



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 092 AJUSCO

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

LÍNEA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA COMO MEDIO PARA LA DEFINICIÓN
DEL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES QUE CURSAN NIVEL
MEDIO SUPERIOR

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTA:

YELITZA JOCELYN SANCHEZ TOLEDO

ASESOR:

DR. NICOLÁS TLALPACHÍCATL CRUZ

CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE 2023

Agradecimientos:

Me gustaría comenzar agradeciendo a Dios, por acompañarme y guiarme a lo largo de mi vida, sobre todo por brindarme la fuerza y perseverancia para no desistir en mi camino profesional.

No puedo pasar por alto, mi enorme gratitud y completo amor a mi familia, gracias por siempre estar y ser mi combustible para continuar cada día.

Una tesis no se escribe sola, todas las personas que pasan por nuestra vida en estos momentos también son autores principales. Agradezco de todo corazón a cada una de ellas, sin duda, han contribuido significativamente a mi desarrollo personal y profesional.

A todos los participantes que generosamente compartieron su tiempo y colaboraron para hacer realidad esta tesis, les agradezco sinceramente. Sin su colaboración, este trabajo no habría sido posible.

Nicolás, tus palabras siempre me alentaron, tus ideas y conocimientos me impulsaron a mejorar, gracias por nunca soltarme. Este logro es de ambos.

ÍNDICE	
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
REFERENTES CONCEPTUALES	8
CAPÍTULO I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	8
1.1. Conformación de la orientación educativa en México.....	8
1.2. Concepto actual de orientación educativa.....	11
1.3. Funciones básicas de la orientación educativa	12
1.4. Orientación educativa en el nivel medio superior	13
1.5. Orientación educativa para conformar un proyecto de vida	16
CAPÍTULO II LA ADOLESCENCIA Y EL PROYECTO DE VIDA	19
2.1. Concepto de la adolescencia.....	19
2.2. Clasificación de adolescencia.....	20
2.3. Concepto de proyecto de vida.....	22
2.4. Proyecto de vida en adolescentes	24
2.5. Características y fases para conformar un proyecto de vida.....	25
2.6. Áreas para conformar un proyecto de vida.....	26
CAPÍTULO III TALLERES PREVIOS SOBRE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES Y CONTENIDOS A ABORDAR	29
3.1. Taller decisión vocacional y proyecto de vida.....	29
3.2. Taller: “Planeando nuestra vida”	29
3.3. Taller: “El plan de vida y la adolescencia”	30
3.4. Taller: “Construcción del proyecto de vida”	30
3.5. ¿Qué contenidos suelen abordar los talleres sobre proyecto de vida?	31
CAPÍTULO IV PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO	35
4.1. Detección de necesidades	35
4.2. Objetivo del programa.....	39
4.3. Delimitación de contenidos	39
4.4. Seguimiento y evaluación.....	40
4.5. Estructura del programa	41
CONCLUSIONES	83
REFERENCIAS	86
ANEXOS	94

RESUMEN

Desde la Psicología Educativa la creación de programas educativos es una labor que se desempeña partiendo de un diagnóstico de necesidades y diseñando recursos que permitan cubrirlas. En este trabajo se presenta un recorrido por la orientación educativa considerando aspectos como su conformación en el contexto mexicano, su papel en el nivel medio superior y su contribución en la etapa de la adolescencia.

El objetivo de este trabajo es diseñar un taller que permita a los adolescentes que cursan nivel medio superior conformar su proyecto de vida. Se aplicó un cuestionario a un grupo de 31 adolescentes que pertenecen a un Colegio de Bachilleres (COLBACH) en la Ciudad de México (CDMX). Los resultados del diagnóstico arrojaron que la mayoría, específicamente el 90% afirman que es importante contar con su propio proyecto en la etapa actual en la que se encuentran y 64% dicen tener disposición para crearlo. De esta manera se estructura y se diseña el taller que se desarrolla en este trabajo.

La adolescencia, el proyecto de vida y la orientación educativa, se relacionan de tal manera que una considera a la otra, y aparecen explícitas en sus características y funciones. Elaborar este tipo de programas representa una oportunidad para que se escuche a los estudiantes y se cubran sus necesidades, favoreciendo su desarrollo.

