
Individual	Expresando dado	Que los alumnos comprendan emociones propias y de los otros, como también a que sigan expresando sus emociones.	Para ir cerrando la sesión, se les pedirá a los alumnos formen un círculo, después cada uno pasará a girar el dado y contar una pequeña situación que le haya producido o haya experimentado esa emoción ya sea familiar, personal o social. El facilitador será el primero en pasar poniendo el ejemplo.	Dado de las emociones Salón de clases	25

*Tarea: Los alumnos escribirán 5 o más situaciones en las que sientan las emociones de miedo, asco y sorpresa.

A partir de esta sesión deberán poner en práctica los consejos que recomienda el podcast "Empieza en ti" <https://youtu.be/kmBgGov7ZpU>.

[Los alumnos crearán una cuenta para registrarse en la página de Padlet. https://es.padlet.com/](https://es.padlet.com/)

Sesión #7 "Experimentando emociones en otros"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Identificar y reconocer cualidades y defectos en el grupo como entre compañeros de manera constructiva, así como también reconocer sus emociones ante ello.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Grupal	Muro de Padlet	Que los alumnos reconozcan como los otros los ven fomentando críticas constructivas.	Previamente los alumnos ya deben estar registrados en la página de Padlet, el facilitador proyectara la página y cada alumno deben ingresar al enlace. Entre todo el grupo debe de elaborar un muro, en el que cada alumno escribirá cuales son las características que describen a su grupo; por ejemplo: María es empática y divertida o el grupo es solidario porque..., hasta poner experiencias y así sucesivamente, resaltando las cualidades y defectos que tienen entre todos e	Plataforma Zoom, Meet Enlace del muro https://padlet.com/ferfabian266/f9u5pog4zaxdj0zo	15

			incluso agregar mejoras para el grupo.		
Individual	Acepto las críticas	Que los alumnos comprendan las emociones del otro al recibir una crítica constructivas.	El facilitador será el moderador, cada alumno leerá lo que le escribió al otro y preguntarle: ¿Cómo te hace sentir esto? ¿Cómo crees que lo puedes mejorar/cambiar? En caso de que los alumnos no quieran compartir lo que sienten podrán escribirlo en su cuaderno electrónico.	Plataforma Meet, Zoom, etc. Cuaderno electrónico	30
Individual	Reequilibrando	Que los alumnos encuentren un equilibrio emocional a partir de las críticas constructivas de los otros.	Para finalizar la sesión, los alumnos escribirán una lista sobre los comentarios que se hicieron entre compañeros tanto negativos como positivos, una vez que tengan estas dos columnas en la tercera reflexionarán a partir de la pregunta ¿qué cambios debo hacer personalmente? Tratando de equilibrar los comentarios negativos y positivos.	Cuaderno electrónico Plataforma Meet, Zoom Hoja de trabajo (Ver anexo 3).	15

Sesión #8 "Aplico técnicas de relajación"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Comprender la importancia de aplicar ejercicios de relajación por medio de la visualización, la respiración, relajación muscular y el mindfulness para gestionar las emociones y sentir paz con uno mismo.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Un paseo por...	Que los alumnos desarrollen su imaginación generando pensamientos con un estado de ánimo positivo.	Para iniciar la sesión el facilitador pedirá a los alumnos que se sienten en forma de círculo, después se pondrá una música relajante, mientras el facilitador camina alrededor del círculo, dará la indicación de que cierren sus ojos tratando de concentrarse e imaginarse lo que a continuación escucharán por medio del texto "El sendero en la montaña", en el cual el facilitador le debe dar la entonación adecuada.	Salón de clases Bocinas Música relajante https://www.youtube.com/watch?v=l_03fHsMIG M Texto (Ver anexo 4)	10
Individual	Inhala-exhala	Que los alumnos experimenten técnicas de respiración.	Al terminar el ejercicio de relajación, el facilitador dará la indicación de que poco a poco abran sus ojos, una vez que todos lo	Salón de clases	5

			<p>hayan hecho se realizarán pequeños ejercicios de respiración (inhala-exhala) guiados por el facilitador por lo menos 1 minuto,</p>		
Individual	Relajándome	<p>Que los alumnos conozcan ejercicios sencillos para relajar sus músculos.</p>	<p>Ahora el facilitador guiará a los alumnos para que realicen ejercicios musculares. Una vez finalizado de 3 a 5 alumnos compartirán cómo se sintió.</p>	<p>Salón de clases</p> <p>Si se requiere utilizar el video https://www.youtube.com/watch?v=IjIw0ZUvUc</p>	10
Individual	El aquí y el ahora	<p>Que los alumnos conozcan sobre la técnica mindfulness.</p>	<p>Después el facilitador proyectará el video "¿Qué es mindfulness y para qué sirve?"</p>	<p>Computadora</p> <p>Bocinas</p> <p>Enlace del video https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJ</p>	5
Individual	La fábrica de las preocupaciones	<p>Que los alumnos fomenten y pongan en práctica la técnica de meditación.</p>	<p>Cuando termine el video, los alumnos se sentarán en el suelo/patio mientras el facilitador proyecta el siguiente video "La fábrica de las preocupaciones" los alumnos seguirán las instrucciones al igual que el facilitador lo hará.</p>	<p>Tapete de yoga o frazada delgada</p> <p>Bocinas</p> <p>Computadora</p> <p>Video https://www.youtube.com/watch?v=DE6HqNA2rik</p>	10

Individual	Disfruto tranquilamente	Que los alumnos conozcan y favorezcan el sentido del gusto por medio de la relajación.	Después el facilitador les dirá a los alumnos a cerca de las actividades que han ido haciendo de las cosas que más les gusta hacer, explicándoles porque es importante tomarse un tiempo para sí mismo, por lo que se les repartirá un pedazo de chocolate o caramelo indicándoles que lo miren fijamente y después introducirlo a su boca sin masticarlo y esperar a que se deshaga mientras lo saborean, deben percibir su sabor y textura, pasándolo por toda la lengua.	Chocolate o alimentos que se deshagan en la boca	5
Individual	¿Qué experimente hoy?	Que los alumnos comenten sobre las técnicas de relajación.	Para finalizar la sesión, el facilitador les preguntará a los alumnos ¿Cómo se sintieron con estas técnicas? y ¿Por qué creen que son importantes? Compartiendo sus respuestas al grupo.	Salón de clases	15

Sesión #9 "Empatía"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Conocer y comprender la empatía por medio de escuchar al otro y crear un pensamiento reflexivo.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	¿Qué tal la empatía? (Hinojosa,2018)	Que los alumnos conozcan la empatía.	Para iniciar la sesión, se proyectará a los alumnos un video sobre la empatía, al terminar el facilitador le preguntará al grupo ¿Qué interpretación da? Y ¿Qué sentirían estando en el lugar del otro? De 3 a 5 alumnos al azar o voluntariamente compartirán sus respuestas.	Plataforma Meet, Zoom Video https://www.youtu ube.com/watch?v =66BOTBzyxpA	10
Grupal	Concepto de empatía	Que los alumnos describan el concepto de empatía.	Entre todo el grupo se creará un concepto de empatía.	Pizarra virtual https://jamboard. google.com/u/0/	5
En parejas	¿Me estás escuchando? (Hinojosa,2018)	Que los alumnos fomenten la escucha activa e incrementen la comprensión emocional.	Ahora los alumnos formarán parejas, harán una llamada entre ellos y primero uno de ellos dos le contará al otro algún suceso, historia, sueño, etc. que le haya ocurrido durante aproximadamente dos minutos. Luego el miembro de la pareja que	Celular Cámara de computadora	15

			le tocó escuchar le deberá de repetir la misma historia tratando de que sea lo más semejante posible. Después se intercambiarán los papeles, en el que uno escucha y la otra cuenta.	
Grupal	¿Me sentí escuchado?	Que los alumnos expresen su sentir y comprendan la empatía.	Una vez terminada esa actividad, el facilitador pedirá a los alumnos que compartan sus comentarios con el grupo con apoyo de las siguientes preguntas: ¿Te has sentido escuchado? ¿Crees que lo ha repetido igual que tú? ¿Cómo te has sentido? ¿De qué manera has tratado de comprender a tu compañero?	20
Individual	Reflexionando	Que los alumnos fomenten el pensamiento reflexivo.	Para finalizar la sesión, el facilitador proyectará dos videos y de tarea los alumnos escribirán una reflexión sobre ellos.	Videos 10 https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E&t=166s https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX_8

*Tarea: Con base a los videos escribirán una reflexión, a partir de las preguntas ¿Qué sentí? Y ¿Cómo podrían tratar de forma diferente a los demás?

Sesión #10 "Conociendo el proyecto de vida"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Conocer sobre lo qué es un proyecto de vida y que se visualicen a corto, mediano y largo plazo.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	¿Qué voy a aportar hoy?	Que los alumnos identifiquen lo que sienten y fomenten su motivación.	Para iniciar la sesión los alumnos formarán un círculo el facilitador pedirá a los alumnos que respondan en voz alta a las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi estado de ánimo hoy?, ¿Qué estoy dispuesto a aportar el día de hoy?, ¿Qué espero obtener hoy?, Cada uno compartirá su respuesta.	Salón de clases	15
Grupal	El proyecto de vida es...	Que los alumnos fomenten el trabajo en equipo y así mismo que pongan en práctica sus aprendizajes	En el pizarrón, el facilitador pegará la frase "El proyecto de vida es..." y después les preguntará a los alumnos Para mí, ¿Qué es un proyecto de vida? cada alumno escribirá en una hoja blanca una palabra	Hojas de colores o blancas Plumones, cinta adhesiva Pizarrón	20

		previos sobre lo que conocen del proyecto de vida.	en grande a modo que quede una definición entre todos. Al finalizar el facilitador retomará la definición		
Individual	Fases del proyecto de vida	Que los alumnos conozcan e identifiquen las diferentes fases para elaborar su proyecto de vida.	El facilitador proyectará un cartel, explicando las distintas fases de un proyecto de vida.	Proyector, computadora Cartel Fases proyecto de vida (Ver anexo 5)	10
Individual	Mi yo del futuro	Que los alumnos se visualicen a corto, mediano y largo plazo.	Para finalizar la sesión, los alumnos realizarán el ejercicio mi yo del futuro, el facilitador les repartirá una hoja de color, se les indicará que la tienen que dividir en 4 partes, una vez que la tengan se les explicará que en los cuadrantes superiores en la parte de enfrente escribirán cómo se visualizan en 15 días (cuadrante superior izquierdo) y en un mes (cuadrante superior derecho) en un ámbito académico, en los	Hojas colores Bolígrafos	15

cuadrantes inferiores será con el mismo tiempo pero en un ámbito personal; mientras que en la parte trasera de la hoja escribirán su visualización en 6 meses (cuadrante superior izquierdo) y en un año (cuadrante superior derecho), en los cuadrantes inferiores escribirán como se visualizan en 5 años (cuadrante inferior izquierdo) y 10 años (cuadrante inferior derecho) en ambos cuadrantes lo escribirán en un ámbito personal y profesional. Esta actividad la deberán compartir al grupo en la antepenúltima sesión del taller.

Sesión #11 "Me sigo conociendo..."

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Reconocer, analizar e identificar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, como también cuestiones que provoquen infelicidad a nivel personal valorando la vida por medio de la reflexión escucha del otro.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Liberando el estrés	Que los alumnos pongan en práctica las técnicas de relajación.	Para iniciar la sesión, el facilitador comenzara a dirigir alguna técnica de relajación para todo el cuerpo, liberando el estrés.	Plataforma Meet, Zoom, etc.	5
Individual	Cosas que me hacen infeliz	Que los alumnos identifiquen lo que les provoca infelicidad, fomentando la honestidad.	Ahora en su cuaderno virtual, los alumnos escribirán todas aquellas cosas que NO les hace feliz en su vida, ordenándolas de acuerdo con lo que les provoca de lo mucho a lo poco.	Google Drive	10
Individual	Mi FODA	Que los alumnos analicen e identifiquen sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en el ámbito personal.	Después el facilitador explicará en que consiste el FODA con ayuda de una infografía y pondrá un ejemplo, después cada alumno realizará su propio análisis en su cuaderno virtual.	Plataforma Meet, Zoom, etc. Infografía de FODA (Ver anexo 6) Google Drive	25

Individual	Inventario de la vida (Santillana, G., s/f)	Que los alumnos amplíen la concepción de la vida y del mundo.	Estando en la sesión, el facilitador enviara por medio del chat a los alumnos la hoja de trabajo "Inventario de la vida", cada uno debe tenerla en su cuaderno virtual y deberán responder a las 7 preguntas rápidamente con lo primero que piensen y sin detenerse a reflexionar profundamente.	Hoja de preguntas Inventario de la vida (Ver anexo 7) Cuaderno virtual (Google Drive)	5
Grupal	Escucha activa	Que los alumnos analicen los valores personales dentro del grupo y reflexionen sobre la sesión.	Los alumnos compartirán sus respuestas y el facilitador guiará al grupo para que analicen más sobre este inventario de la vida y que pueden aplicarlo en su día a día.	Cámara, micrófono	15

*Tarea: Los alumnos escucharán el podcast "Empieza en ti" capítulo 3, de la temporada 1
<https://youtu.be/j6FnpPwhHY>

Sesión #12 "Mis intereses y valores personales"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Comprender e identificar valores tanto propios como en los demás, al igual que sus intereses vocacionales sobre lo que quieren lograr en un futuro a través de la escucha activa.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	¿Y el podcast?	Que los alumnos fortalezcan la escucha activa como también el pensamiento crítico con base al podcast.	Para iniciar la sesión, el facilitador pedirá a los alumnos que formen un círculo, al azar o de manera voluntaria responderán: ¿Qué les pareció?, ¿Les gusto o no? ¿Qué relación hay con lo que se ha hecho en el taller?	Salón de clases	15
Individual	Mis valores	Que los alumnos identifiquen sus valores poniéndolos en práctica de acuerdo con lo que quieren lograr.	Después el facilitador repartirá la lista de valores personales, los alumnos subrayarán 5 o más valores con los que se identifiquen para su vida personal, después los enumerarán del más importante al menos importante considerando todo aquello que quieran lograr en su vida.	Lista de valores personales (Ver anexo 8) Marcador de texto	10
Equipo	Escucho y apporto	Que los alumnos reconozcan al otro y le aporten a su persona.	Seguido de esto, los alumnos formarán 4 equipos con los compañeros que quieran, una vez estando en ellos compartirán los valores que eligieron de acuerdo	Hoja de lista de valores personales	20

			con sus metas. Puede que algún miembro le pueda aportar otro valor argumentando el porqué.		
Equipo	Inclinación vocacional (Santillana, G., s/f)	Que los alumnos compartan y conozcan los intereses vocacionales de los otros.	Después de comentar, se les repartirá por equipo la hoja de trabajo "mis intereses vocacionales", uno de ellos será el secretario y escribirá las carreras u ocupaciones en las que cada miembro del equipo quiere dedicarse. De igual forma entre ellos se aportarán mutuamente, opinando sobre las carreras en las que se visualizan. Al finalizar en la parte de atrás escribirán las conclusiones de equipo y la conclusión personal. (Esta actividad será retomada por los alumnos al exponer su proyecto de vida).	Hoja de trabajo "Mis intereses vocacionales" (Ver anexo 9)	15

Tarea: Los alumnos realizaran una entrevista a algún familiar sobre como los visualizan a ellos (presentar en la sesión 14) Utilizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué carrea profesional te gustaría que estudie?
2. ¿Por qué crees que esa carrea es buena para mí?
3. Aunque escoja otra carrera que a mí me guste ¿Me seguirás apoyando?

-
4. ¿Cómo me visualizas en 5 años?
 5. ¿Crees que mis emociones y sentimientos son importantes para mi futuro? ¿Por qué?
-

Sesión #13 "Visión y misión personal"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Conocer y comprender lo que es visión y misión para redactar cada una de ellas de manera personal por medio de la reflexión e identificar los recursos con los que cuentan para ir cumpliendo sus metas a corto plazo.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Grupal	Visión y misión ¿diferentes?	Que los alumnos comprendan la diferencia entre una visión y misión.	El facilitador explicará sobre la diferencia entre la visión y misión, después pondrá un ejemplo sobre ellas, considerando su ámbito personal.	Plataforma Zoom, Meet, etc.	15
Individual	Mi visión	Que los alumnos describan su visión retomando los elementos que ya se han visto.	Los alumnos redactaran su visión que consideren sus metas como motivación, sus cualidades y fortalezas, tomando en cuenta las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿A dónde voy?, ¿Cómo deseo que me vean en el futuro?	Plataforma Zoom, Meet, etc. Cuaderno virtual	10
Individual	Mi misión	Que los alumnos describan su	Después redactaran su misión considerando las preguntas: ¿Quién eres?,	Cuaderno virtual (Google Drive)	10

		misión reflexionando con las preguntas.	¿Qué quieres alcanzar? Sean cambios y/o cosas que deseas obtener en la realidad, ¿Cuál es la razón porque lo haces? Sean tus valores o motivaciones personales y ¿Para qué trabajas/estudias?		
Individual	¿Cómo me siento ante mi visión y misión?	Que los alumnos expresen lo que sintieron al realizar su misión y visión.	Al azar algunos alumnos compartirán ¿Cómo se sintieron al realizar su visión y misión? ¿Les resultó difícil? ¿Por qué?		10
Individual	¿Con que recursos cuento?	Que los alumnos identifiquen los recursos para llevar a cabo sus metas.	El facilitador pondrá un ejemplo sobre los recursos que tiene para llevar a cabo las metas que quiere lograr, así los alumnos enlistaran sus recursos con los que cuentan. (económicos, ambientales, etc.). ¿Qué recursos se puede tener en un mes, en 6 meses, en 1 año, etc.?	Cuaderno virtual (Google Drive)	15

Sesión #14 "Clarificó objetivos"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Los alumnos explicaran al grupo las distintas opiniones de la familia acerca de cómo lo visualizan, además de esclarecer sus objetivos en distintos ámbitos

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Presentación de la entrevista	Que los alumnos expongan los resultados de su entrevista y expresen su sentir.	Para iniciar la sesión, se les pedirá a los alumnos que formen un círculo y cada uno compartirá sus respuestas de manera general sobre la entrevista que realizaron, al igual que su experiencia de cómo se sintieron al hacerla.	Salón de clases	40
Individual	Síntesis del plan de vida (Santillana, G., s/f)	Que los alumnos identifiquen y clarifiquen lo que quieren lograr en su vida.	Después los alumnos llenaran la hoja de trabajo del cuadro "síntesis de planeación de vida". El facilitador mencionara que estos elementos deberán estar redactados en su conclusión para su trabajo final.	Hojas de trabajo síntesis de planeación de vida. (Ver anexo 10)	20

*Nota: El facilitador seleccionará a 12 alumnos les enviará un correo y/o mensaje de texto en el cual les dará un nombre de las 6 emociones básicas vistas en el taller, pues se pretende formar 12 pares de emociones para comenzar la sesión jugando memorama.