INTRODUCCIÓN

Llegada la etapa de la adolescencia se tienen dudas, inquietudes e incertidumbre sobre uno mismo y sobre el futuro. Los adolescentes se ven envueltos en un proceso continuo de asumir nuevas y más responsabilidades, así como a cambios psicológicos, emocionales y sociales, además, experimentan la conformación y reestructuración de relaciones sociales y afectivas que muchas veces les impiden o los impulsan a pensar y definir una idea de lo que quieren hacer próximamente. Una de las situaciones críticas a las que se enfrentan es a conformar un proyecto de vida, o bien, a definir qué hacer y/o estudiar cuando terminen el nivel medio superior. Sin embargo, no se puede ignorar o posponer este proceso, pues si bien es un reto, el futuro también lo es y de ello se deriva la importancia de pensar y conformar un proyecto de vida y más en una etapa en donde se está próximo a tomar una serie de decisiones que recaen en los próximos momentos de la vida.

Por lo anterior, se vuelve elemental que los adolescentes definan su proyecto de vida, buscando y otorgándole sentido a lo que hacen y quieren hacer. Es a través de la orientación educativa donde esto puede lograrse, ya que a nivel medio superior se brinda esta función, buscando el desarrollo integral de absolutamente todo aquel que acceda a ella.

Durante este proceso el orientador a nivel medio superior juega un papel muy importante, pues debe estar presente en el acompañamiento a los adolescentes, otorgándoles atención y fungiendo como una guía para que puedan pensar y decidir sobre su futuro. De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP) y su programa de orientación educativa (SEP, 2010) el orientador educativo debe ser licenciado en Psicología Educativa, preparado para valorar las habilidades, aspiraciones, preferencias y necesidades de los estudiantes, así como los factores ambientales, sociales y externos que le influyen o son importantes para la toma de decisiones. En suma, debe facilitar contenidos informativos, contribuir y ser parte de la formación de la personalidad de los estudiantes, así mismo, debe apoyar en la construcción de un proyecto de vida, tomando en cuenta el desarrollo y los intereses personales de cada uno de ellos. Por ello, resulta apropiado que se lleve a cabo un diseño de programa que brinde a nivel medio superior la oportunidad de que los adolescentes se involucren en su desarrollo y piensen en su futuro, de esta manera, la presente propuesta se basa en diseñar un taller que permita a los adolescentes que cursan nivel medio superior conformar su proyecto de vida.

Para lograrlo, el capítulo I se dedica exclusivamente a la orientación educativa. Partiendo de su conformación en México, para enseguida conocer cómo es concebida en los últimos años y se comparten las funciones básicas que la conforman. Para identificar la importancia de la orientación educativa, particularmente en la institución de interés (COLBACH), y a fin de reconocer la importancia del orientador en la etapa de la adolescencia y en la formación académica de los adolescentes se brinda el apartado de la orientación en el nivel medio superior. Para finalizar el capítulo, se menciona el papel de la orientación educativa para conformar un proyecto de vida.

El capítulo II lo integra la etapa de la adolescencia y el proyecto de vida. Primeramente, se aborda la adolescencia, plasmando diversas concepciones y clasificaciones haciendo énfasis en la adolescencia media. Enseguida se proporcionan definiciones sobre el proyecto de vida. En busca de reconocer la relación que ambos poseen, se brinda un apartado que corresponde al proyecto de vida en adolescentes. Del mismo modo, se establecen las características y fases para su integración. Por último, se describen las áreas que deben considerarse para su conformación.

En el capítulo III se hace una revisión de diversos talleres que abordan el proyecto de vida en la etapa de la adolescencia, esto con la finalidad de conocer el antecedente del tema y reflexionar sobre cómo están estructurados, qué temáticas manejan y cuál es la perspectiva desde la que se elaboran. Así mismo, para visualizar el valor de la propuesta que se presenta, ya que este taller se crea desde una nueva perspectiva y enfoque. Para cerrar el capítulo, se hace un listado de contenidos que se suelen manejar en los talleres que trabajan la construcción de un proyecto de vida con la finalidad de reconocer su importancia y relación con el adolescente.