Sesión #15 "Manos a la obra"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Identificar emociones en los otros por medio de la expresión facial y **comprender** la importancia de elaborar un proyecto de vida integrando la motivación e inteligencia emocional.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Grupal	Memorama virtual	Que los alumnos expresen e identifiquen emociones por medio de los gestos.	Se iniciará con un juego rompe hielo, el facilitador dará la indicación de que los alumnos que le haya tocado una emoción deberán apagar su cámara, mientras a los que no se les asigno emoción tendrán la cámara encendida. El facilitador dirá el nombre de un alumno que tenga la cámara encendida y le pedirá que escoja el nombre de alguno de sus compañeros que tienen la cámara apagada, una vez nombrado éste prendera su cámara expresando la emoción con su rostro, y el alumno que está jugando dirá que emoción está expresando su compañero y nombrara a otro para buscar el par de la emoción. Si el par no sale, se elegirá a otro	Plataforma Meet, Zoom, etc. Cámara	25

			compañero para que sea su turno.		
Grupal	Elementos	Que los alumnos identifiquen todos los elementos para armar su proyecto de vida.	Ahora el facilitador explicará a los alumnos los elementos que debe llevar su proyecto de vida para su evaluación final del taller.	Plataforma Meet, Zoom, etc. Cartel con elementos (Ver Anexo 11)	20
Individual	Armo mi proyecto de vida	Que los alumnos describan la importancia de su proyecto de vida con lo visto en este taller.	Lo que resta del tiempo de la sesión los alumnos elaborarán la redacción de su introducción y justificación para su proyecto de vida.	Cuaderno virtual (Google drive)	15

Sesión #16 "Afinado mi proyecto de vida"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Relacionar metas y sueños considerando sus limitaciones y recursos, además de identificarse como seres individuales y diferentes a los demás en los distintos ámbitos en que se desarrollan.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Sondeo de motivación	Que los alumnos continúen motivándose	La sesión comenzara con un juego rompe hielo, el facilitador pedirá a los alumnos que formen un	Salón de clases	15

		para realizar las actividades.	círculo, cada uno en voz alta responderá a estas preguntas: ¿Cuál es mi estado de ánimo hoy? ¿Qué estoy dispuesto a aportar el día de hoy?, ¿Qué espero obtener hoy? y ¿Cuál es mi mayor motivación?		
Individual	Rasgos de mi personalidad	Que los alumnos identifiquen y reconozcan lo que les gusta y lo que no en sus distintos ámbitos.	Los alumnos enlistaran 5 o más aspectos en relación con lo que les gusta y lo que no, con: Aspecto físico, relaciones sociales, vida emocional, aspectos intelectuales y aspectos vocacionales. Por ejemplo, el facilitador podrá decir: "Me gustan mis ojos, No me gustan mis pies; Me gusta estar con mis amigos, No me gusta ser antisocial en fiestas; Me gusta estar feliz, No me gusta estar enojado; Me gusta compartir mis saberes con los demás de temas que conozco, No me gusta no saber bien	Cuaderno, bolígrafos	10

			matemáticas; Me gusta mi profesión de Psicóloga, No me gustan las ciencias exactas". Esta actividad la expondrán en su trabajo final.		
Individual	Así soy yo	Que los alumnos se perciban así mismo y como lo ven los demás.	Ahora los alumnos escribirán "Lo que soy yo" considerando sus características que lo definen, lo que les motiva, sus valores. En otro punto "Lo que los demás piensan de mi" tanto de amigos y familia.	Cuaderno bolígrafos	15
Individual	Convertir mis metas y sueños en realidad	Que los alumnos retomen sus metas y sueños e identifiquen limitaciones y recursos ante ello.	Para finalizar, el facilitador pedirá a los alumnos que hagan dos hileras, en una escribirán sus metas y en la otra sus sueños. Mientras el facilitador escribirá en el pizarrón las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi realidad que favorece a mis metas y sueños? ¿Con que recursos cuento ahora para lograr lo que quiero?	Cuaderno, bolígrafos	10

¿Cómo puedo superar los impedimentos que mi realidad me plantea para lograr lo que quiero?
 ¿Cómo puedo enriquecer las condiciones para alcanzar lo que quiero?
 Este ejercicio lo incluirán en su exposición del proyecto de vida.

*Tarea: Los alumnos elaboraran un collage sobre su proyecto de vida de acuerdo con lo que quieren hacer en un plazo de 5 a 10 años, incluyendo lo que se ha visto a lo largo del taller (motivaciones, metas, sueños emociones, etc.)

Sesión #17 "La última y nos vamos"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Virtual

Objetivo de la sesión: Exponer al grupo sobre los elementos aprendidos en el taller sobre motivación, emociones y proyecto de vida reconociéndolos unos en los otros y fortalecer la confianza en sí mismos para alcanzar lo que quieren.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Haciendo mantras	Que los alumnos escriban frases que usaran para decírselas a sí mismos.	El facilitador compartirá a los alumnos que, para ir cerrando el taller cada uno deberá escribir la siguiente frase en un postick: "Yo soy amor, yo soy felicidad y soy paz. Puedo lograr todo lo que me proponga". Una vez	Plataforma Meet, Zoom, etc., Posticks	5

			que todos terminen, guardarán la frase para el término de la sesión.		
Individual	Exposición	Que los alumnos expongan al grupo sobre su motivación, emociones y proyecto de vida.	Cada alumno expondrá al grupo su collage, explicando brevemente lo que quieren hacer en corto y largo plazo, comentando metas, sueños, motivaciones, vocaciones y cómo esperan sentirse emocionalmente.	Collage Plataforma Meet, Zoom, etc.,	50
Individual	Inhala-exhala y mentaliza	Que los alumnos se sientan calmados por medio de técnicas de respiración, como también seguros de sí mismos.	Para finalizar la sesión, el facilitador pedirá a los alumnos que tengan su frase a la mano, se les dará la indicación de que cierren sus ojos, llevaran su mano izquierda a su pecho, el facilitador guiara los ejercicios de inhalación y exhalación, concentrados deberán ir sintiendo su respiración, después de 5 ejercicios todos repetirán la frase: "Yo soy amor, yo soy felicidad y soy paz. Puedo lograr todo lo que me proponga" sin abrir	Plataforma Meet, Zoom, etc., Frase motivacional	5

los ojos y sintiendo su respiración, lo repetirán 5 veces al terminar poco a poco abrirán sus ojos. Al final el facilitador sugerirá que repitan este ejercicio una vez a la semana.

Sesión #18 "Reflexión final y post-test"

Duración de la sesión: 1 hora

Modalidad: Presencial

Objetivo de la sesión: Reflexionar y relatar los cambios tanto personales como académicos de lo aplicado en el taller, y el post-test.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivos específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial
Individual	Lo aprendido del taller.	Que los alumnos reflexionen sobre lo que aprendieron del taller, al igual que reconozcan sus cambios personales y académicos.	En esta última sesión, el facilitador pedirá a los alumnos que formen un círculo, usando una botella de plástico giraran la botella en el piso y a quien señale la punta de la botella debe responder en voz alta: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué cambios hubo en mi a lo largo de este taller? 2. ¿Qué me llevo de este taller? / 	Salón de clases Botella de plástico	50

¿Cumplió mis expectativas? ¿Por qué?

3. ¿Qué fue lo que más me gusto?

Al finalizar el facilitador dará su reflexión final y entre todos se darán un aplauso.

Individual	Evaluación final	Conocer el nivel alcanzado en motivación, inteligencia emocional y proyecto de vida.	Los alumnos responderán los instrumentos de evaluación. (Motivación EMPA, inteligencia emocional, TMMS-24 y Escala de evaluación de Proyecto de vida).	Copias de los instrumentos y/o liga del formulario.	10
------------	------------------	--	--	---	----

Discusión

El propósito del estudio fue identificar la motivación y emociones que presentan los adolescentes de sexto semestre de Bachillerato al realizar su proyecto de vida, por lo que de acuerdo con los resultados se obtuvieron categorías generales que a continuación se describen.

En el área de emoción resultan categorías acerca de lo que entienden sobre qué es una emoción como lo refiere el participante 6: *Es algo que refleja dependiendo de tu entorno... es algo que... tú mismo cerebro analiza y lo demuestra quieras o no*, además de cómo desarrollan su inteligencia emocional ya que la mayoría no la ha desarrollado por completo; en cuanto a motivación resultan categorías acerca de cómo definen sobre la motivación escolar, cómo se perciben siendo estudiantes y las dificultades que han pasado a través de su trayecto académico, y por último en el proyecto de vida las categorías que resultaron son en relación a la definición que tienen del proyecto de vida, como bien lo refiere la participante 7: *Para mí sería como tener bien definido lo que quieres o a lo mejor no tan bien definido, pero si saber a dónde quieres llegar, a donde quieres ir, que quieres lograr... a veces es un poco difícil saber o responder estas preguntas de '¿Qué quiero hacer?, ¿Qué quiero lograr?', pero yo siento que el plan de vida pues es para eso, para sentar y pensar que quiero en un año o en un mes, primero empezar poco a poco*; siendo así que desde pequeños visualizaban lo que ahora son como también que en el nivel secundaria tuvieron este acercamiento al proyecto de vida y que ahora pueden cambiar algunos de sus objetivos.