Para finalizar, en el capítulo IV se brinda la propuesta del taller; “*Reconociéndome y pensando en mi futuro*” la cual es una oportunidad para que los adolescentes determinen lo que hacen y lo que les gustaría hacer en el ámbito personal, social y vocacional/escolar durante el transcurso de su vida. La propuesta se sustenta de las necesidades detectadas y obtenidas del cuestionario aplicado a 31 adolescentes que cursan primer semestre en el nivel medio superior en un COLBACH ubicado en la CDMX. Las necesidades que presentan los adolescentes son las siguientes:

- Conocer qué es un proyecto de vida.
- Saber cómo elaborar un proyecto de vida.

- Tener una guía para que puedan elaborar su proyecto de vida.
- Elaborar un proyecto de vida en la etapa en la que se encuentran.
- Atender la disposición que presentan para elaborar su proyecto de vida.

Por ello, el objetivo de esta propuesta se basa en diseñar un taller que permita a los adolescentes que cursan nivel medio superior conformar su proyecto de vida, favoreciendo su desarrollo personal, social y vocacional.

REFERENTES CONCEPTUALES

CAPÍTULO I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Partiendo de que la orientación educativa enmarca las actividades de elaboración de un proyecto de vida, en este capítulo se desarrollan elementos importantes a considerar para conocer qué es, en qué consiste, cómo se aplica en el nivel medio superior y cuál es su relación con la conformación del proyecto de vida en adolescentes.

1.1. Conformación de la orientación educativa en México.

Conocer el desarrollo histórico de la orientación educativa, permite identificar los datos relevantes para lograr su conformación en el contexto mexicano.

Flores (2013) menciona que la orientación educativa se integra como práctica en el siglo XIX a raíz de los debates higiénicos pedagógicos realizados en México a instancias de la Secretaría de Gobernación, estos fueron el estímulo perfecto, para que fuese reconocida como una orientación que busca la formación integral del sujeto con base en los siguientes ejes: lo personal, lo social, lo educativo y lo vocacional. No fue sino hasta el siglo XX cuando la orientación educativa fue consolidada institucionalmente.

Retomando el recorrido histórico que realizan Flores (2011, como se citó en Flores, 2013) y Aceves y Simental (2013) algunos datos relevantes para entender la conformación de la orientación educativa en el contexto mexicano son los que se presentan a continuación.

Período de 1910 – 1959.

La orientación comienza a aparecer en el contexto educativo, mediante una encuesta que tenía conceptos clave de la labor del orientador, la cual fue realizada en 1912 por el Ing. Alberto J. Pani. Más tarde, en 1923 se funda el Instituto Nacional de Pedagogía y aparece el servicio de orientación profesional. Diez años después en 1933, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se interesa por la orientación profesional y se organiza un primer ciclo de conferencias informativas, después de este evento, solamente pasaron dos años para que la orientación educativa se integrara como materia, y es en 1940 cuando se preparan orientadores para el nivel secundaria. En la UNAM se funda el Instituto de Orientación Profesional en el año 1944.

A partir del año 1949 hasta 1952, el enfoque de la orientación continua siendo profesional, se organizaron actividades de orientación en secundarias, las cuales tuvieron como objetivos descubrir y orientar aptitudes, inclinaciones y capacidades de los estudiantes con el fin de guiarlos adecuadamente para elegir la profesión y la ocupación a la que deberían dedicarse.

En 1952 se experimenta creando una oficina de Orientación Vocacional, atendiendo cuatro funciones: información vocacional, exámenes psicotécnicos, entrevistas y asesoramiento. Un año más tarde, la UNAM adopta a la orientación psicopedagógica y crean un departamento exclusivo para su implementación.

En 1956 se crea el Departamento de Orientación en la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) y en el Instituto Politécnico Nacional (IPN), proporcionando sus servicios en cuanto al área vocacional. Después de una serie de Asambleas Nacionales de Educación impartidas en el periodo de 1950 a 1957, se logró establecer: El Servicio de Psicopedagogía; el Departamento de Orientación Vocacional de la UNAM; el Servicio de Orientación Escolar y Profesional de la Dirección General de Secundarias Tecnológicas, Industriales y Comerciales; y los Departamentos Psicopedagógicos de Guadalajara, Monterrey y Guanajuato. En 1958 varias universidades forman departamentos psicopedagógicos.

Período de 1960 - 1969.

En 1962 se funda la asociación mexicana de maestros orientadores, y con ello, más tarde, en el año 1967 se crean las secundarias técnicas, en las que se establece una hora de trabajo a la semana dedicada exclusivamente a la orientación en todos los niveles dentro de su currículo y con un programa propio de este servicio.

Período 1970 – 1979.

El departamento de psicopedagogía e higiene escolar se convierte en 1971 en el Instituto Nacional de Psicopedagogía. En 1979 se crea la asociación mexicana de profesionales de la orientación.

En 1979 nace la Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación, A.C. (AMPO), gracias a la organización de la UNAM, el IPN y la SEP, debido a la inquietud por constituir una agrupación que tuviera como propósitos fundamentales, en primer lugar, el reconocimiento de la orientación educativa como una actividad profesional e indispensable para coadyuvar dentro del sistema educativo al desarrollo integral de los estudiantes. En

segundo lugar, buscar la superación profesional de orientadores optimizando mecanismos de comunicación, cohesión, desarrollo profesional y prestación de servicios dando por resultado, la identificación y profesionalización de actividades de la orientación tanto en sus tareas específicas como en lo social y cultural, logrando así el reconocimiento de su importancia en la sociedad a nivel nacional.

Período 1980 – 1989.

Cervantes et al. (2001, como se citó en Aceves y Simental, 2013) retoma que en 1981 la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) contaba con un Departamento de Orientación Vocacional (DOV) para apoyar a los estudiantes de las preparatorias en la selección de carrera. Un año después, cambia de nombre y se conoce como Departamento Psicopedagógico y de Orientación Vocacional (DPOV) ampliando sus servicios a los aspirantes de la UABC y ofertándolos a estudiantes universitarios con problemas de aprendizaje, técnicas y hábitos de estudio.

En 1982 y 1984 se implementaron coloquios de la orientación educativa y vocacional. Un año más tarde, en 1985 surge la primera reunión de evaluación de la orientación escolar — considerada un parteaguas en la definición de las concepciones y prácticas de la orientación.

Período 1990 en adelante.

A partir de 1990 se comienzan a contratar psicólogos para asignarlos en las unidades académicas con la finalidad de brindar atención a los estudiantes. Cinco años después, en 1995 la Dirección General de Bienestar Estudiantil (DGBE), a través del DPOV, presentó la propuesta de Desarrollo Psicopedagógico. En este mismo año, la orientación se incluye en los estados del conocimiento del congreso mexicano de investigación educativa.

Más adelante, se llevan a cabo diversos foros, investigaciones y programas que han ayudado a fortalecer el área de orientación educativa, y fortaleciendo su vinculación con el ámbito educativo, personal y social.

García (2016) plantea que en sus inicios, la orientación educativa estaba vinculada a la orientación vocacional o profesional, sin embargo, esa concepción se fue desarrollando a lo largo del siglo XX, ampliando considerablemente su campo de intervención: orientación escolar, educativa y psicopedagógica. De esta manera, la orientación comienza a desempeñar una labor con el objetivo de guiar para llegar a una decisión con carácter vocacional y profesional, con el pasar del tiempo, la orientación comienza a interesarse por

aspectos escolares que se relacionan con el desempeño académico, hasta que pasa a formar parte del currículum para aportar al desarrollo integral de los estudiantes, finalmente, se concibe a la orientación con un enfoque psicopedagógico, en donde como lo establecen Bisquerra y Álvarez (2005) se lleva a cabo un proceso que ayuda a las personas implicadas, en todos sus aspectos, con el objetivo de potenciar su desarrollo humano a lo largo de toda la vida.

Considerando el primer propósito de la AMPO el cual busca reconocer a la orientación educativa como una actividad indispensable que forme parte del sistema educativo y tenga como objetivo el desarrollo integral de los estudiantes, y partiendo de la postura de Flores al entender a la orientación educativa como un dispositivo para la formación integral del sujeto, considerando cuatro ejes: lo personal, lo social, lo educativo y lo vocacional. Este trabajo concibe a la orientación educativa como el medio para conformar el proyecto de vida, considerando aspectos de índole personal, social y vocacional. Sin embargo, antes de tocar a fondo esta relación, vale la pena conocer las diversas definiciones que apoyan tanto a la perspectiva de la AMPO como a la de Flores.