Así mismo se encuentra que existe una gran relación entre las áreas de motivación y emoción, por categorías que refieren a las emociones ante la Universidad, lo que les motiva a futuro y por lo que sienten actualmente en el último semestre de preparatoria así como la motivación por parte de los docentes, por lo que considerando a Estrada (2018) la relación que existe entre motivación y emoción es de carácter bidireccional, pues en ocasiones las emociones pueden representar motivos que impulsan determinada acción, pero también pueden indicar los procesos de adaptación de cada individuo y, por lo tanto, pueden dar un panorama de la motivación del mismo (p.20).

Estos resultados arrojan que los adolescentes sienten varias emociones al culminar una etapa y empezar otra como lo es la Universidad, además las emociones negativas como el enojo, tristeza y el estrés son las principales en influir en sus estudios provocando que no sientan ganas de realizar las tareas, trabajos o no querer hacerlas, considerando al participante 2: *a veces me*

estreso o... a veces estoy sin ganas y eso también afecta porque al final de cuentas no tengo ni ganas de hacer nada por el mismo trabajo y a veces por eso no me dan ganas de hacerlo y por eso afecta, yo diría que las emociones negativas son las que afectan. De esta manera, García y Doménech (2014) mencionan que "emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., pueden ser incompatibles con emociones positivas por lo que pueden reducir el disfrute en la tarea"(p.9), pero también de alguna manera está afectando la situación actual de la pandemia, al sentir preocupación por no saber que pasara en su futuro y que las cosas no serán como antes, como bien lo dice el participante7: *Todos estamos muy estresados primero por la situación en la que estamos pasando, segunda porque ya somos de sexto, viene el no reprobar ninguna materia, viene el examen, viene el no saber qué va a pasar con tu futuro y viene también la escuela.* Por lo tanto, este resultado confirma la teoría de valoración de Arnold la cual se expresa de la siguiente forma: Estimulo percibido-valoración- emoción, en este sentido el estímulo percibido es que los adolescentes están por terminar la preparatoria y empezar la Universidad, valoran la situación como buena o mala y por lo tanto provoca distintas emociones causando así reacciones fisiológicas.

Al contrario, cuando sienten tranquilidad y están bien con ellos mismos aumentan sus ánimos por realizar tareas, refiriendo a la participante 5: *si no estás bien como...pues si contigo misma o... como si no tienes paz mental siento que no estas tan enfocada al cien en...en la clase o en lo que se está impartiendo...;* pues en este sentido el nivel de autoestima tiene un gran impacto sobre el estado de ánimo o estado afectivo general, también influye en el éxito académico y se muestran más persistentes ante tareas de difícil solución, realizando una mejor planificación y obtener éxito en el ámbito académico (Merino et al., 2021, p.7). Además, en otros estudios se ha confirmado que "los estudiantes motivados son los que tienen las mayores posibilidades para un mejor ajuste considerando criterios esenciales como su desarrollo saludable, actividad efectiva y ajuste social" (Veiga et al., 2015, p. 306).

La influencia de algunos profesores son una gran motivación para los adolescentes por la manera en cómo dan las clases, cabe mencionar que las clases son en línea y a pesar de ello hay profesores que les dan esa importancia de resolver dudas, escucharlos, explicar los temas, de forma que las clases sean diferentes porque manejan distintas estrategias, dinámicas y se les brinda esa atención que para los alumnos les es favorable, haciendo que se sientan cómodos y desempeñen un mejor proceso de aprendizaje. De esta manera Castro, Eugenia y Guerrero (2019) "proponen al

docente como agente generador motivacional, indicando que debe ser competente e idóneo para observar e identificar necesidades, gustos, aficiones y demás características en sus estudiantes y así propiciar ambientes en los cuales ellos se motiven" (p. 13).

Así también se afirma la investigación de Siguenza et al. (2019) quienes encontraron que “la motivación es un factor determinante en el aprendizaje, de hecho, permite desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje más significativas; por lo que, la motivación extrínseca contribuye a lograr que los estudiantes tengan un mayor desarrollo social y académico” (p. 3). Justo como refiere el participante 1: *los profesores tratan de hacer más dinámico y bueno todas las de matemáticas han sido muy... muy este... también dinámicas. No se quedan así con el concepto solamente y ya, sino te motivan, te motivan a participar no te dicen nada en caso de que te equivoques, o sea si te hacen ver la equivocación, pero no te, te espantan digámoslo así. Te ayudan a reforzar.*

Pero por otro lado hay alumnos que sienten que sus clases son iguales, lo que provoca que tengan poca motivación ante esa clase, ya que los docentes no muestran interés al no atender sus dudas, no se conectan frecuentemente, les mandan la tarea por correo, lo cual a los alumnos no les agrada y no generan un buen aprendizaje, y eso les provoca estrés y frustración por no entender la tarea, de modo que se formen estudiantes con pericia, incapacidad y ejecución como lo mencionan algunos investigadores como Dwek, Henderson y Leggett (s/f) quienes encuentran estudiantes que no tienen la habilidad para la realización de la tarea, se sienten ansiosos y se preocupan más por el resultado que por entender como se hace el proceso de la tarea (p.159), como por ejemplo aquellos que copian o solo buscan un pretexto para no hacerla. De esta manera se reafirma una vez más el estudio de Pekrun (1992) quien encontró que las emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., pueden ser incompatibles con emociones positivas por lo que pueden reducir el disfrute en la tarea.

Por ello, los docentes deben encontrar maneras de motivar y dar respuestas a las necesidades de los alumnos, así también de estimular sus emociones e interesarse un poco más por su sentir, “las emociones son determinantes para facilitar u obstaculizar aprendizajes, los cuales a su vez están determinados por los intereses o necesidades del sujeto” (García 2012, p.103).

Por otra parte, se ve reflejado en los adolescentes que sienten interés por seguirse preparando y cumplir sus metas a futuro, sabiendo que el esfuerzo y dedicación les dará un buen resultado que les será útil para todo aquello que harán, como el que quieran cambiar la sociedad,

el medio ambiente o sentirse orgulloso por todos sus logros académicos, ya que les entusiasma el terminar la preparatoria. Esto confirma la teoría de motivación de Vroom (s/f) pues menciona 3 aspectos en los estudiantes que son la valencia, expectativas e instrumentalidad, indicando que existe motivación interna por lograr lo que se proponen, pero las acciones que ellos hagan para obtener un resultado cuentan mucho para darles satisfacción. Así también hay adolescentes que están dentro de las metas de aprendizaje que mencionan Dweck y Leggett (1988) ya que el alumno se propone como objetivo aprender, dominar una competencia, disfrutar o sentirse competentes.

También con estos resultados se puede ver que hay poca relación entre las emociones y el proyecto de vida, pero son interesantes ya que los adolescentes sienten varias emociones en referencia a lo que pasara en su futuro como miedo, preocupación, felicidad y nervios principalmente, pero pese a ello sienten entusiasmo por cumplir sus metas a corto plazo como grabar un filme, escribir un libro o crear un motor que funcione con la luz solar, es entonces que ya tienen un tanto definido lo que quieren lograr. Como bien señala Díaz et al. (2020) algunos adolescentes desarrollan mayor compromiso, autoconfianza y empoderamiento, al actuar con autonomía en la construcción de su proyecto de vida, lo que los lleva a visionarse con futuro y a proyectarse para lograr las metas propuestas (p.114). Por ello al considerar un Proyecto de vida auténtico que se expresa íntegramente, va construyendo anticipadamente una prolongación de lo que se es, en el que las próximas etapas de la vida poseen una verdadera consistencia con la experiencia anterior, con los valores y metas vitales (Sánchez y Ramírez, 2018, p.612). Por ejemplo, el participante 2 menciona que parte de su proyecto *seria tener mi trabajo, aun no tener mi casa, pero si trabajo, tener algún tipo de estabilidad y tener un buen salario o así, pero también podría ser seguir estudiando para poder conseguir un mejor título o algo así, son dos opciones seguir estudiando o ya estoy trabajando*. Sin embargo, cabe mencionar que en estas áreas no hay suficientes estudios previos que hablen sobre la relación de estos rasgos por lo cual es un aporte a la literatura científica.

Por otro lado, la motivación también tiene una gran relación con el proyecto de vida, porque resultan categorías y subcategorías indicando que los adolescentes visualizan su futuro, tienen en mente las metas que quieren realizar a corto plazo, les motiva que a futuro tengan mejores oportunidades en el campo laboral puesto que ese empleo tiene que ser en la relación con lo que les apasiona hacer, así también que desarrollen más conocimientos generando un pensamiento más crítico, pues buscan estar siempre abiertos a varios temas y no quedarse en la ignorancia,

justamente como lo menciona Rodríguez (2018) en la medida en que la persona sabe qué es lo que quiere alcanzar o hacia donde dirige sus actividades (el proyecto de vida) en esa medida sabrá si en el transcurso del camino está alcanzando sus metas propuestas y en esa medida estará motivada y con deseos de seguir adelante (p.22). Pues al pensar en mejores oportunidades de trabajo y ser persistentes en lo que quieren hacer podrán cumplir lo que quieren lograr de aquí en 5 años, en este sentido “durante la etapa de la adolescencia, los individuos empiezan a condensar sus motivaciones en acciones concretas que los conducen hacia un acercamiento” (Betancourth & Cerón, 2013 p.23).

Algo muy interesante es que respecto al proyecto de vida indicaron que hay docentes que apoyan y orientan a los alumnos al darles consejos sobre qué carrera elegir, las escuelas en que pudieran estudiar les comparten experiencias, todo ello hace que vean al docente como ese guía, pues parte de éste es que si hay una preocupación por sus alumnos y los animan a que continúen con sus estudios provocando que los alumnos sientan esa aspiración a tener un mejor futuro, entendiendo que también existe una motivación externa por parte de algunos profesores a que sus alumnos construyan su vocación. Siendo así que "la orientación tiene como tarea prioritaria de generar los cambios que faciliten a todas las personas el encuentro de una mano extendida que le ayude a construir sus proyectos de vida y lograr su desarrollo personal y social" (Martínez y Palacios, 2012, p.6).

Además de que hay docentes que, si apoyan las decisiones de sus estudiantes logrando que pudieran asumir de manera comprometida, el reto de continuar con su proceso de profesionalización, al considerarlo como una buena alternativa para volverse más competentes y, en consecuencia, ser más productivos (Díaz et. al, 2020), relacionándolo con lo que menciona el participante 4 *principalmente siempre andan apoyándote, siempre andan checándote también tengo la experiencia de que te recomiendan concursos, de vente te apoyamos y te animan.... O también los profesores que te explican las materias con ganas, con ánimos esos son los que más te animan*, siendo así que se sienten con gran entusiasmo.

No obstante, la relación entre la motivación, las emociones y el proyecto de vida no es tan extensa como se esperaba, pero son aspectos importantes por considerar puesto que en los tres influyen las relaciones interpersonales que son los amigos, los aspectos que influyen para que realicen sus metas y por supuesto el apoyo de la familia. Sin embargo, se contradice la investigación de Preckel et al. (2013) quienes encontraron que la motivación cognitiva y la

implicación personal parecen estar devaluadas por el grupo de iguales y relacionarse de manera negativa con el prestigio social del estudiante, al contrario con esta investigación, los adolescentes se sienten mucho más motivados por las relaciones entre sus amigos, como también sienten ese apoyo en cuanto a las decisiones que tomarán a futuro y que se puede recurrir a ellos cada que lo necesiten, pero sienten tristeza al no poder verse físicamente al no sentir esa presencia cuando se iba a la escuela regularmente y que ahora tenga que ser a través de una pantalla, pese a ello se sienten acompañados durante este proceso, se aconsejan, se cuentan sus problemas y entre ellos buscan la manera de salir siempre adelante, hay compañerismo entre los trabajos escolares, pues entre ellos se motivan aunque sean de pocos amigos se sienten en confianza con los que están y de alguna manera si influyen en las decisiones que tomen. Por lo tanto, se confirma lo encontrado por Merino et al. (2021) y Frejie (2009) que las interacciones positivas entre pares son beneficiosas para el compromiso y motivación de los adolescentes, se apoyan en la búsqueda de sus objetivos y aprender a valorar el aprendizaje por sí mismo, el disfrutar del proceso de aprendizaje mientras lo realizan y el sentimiento de orgullo por la adquisición de conocimientos.

Cabe mencionar que también este aspecto se relaciona con el corolario de comunidad citado por Kelly 1995 (como se cita en Pérez 2016), "la construcción de una persona puede asimilarse a la experiencia de otra persona, por lo que sus psicológicos se pueden asimilar, por ejemplo, las similitudes encontradas en las personas de una misma familia, cultura o grupo en general" (p.3).

Así mismo cuentan con el apoyo familiar, en cuanto los ingresos económicos, el apoyo entre padre e hijo al aconsejarlo al tomar decisiones como también está el apoyo que se da cuando se toman esas decisiones, pero también la misma familia es la que motiva a que los adolescentes quieran salir adelante y que sus padres se sientan orgullosos por sus logros, así también a mejorar las generaciones y a no quedarse en algo trunco. Esto concuerda una vez más el resultado de la investigación de Lomelí et al. (2016) quienes comprueban que la familia es un factor determinante en la motivación de jóvenes, y dentro de esta motivación es obtener buenas notas o calificaciones, así como también el apoyo de sus amistades y docentes. Como bien lo menciona Dueñas (2002) que "los padres, el contexto familiar en su caso, constituyen la base de seguridad desde la que las personas se abren al mundo físico y social, y a la que vuelven constantemente para recibir ayuda, apoyo, consuelo y seguridad" (p.93).

Algo importante es que los adolescentes tienen presentes los objetivos que quieren lograr a futuro, como el tener su propia casa, tener un mejor empleo, crear una empresa por ellos mismos

y emprender nuevos sueños, pero siempre sentirse cómodos y realizados con ellos mismos en cuanto a lo que van a realizar en su proyecto de vida, estos resultados se asemejan con el estudio de Martínez y Valderramade (2010) mencionando que los estudiantes coinciden en cinco razones para seguir estudiando: Quiero superarme, quiero ganar bien cuando sea profesionalista, me interesa estudiar, me va a dar prestigio y quiero vivir más independiente de mi familia (p.175), lo que se relaciona con lo que menciona la participante 2: *Seria tener mi propia casa, un trabajo estable y poder tener todo lo que quiero*. Por lo cual se hace referencia al corolario de individualidad n de Kelly (1995 cómo se cita en Pérez, 2016) "cada persona a lo largo de su experiencia ha creado su propia red de significados, su propia forma de otorgar significado a los acontecimientos de su vida, así cada uno tendrá significados distintos" (p.5), en este caso visualizar un proyecto de vida.

De esta manera, se consideraron estos elementos resultantes decidiendo realizar una propuesta de intervención para trabajar estas 3 unidades de análisis a modo de que se hable sobre la motivación, las emociones y con base en ello los alumnos puedan construir un proyecto de vida para que lo lleven a cabo en sus distintos ámbitos en los que se desarrollan, así mismo que cuenten con herramientas necesarias para que logren sentirse satisfecho con uno mismo. Pues como bien menciona Díaz et al (2020) se necesita de quien aprende, que utilice sus conocimientos previos, que lo lleven a potenciar las habilidades que le falta fortalecer o madurar, para lo cual requiere de mediadores u orientadores capacitados, que lo ayuden a creer en sí y a sacar el mejor provecho a sus ideas (p.116). Además, como mencionan Sánchez y Ramírez (2018) sobre trabajar una propuesta en las aulas a cerca de un proyecto de vida "a ayude a promover el autodesarrollo personal, institucional, comunitario y social generando una solidaridad para el bienestar"(p.612).

Por esta razón se estructuró una intervención para adolescentes de sexto semestre de bachillerato, con una modalidad híbrida por la emergencia sanitaria de COVID-19 por lo que cada sesión será una vez a la semana siendo así que una sea de manera presencial y otra en línea. Siguiendo esta línea con "la intervención se plantea en términos de estimular la efectividad de los aprendizajes mediante una actitud más participativa de quienes comparten el aula y considerando sus diversidades" (Garcés, 2019, p.3).

Siendo así que se les invita a las escuelas de nivel superior a mejorar contenidos curriculares que permitan atender las necesidades de sus alumnos, ya que en las pocas investigaciones que se han hecho en este nivel educativo se ha encontrado que existe una problemática dentro de los colegios de bachilleres en relación de como los jóvenes afrontan las

demandas educativas, es preocupante que los jóvenes en su mayoría no tengan definido un enfoque de aprendizaje además están en una etapa de conflicto en lo que se refiere a su proyecto de vida donde no se tienen claras metas a corto y largo plazo, por lo que no se presentan estrategias para la resolución de conflictos y se presenta un auto concepto confuso (Martínez y Palacios, 2012) de este modo se confirma que una propuesta de intervención se debe fomentar en los distintos niveles educativos y más en la adolescencia ya que si los jóvenes son el futuro de México, entonces se tiene que empezar a trabajar en mejorar la estructura de los contenidos y apoyar a los alumnos a crear una visión más crítica, autónoma y flexible.

Conclusiones

A modo de conclusión en este trabajo de investigación se encontró que los adolescentes tienen una motivación intrínseca, sintiéndose con orgullo y ganas por seguir adelante con sus estudios que en este caso es el ingreso a la Universidad, como también se sienten muy entusiasmados por terminar la preparatoria, aunque no como lo hubieran preferido de manera presencial debido a la pandemia; por supuesto el continuar con sus estudios les motiva cumplir sus metas, dentro de las principales son: tener una carrera profesional, viajar, ser independientes y construir empresas propias, construyendo un mejor futuro tanto para ellos como para su familia. Pues como bien se obtuvo, la familia es un pilar importante para la motivación de los adolescentes, ya que influye en las decisiones que tomen, no tanto en qué deben hacer sino más bien en apoyarlos y aconsejarlos ante esas decisiones para sentirse acompañados, así también son parte del apoyo económico que se le brinda a los adolescentes al comprar material que ellos requieren para la materia o curso que llevan. De esta misma forma los amigos también influyen en su motivación haciéndolo mutuamente y por lo tanto se da también una motivación extrínseca.

Además, los docentes son otro factor importante en la motivación de los alumnos que están por terminar sus estudios, ya que los guían y apoyan a continuar con su siguiente nivel educativo, dando atención como también orientación dentro y fuera de clases ante cualquier duda o inquietud que tengan, favoreciendo a que no incremente la deserción escolar. Pero también están los docentes que no son motivadores y que solo cumplen sus horas de trabajo sin importar si el alumno aprendió y atendió los temas, provocando generar estrés y enojo en los estudiantes al realizar las tareas escolares.

Por otra parte, las emociones no están influyendo en el proyecto de vida, pues no se encontró mucha relación, pero de lo poco que se encontró es que hay sentimientos negativos ante el plan de vida, es decir, que los adolescentes sienten preocupación, angustia y frustración al no saber que pueda pasar con su futuro debido a la situación actual por la pandemia y que más adelante el tener un título universitario no les garantice un empleo estable, por lo que de esta manera están afectado negativamente en el bienestar de los alumnos, siendo así que los adolescentes no han desarrollado habilidades suficientes para identificar y comprender sus propias emociones como en los otros, encontrando hay pocas habilidades sociales como la empatía, comunicación y toma de decisiones, afectando a sentir preocupación por su futuro.

En cuanto a su proyecto de vida, se encontró que los adolescentes tienen metas a corto y largo plazo, que si anhelan tener una carrera Universitaria ya que algunos tienen la idea que si no se quedan en una Universidad pública optan por encontrar un empleo para estudiar en una escuela privada, además de que a algunos les gustaría formar una familia siempre y cuando tengan una vida estable, mientras que otros prefieren no formar una familia solo por cumplir con las expectativas de los demás.

En relación con las tres unidades de análisis estudiadas que son motivación, emociones y proyecto de vida se encontró poca relación entre ellas, pero que de alguna manera son interesantes los datos que se encontraron ya que los adolescentes entrevistados tienen fijos los objetivos que quieren lograr en cierto tiempo, que algunos cuentan con motivación interna para lograrlo, pero un aspecto que más marcaron los adolescentes es que cuentan con el apoyo de su familia y amigos para el logro de cada meta por lo que también tienen esa motivación externa de seguir creciendo y superarse, estudiando lo que más les gusta.

De esta manera, las instituciones educativas no tendrían que dejar de lado estos aspectos, deben aportar herramientas necesarias para que los alumnos puedan ir fortaleciendo sus habilidades socioemocionales, implementando nuevas propuestas que ayuden a formar alumnos que permitan valorarse como personas y a creer en que ellos son capaces de salir adelante, a pesar de que haya condiciones que los puedan limitar. Con estos resultados se puede notar que, al no darle importancia al área emocional en la etapa adolescente, se ve afectada en su rendimiento académico y más actualmente por la situación que se vive por la pandemia orillándolos a tomar las clases en línea lo cual provoca ansiedad y estrés en la realización de sus tareas, aprender a la distancia, el aislarse socialmente y no poder convivir con sus pares.

De esta manera los orientadores o docentes son una principal figura de motivación en guiar a los alumnos a que descubran y fortalezcan sus habilidades, como también capacidades, pues se esperaría que los docentes no solo enseñen contenidos curriculares, sino que también fomenten estrategias de pensamiento, de autorregulación que les ayude a afrontar cualquier situación en la que sientan un fracaso.

Al alcanzar una inteligencia emocional no solo permite controlar las emociones e identificarlas, sino que también implica tener una mente abierta y flexible ante las distintas situaciones a las que pronto se enfrentaran, en este caso el ingreso a la educación superior por lo

que es importante la toma de decisiones y que de esta manera puedan alcanzar sus objetivos con la finalidad de no tener un bajo autoconcepto en el área escolar como en los demás ámbitos.

Por ello se elaboró una propuesta para trabajar un proyecto de vida a partir de la motivación y la influencia de las emociones para que los alumnos vayan visualizando sus próximas metas, con el fin de mejorar las propuestas curriculares que promuevan mejores contenidos para construir alumnos con una educación más integral, desarrollen autonomía y por supuesto que se sientan motivados en todo aquello que planean hacer, sin embargo se esperaría que los docentes se involucren y tomen en cuenta los intereses de cada alumno, motivándolos a ser mejores y darle sentido a los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Por ende, si desde la infancia se trabajan las competencias emocionales al llegar a esta etapa, se tendría un mejor desarrollo de habilidades que propicien cambios más maduros, con mejor autoestima y se fomente la importancia de cuidar la salud mental, disminuyendo los trastornos de ansiedad y depresión siendo los que más se dan en esta etapa. Así al trabajar el proyecto de vida en la educación media superior orienta a los alumnos a que continúen con sus estudios evitando la deserción escolar, reconociendo sus preferencias e intereses no solo en un ámbito profesional, sino que también personal de tal manera que puedan encontrarse a sí mismo y puedan tener un mejor bienestar en sus próximas etapas de desarrollo.

Limitaciones y sugerencias

Dentro de las limitaciones de este estudio, es que las entrevistas fueron en línea lo que provocó que algunos adolescentes no aportaran mucha información por más que se indagaba debido a que no tenían la suficiente privacidad y que los escucharan o que quizá no hubo la suficiente confianza, otro factor fue que no todos los estudiantes contaban con la aplicación de Zoom y la desconocían, lo que les resulto un poco difícil manejar esta aplicación, así que se tuvo que explicarles que la tenían que descargar, inclusive no todos activaron su cámara, por lo que no se tuvo interacción cara a cara.

También esta investigación se limitó a que es de corte cualitativo, pero para futuras investigaciones puede realizarse desde un enfoque cuantitativo o mixto, midiendo las unidades de análisis través de algún cuestionario, encontrando distintos resultados favorables o no y contrastar con esta investigación y así mismo se puede aplicar en otros niveles educativos como en secundaria o en el nivel superior.

Por otra parte, se encontró poca bibliografía e información reciente en cuanto al proyecto de vida, ya que no hay suficientes investigaciones que aborden este tema en la educación media superior, por lo que es importante desarrollar estudios que aborden sobre este tema incluyendo las emociones ya sea desde la infancia o la adolescencia y así apoyar a la implementación de nuevas intervenciones mejorando los procesos de enseñanza-aprendizaje y por supuesto a la investigación educativa.

Finalmente, las sugerencias que se dan para próximos estudios, es que se entrevisten a profesores para conocer su punto de vista sobre estas tres áreas conociendo la manera en que imparten sus clases y cómo es que apoyan a los alumnos, también se sugiere que se entreviste a más adolescentes permitiendo conocer si el sexo influye o no en estas unidades de análisis.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. En *Enfoques o marcos teóricos o interpretativos de la investigación cualitativa*. 41-44. Paidós Educador.
- Arias-Gómez J., Villasís M., & Miranda M., (2016). El protocolo de la investigación III: la población de estudio. *Alergia México*. 63 (2), 201-206
- Castro Casiblanco Y., Eugenia Puentes A., & Guerrero Cruz E., (2019). Factores que intervienen en la motivación durante la adolescencia y su influencia en el ámbito escolar. 1-24 <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1276/F.pdf?sequence=1> y <https://www.allo.edu.co/bitstream/handle/10823/1276/F.pdf?sequence=1>
- Chóliz M. (2005). Psicología de la Emoción: El proceso emocional. Universidad de Valencia 3-34 <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Colom Bauzá, Joana, & Fernández Bennisar, María del Carmen (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),235-242.
- Cossini, Florencia Carla, & Rubinstein, Wanda Yanina, & Politis, Daniel Gustavo (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de Investigaciones*, XXI, 253-257
- Bello Dávila, Z. & Alfonso León, A. (2019). Las demandas emocionales de los adolescentes ¿Qué podemos hacer? *Voces de la Educación*, (2), 13-26.
- Bericat E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. 1-13.
- Betancourth Zambrano, S. & Cerón Acosta, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (50), 21-41.
- Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=706/70601005>
- Blanco, J. & Navas, Gloria (2013). Variables personales implicadas en el aprendizaje: ¿motivación y/o emoción? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),505-512. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852058043>

- Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum*, 26, 1-12. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia. <https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
- D'Angelo Hernández, O. (2000). El desarrollo profesional creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales*, 1-20 <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822040658/angelo2.pdf>
- Díaz-Garay, I., Narváez-Escorcía, I. & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Rev.investig. desarro. innov.*, 11 (1), 113-126
- Dueñas Buey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77-96.
- Egea Romero, M. (2018). Motivación y emoción en el ámbito educativo. Facultad de medicina. Universidad San Pablo 3-17.
- Estrada L. (2018). Motivación y Emoción. En *Motivación y Emoción* 8-22.
- Extremera Pacheco N. & Fernández-Berrocal P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Orientación educativa*, 34-39.
- Freije Graña, I. (2009). Interés por el estudio en los adolescentes. *Revista Temas para la Educación*, N° 4. Artículo 183. Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. 1-6. España.
- Friedin, B. (2017). El uso de despliegues visuales en el análisis de datos cualitativos. ¿Para qué y cómo los diseñamos? En P. Borda, V. Dabeningno, B. Friedin, M. Güelman (Ed.). *Estrategias para el análisis de datos cualitativos* 72-108. Desarrollo Editorial.
- Fernández- Abascal, E., García, R. B., Jiménez, S. M., Martín, D. M., & Domínguez, S. F. (2013). Psicología de la emoción. En E. Fernández-Abascal & M. S. Jiménez (Ed.). *Psicología de la emoción*. 17-74. Madrid, España: Ramón Areces.
- Flores Crispín, M. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* [Tesis de maestría Universidad Nacional Mayor de San Marcos] <https://core.ac.uk/download/pdf/323345908.pdf>
- Gal'Lino G. & Martínez Reyes, J. (2015). Proyecto de vida y adolescentes infractores: Experiencias y aprendizajes. *Adolescencia y proyecto de vida*. 9-21 <https://bice.org/app/uploads/2015/12/41.pdf>

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría* 86 (6) 436-443.
- Galimberti, M. (2012). Emoción y valoración cognitiva. 1-22 <https://marinagalimberti.com/wp-content/uploads>
- Garcés Jara, J. (2019). *Intervención en motivación escolar en segundo ciclo de educación general básica*. [Trabajo de grado] en la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo.
- García Bacete, F. & Doménech Betoret, F. (2014). Motivación, aprendizaje y Rendimiento escolar. *Revista electrónica de motivación y emoción* 1, 1-18.
- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación* 36 (1), 1-24.
- González Cabanach, R., Valle Arias, A., Núñez Pérez, J., & González-Pienda, J. (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. *Psicothema* 8 (1), 45-61.
- Gualtero, M. (2016). *Importancia del proyecto de vida, como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores, en los estudiantes de los grados 10° y 11° de la institución educativa técnica la Chamba, del Guamo-Tolima* [Tesis de maestría, Universidad del Tolima]
- Güemes, M., Ceñal, M., e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral XXI* (4), 233-244.
- Hernández Zambrano, D. (2009). Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones de las emociones en la vida del hombre. [Monografía de grado, Universidad Colegio Mayor]. Programa de filosofía. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/1772/HernandezZambrano-David-2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hinojosa Osuna, J., (2018). *Aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes*. [Trabajo fin de máster Universidad de Jaén] [https://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/8314/1/Hinojosa Osuna Jos David TFM Psicologa Positiva.pdf](https://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/8314/1/Hinojosa%20Osuna%20Jos%20David%20TFM%20Psicologa%20Positiva.pdf)
- Lomelí, A., López, M., & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *EDUCARE*, 20 (2), 1-22.
- López, L. (2010). La motivación. *Innovación y experiencias educativas* 1-8.

- Martínez Hernández, A. & Valderrama Juárez, L. (2010). Motivación para Estudiar en Jóvenes de Nivel Medio Superior. *Nova Scientia* 3(5), 164-178.
- Marcus GE (2000) Emotions in politics. *Annual Review of Political Science* 3: 221–250
- Martínez Licon, J. & Palacios Ramírez, A. (2012). Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes en los colegios de bachilleres de SLP. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 1(2), 1-26.
- Merino Orozco, A., Berbegal Vázquez, A., Arraiz Pérez, A., & Sabirón Sierra F., (2021). Motivación en la adolescencia y el acompañamiento para la autodeterminación: una revisión sistematizada. *Orientación y sociedad* 21 (1), 1-27.
- Moscoso, J. (2015). La historia de las emociones, ¿de qué es historia? *Vínculos de historia* (4) 15-27.
- Naranjo Pereira, M. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Narváez, D. (2015). ¿Qué son los sentimientos? Universidad Los Leones. 1-4 [https://www.academia.edu/29349465/ Qu% C3%A9 son los sentimientos Breve](https://www.academia.edu/29349465/Qu%C3%A9_son_los_sentimientos_Breve)
- Nieto, María. (2008). Reseña de "personal construct psychology. new ideas" de peter caputi, heather foster y linda l. viney (editores). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVII (1), 93-94.
- Pérez Merayo, L. (2016). Teoría de los Constructos Personales – George Kelly. *Grafística Forense* 1-8.
- Pineda Pérez, S. y Aliño Santiago, M., (2002). El concepto de adolescencia. En S. Rivero (Ed.), *Manual de Practicas Clínicas para la atención integral a la Salud en la Adolescencia*. 15-23. MINSAP
- Plamper, J. (2014). Historia de las emociones: caminos y retos. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, 36, 17-29.
- Pope, M. (1986). La psicología de los constructos personales y la investigación e innovación curricular. *Dpto. de estudios sobre la Educación*. 31-38.
- Quevedo-Blasco, R., Quevedo-Blasco, V., y Téllez, M., (2016). Cuestionario de evaluación motivacional del proceso de aprendizaje (EMPA) 6 (2) 83-105.
- Rionegro, F. y Barni, M. (2016). Estudio comparativo de proyecto de vida. En la Adolescencia inicial y Adolescencia final. En Durand, J. (Ed.), *Aprender a enseñar: el desafío de la*

- formación docente inicial y continua.* 1-21. Teseo Press.
<https://www.teseopress.com/formaciondocente/chapter/202/>
- Rodríguez González, O. (2018). Importancia del proyecto de vida, su relación con la motivación y la satisfacción laboral. *Revista Multi-Ensayos*, 4(7), 20-24
<https://doi.org/10.5377/multiensayos.v4i7.9486>
- Sánchez Flores, J., y Ramírez, L. (02 al 16 de noviembre 2018). *Proyecto de vida e identidad en adolescentes de educación media superior: revisión sistemática de literatura*. 3er congreso internacional sobre Desigualdad Social, Educativa y Precarización en el Siglo XXI
- Santillana, G. (s/a). Taller plan de vida. 1-21.
- Siguenza, G., Sarango G. y Castillo B. (2019). Estudio sobre la motivación extrínseca en los estudiantes universitarios que cursan estudios a distancia. *Revista espacios*, 40 (44), 1-10.
- Soriano, M. (2005). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Área de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Escuela de Magisterio de Teruel*, 1-21, Universidad de Zaragoza.
- Tejido Pérez, M. (2016). La inteligencia emocional. *Teoría de la inteligencia emocional*. 14-19. *TMMS-24*, (s.f.). <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>
- Trechera Herreros, J. L. (2005). Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria? *Desclée de Brouwer*, p. 1-6.
- Usán Supervía, P. & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112.
- Valenzuela Carreño, J. (2007). Más allá de la tarea: pistas para una redefinición del concepto de Motivación Escolar. *Pontificia Universidad Católica de Chile* 33 (3), 409-426.
- Veiga, Feliciano H., & García, Fernando, & Reeve, Johnmarshall, & Wentzel, Kathryn, & García, Óscar (2015). Cuando se pierde la motivación escolar de los adolescentes con mejor autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 305-320.

Anexos

Anexo 1

Entrevista semi estructurada

Edad: Sexo:

ψ **Motivación**

1. ¿Sabes qué es la motivación escolar?
2. ¿Qué piensas sobre la motivación escolar?
3. ¿Qué es lo que te motiva a aprender?
4. Para ti, ¿Qué es ser estudiante?
5. ¿Qué tipo de estudiante consideras que eres? ¿Por qué?
6. ¿Qué éxitos has logrado durante tu vida académica?
7. ¿Qué es lo que te entusiasma del semestre?
8. ¿Qué clase consideras que es diferente a las demás o son todas iguales en cuanto a sus dinámicas, estrategias? ¿Por qué?
9. Para ti, ¿Por qué motivo es importante estudiar?
10. ¿Cómo crees que influyen tus padres en tu educación?
11. ¿Quién de tu familia o conocidos te inspira? ¿Por qué?
12. ¿Qué dificultades has tenido que pasar para llegar hasta aquí y como las has superado?

ψ **Emociones**

13. Para ti, ¿Qué es una emoción?
14. ¿Sabes identificar tus emociones? ¿Cómo lo haces?
15. ¿Sabes identificar emociones en los demás? ¿Cómo lo haces?
16. ¿De qué manera crees que influyen tus emociones en tus estudios?
17. ¿Te preocupa sobre lo que otros lleguen a pensar de ti? ¿Y qué te preocupa?
18. ¿En qué ámbitos te es fácil identificar tus emociones? ¿En cuales te son difícil?
19. ¿Cómo solucionas tus conflictos?
20. Cuando tienes algún problema de cualquier tipo ¿A quién pides ayuda? ¿Por qué esa persona le pides ayuda?
21. ¿Cómo te sientes al recibir ayuda de otras personas?
22. En que situaciones, ¿Te es fácil tomar decisiones?
23. ¿Cómo te sientes al pensar en tu futuro?

24. ¿Piensas ingresar a la Universidad? ¿Por qué?
25. ¿Qué emociones sientes por ingresar a la Universidad?

ψ **Proyecto de vida**

26. ¿Cuáles son algunos objetivos de los que quieres hacer a futuro?
27. Desde que eras pequeño, ¿Visualizabas lo que ahora estás haciendo?
28. ¿Qué te motiva a realizar metas a largo plazo?
29. ¿Qué es lo que más deseas en tu vida?
30. ¿Cómo te ves de aquí en 5 años?
31. ¿Qué factores crees que influyen en la realización de tus metas?
32. ¿Cómo crees que influyen tus amigos en lo que realizarás después del Bachillerato?
33. ¿Consideras que tus profesores se preocupan por que tu continúes con tus estudios?
34. ¿De qué manera crees que te apoyan?
35. Para ti, ¿Qué es un plan de vida?

Anexo 2

Cartel de bienvenida



Anexo 3

Cartel ¿Qué es la motivación?



Anexo 4

Reequilibrando

Lo positivo	¿Cómo lo equilibró?	Lo Negativo

Anexo 5

"El sendero en la montaña"

Cierra los ojos... Imagínate que estás apartándote del lugar donde vives... deja atrás los ruidos y las prisas cotidianas... Imagina que cruzas un valle y que te acercas a una sierra... visualízate en ella... estás subiendo por un camino tortuoso... encuentra en él un sitio donde pararte... encuentra ahora un sendero por el que puedes subir... busca un lugar cómodo donde pararte.

Cuando lo hayas encontrado y llegado a ese punto, tómate algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en tu vida. Concede mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores... Míralos con cuidado y luego déjalos en el margen del sendero en el que te encuentras.

Continúa subiendo por el camino hasta que llegues a la cima de una colina... mira desde allí arriba... ¿Qué ves?... Busca un lugar atractivo y cómodo y dirígete hacia él.

Anexo 6

Elementos de un proyecto de vida

FASES DEL PROYECTO DE VIDA

- Conocimiento propio (Cualidades, debilidades, valores, gustos).
- Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.
- Definición de la visión y la misión persona.
- Determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.
- Selección de la estrategia y los medio.

Conalep (2012). *El proyecto de vida del adolescente*. <https://conalep.edu.mx>

Anexo 7

Infografía FODA

¿Cómo crear un FODA Personal?

- 1 Determina tus fortalezas**

Pregúntate:
¿Cuáles son las cosas que hago mejor?
¿En qué destaco frente a mi equipo?
- 2 Encuentra tus debilidades**

¡Analízate!
¿En qué fallo más que el resto de mi equipo?
¿Cuáles son los hábitos que quiero erradicar?
- 3 Distingue tus oportunidades**

Identifica tendencias en crecimiento.
¿Qué carreras e industrias relacionadas conmigo están en crecimiento acelerado?
¿Qué contactos me beneficiaría tener?
- 4 Reconoce las amenazas**

Anticipa, evalúa tu situación actual y toma decisiones proactivas.
¿Qué obstaculiza mi progreso laboral?
¿Qué factores externos afectan mis objetivos?
- 5 Evalúa tus resultados**

Equipara tus fortalezas con tus oportunidades: **Te mostrará dónde puedes ser más agresivo.**
Compara tus debilidades con tus amenazas: **Encontrarás tus áreas de trabajo para mejorar o incluso situaciones que debes evitar.**
Planifica la transformación de tus debilidades en fortalezas.

Anexo 7

Inventario de la vida

Inventario de la vida	
1.	¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?
2.	¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
3.	Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿Qué necesito aprender a hacer?
4.	¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5.	¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades
6.	¿Qué debo dejar de hacer ya?
7.	¿Qué debo empezar a hacer ya?

Anexo 8

Lista de valores personales

Abundancia	Aceptación	
Altruismo	Afecto	Agilidad
Amor	Ambición	Alegría
Aptitud	Aprendizaje	Amistad
Asertividad	Brillantez	Apoyo
Audacia	Certeza	Aprobación
Bondad	Compartir	Astucia
Capacidad	Conocimiento	Atrevimiento
Creatividad	Consistencia	Autenticidad
Deseo	Crecimiento	Cambio
Disposición	Cumplimiento	Claridad
Dominio Propio	Decisión	Compromiso
Empatía	Destreza	Confianza
Entusiasmo	Disfrutar	Economía
Éxito	Equilibrio	Emoción
Felicidad	Estabilidad	Equipo
Generosidad	Expresividad	Ética
Libertad	Habilidad	Independencia
Optimismo	Imaginación	Inspiración
Pasión	Liderazgo	Inteligencia
Progreso	Mente Abierta	Logro
Reflexión	Objetividad	Madurez
Respeto	Paciencia	Motivación
Seguridad	Positivismo	Perseverancia
Sinceridad	Profesionalismo	Plenitud
Solidaridad	Reconocimiento	Preparación
Responsabilidad	Racionalidad	
Salud	Relajación	
Ser el Mejor	Satisfacción	
Tranquilidad	Sensatez	
Valentía		
Visión		

Anexo 9

Mis intereses vocacionales

Equipo: _____ Fecha: _____



MIS INTERESES VOCACIONALES



LO QUE MÁS ME GUSTA



LO QUE MENOS ME GUSTA



Comentarios: _____
 Conclusión de equipo: _____
 Conclusión personal: _____

Anexo 10

Síntesis de planeación de vida

Síntesis de planeación de vida	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis límites	Mis miedos y debilidades
Objetivos y necesidades	
Conmigo mismo <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: • Necesidades: 	Con mi familia <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: • Necesidades:

Socialmente <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: • Necesidades: 	Laboralmente <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos; • Necesidades:
--	---

Anexo 11

Cartel Elementos para evaluar el proyecto de vida



Anexo 12

Instrumentos de evaluación

Cuestionario de evaluación motivacional del proceso de aprendizaje (índice EMPA)

	Casi nada (1)	Un poco (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1. Intento ser buen estudiante porque así mis padres hablan bien de mí.					
2. Me preocupa lo que piensan de mí los compañeros(as) de clase cuando saco malas notas					
3. Estudio y estoy atento en clase para mejorar mis notas.					

4. Cuando llego a casa, lo primero que hago son los deberes para luego tener más tiempo libre					
5. Cuando el profesor(a) me pregunta en clase, me preocupa que mis compañeros(as) se rían de mí por no saber la respuesta.					
6. Cuando saco buenas notas me sigo esforzando y estudio igual o más.					
7. Estudio y hago las tareas porque me gusta cómo el profesor(a) da las clases					
8. Me siento bien conmigo mismo cuando saco buenas notas					
9. Estudio y hago las tareas porque me gusta aprender a resolver los problemas que el profesor(a) me manda en clase.					
10. Me gusta que los compañeros(as) de clase me feliciten por sacar buenas notas.					
11. Estudio y hago las tareas porque así el profesor(a) se lleva mejor conmigo.					
12. Me gusta que el profesor(a) me felicite por ser buen estudiante.					
13. Estudio y hago las tareas de clase para aprender a ser mejor persona en la vida.					
14. Me preocupa lo que el profesor(a) piensa de mí cuando me comporto mal en clase y no estudio.					
15. Estudio e intento sacar buenas notas para aprender a tomar decisiones correctas sin ayuda de nadie.					
16. Estudio para tener más aciertos y cometer menos errores en la vida.					
17. Estudio porque me gusta y me divierte aprender.					
18. Estudio e intento sacar buenas notas para poder tener un buen futuro cuando sea mayor.					
19. Estudio y hago las tareas porque me gusta ser responsable.					
20. Me gusta que el profesor(a) me mande tareas difíciles para aprender más.					
21. Estudio y hago las tareas para que mi profesor(a) me considere un buen alumno(a).					
22. Estudio más cuando el profesor(a) utiliza materiales variados y divertidos para explicar la clase.					
23. Estudio e intento sacar buenas notas porque me gusta superar obstáculos y mejorar día a día.					
24. Estudio y hago las tareas para poder resolver, por mí mismo, los problemas que me surjan en la vida.					
25. Me siento mal cuando hago bien un examen y el resultado es peor del que esperaba.					
26. Estudio para aprender a cambiar cosas de mi vida que no me gustan y quiero mejorar					
27. Estudio para comprender mejor el mundo que me rodea y así, poder actuar mejor en él.					

28. Me animo a estudiar más cuando saco buenas notas en algún examen.						
29. Cuando las tareas de clase me salen mal, las repito hasta que me salgan bien.						
30. Estudio más y mejor en clase cuando me gusta lo que el profesor(a) está explicando.						
			No	Depen de	Sí	
31. Si pudieras escoger entre estudiar o no estudiar, ¿estudiarías?						
32. ¿Te gustaría, ahora mismo, estar haciendo otras cosas en lugar de estar en clase?						
	No sé qué decir (1)	Nada (2)	Me gusta muy poco (3)	Me da lo mismo (4)	Me gusta bastante (5)	Me gusta mucho (6)
33. ¿Te gusta estudiar?						

Anexo 13

Emociones Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

	Nada de acuerdo (1)	Algo de acuerdo (2)	Bastante de acuerdo (3)	Muy de acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					

10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Anexo 14

Escala de evaluación del proyecto de vida

1.- ¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?	No	Si			
2.- ¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?	No	Si			
3.- ¿Tiene alguna meta o proyecto personal para el futuro?	No	Si	Especifica:		
	No planeada (0)	Poco planeada (1)	Mediana mente planeada (2)	Casi planeada (3)	Completamente planeada (4)

4.- Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)					
	Ningun a/nula (0)	Mínima (1)	Moderad a (2)	Casi posible (3)	Altament e posible (4)
5.- La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:					
6.- La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:					
	Fuera de alcance (0)	Poco alcanzabl e (1)	Mediana mente alcanzabl e (2)	Frecuen temente alcanza ble (3)	Siempre al alcance (4)
7.- Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:					
8.- El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:					
	Ningun a/nula (0)	Mínima (1)	Moderad a (2)	Alta (3)	Comple tamente alta (4)
9.- Las ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales son:					
10.- La posibilidad de hacer algo importante, útil o provechoso para ti es:					