1.2. Concepto actual de orientación educativa.

Para conocer la manera de concebir a la orientación educativa desde un enfoque integral, se enlistan cronológicamente una serie de definiciones establecidas en los últimos años.

Un buen punto de partida es la definición de Ariza (2010) quien reconoce a la orientación educativa como un proceso dirigido a prevenir dificultades de aprendizaje y para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

En este mismo año, Martín (2010) conserva la definición que estableció en 2007, y se refiere a la orientación educativa como un proceso de asesoramiento y ayuda profesional psicoeducativa, desarrollada por un profesional y dirigida a los estudiantes y a sus agencias de socialización, con la finalidad de aportar y conducir a su crecimiento personal para la vida.

Martínez et al. (2017) nos dicen que “la orientación educativa es un proceso continuo dentro del acto educativo, que implica tanto a los educadores como a los educandos; con la posibilidad de atender los aspectos académicos, vocacionales, personales y sociales” (p.9).

Más tarde, la SEP (2019) en los lineamientos del servicio de orientación educativa, establece que la orientación educativa es un servicio que busca fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, así como atender cuestiones vocacionales, educativas y socioemocionales que permitan cumplir con su desarrollo integral, mediante la aplicación de procedimientos sistemáticos y organizados que respondan a las necesidades y demandas que manifieste la comunidad estudiantil.

Al pasar de los años y tomando en cuenta las diversas definiciones, se resalta el interés por favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, lo cual implica considerar como parte elemental de la educación a la orientación, pues desde la segunda se abordan aspectos personales, sociales, escolares y vocacionales que permiten a los estudiantes reconocer y delimitar entre otras cuestiones, quiénes son, cómo son y qué quieren en la vida, lo cual conduce en gran medida su toma de decisión y determina del mismo modo sus oportunidades a futuro. Para identificar cuáles son y quién desempeña las funciones de la acción orientadora, se brinda el próximo apartado.

1.3. Funciones básicas de la orientación educativa.

Las funciones que desarrolla la orientación educativa, deben ser consideradas, sin duda, por el encargado de guiar la acción orientadora. En México no se cuenta con una carrera específica para desempeñar y llevar a cabo las funciones que corresponden a la orientación educativa. Por lo tanto, de acuerdo con lo establecido por la SEP (2010) en el programa de orientación educativa:

El orientador educativo debe ser licenciado en Psicología, Pedagogía o Trabajo Social preparado para valorar las habilidades, aspiraciones, preferencias y necesidades de los estudiantes, así como los factores ambientales, sociales y externos que le influyen o son importantes para la toma de decisiones. El orientador educativo no sólo debe facilitar contenidos informativos, sino ser parte de la formación de la personalidad del estudiante y la participación en la construcción de un proyecto de vida que incluya su inserción social como participante de una democracia, con un lugar vocacional ocupacional; debe ser capaz de proveer información relativa a las ocupaciones y pasatiempos, de evaluar las condiciones

contextuales e individuales, de proporcionar consejo y asesoría, de ser investigador para estar siempre actualizado con las temáticas que interesan al alumnado. (p.10)

Caballero (2005, como se citó en Aceves y Simental, 2013) establece cuatro funciones básicas que desempeña la acción orientadora y de las cuales debe ser consciente el orientador. La primera, se conoce como función diagnóstica y trata la valoración de las necesidades que presenta el estudiante para posibilitar su autoconocimiento y el desarrollo de su proyecto de vida. La función de ayuda, engloba tareas que tienen como la ayuda en el proceso de toma de decisiones y el apoyo en el desarrollo del proyecto de vida. Los programas educativos en conjunto con sus recursos y las actividades que lo integran conforman la función de planificación, organización y coordinación de la intervención. Para finalizar, se encuentra la función de evaluación e investigación de la propia acción orientadora.

Si consideramos estas cuatro funciones, se puede determinar que sin duda, se trata de un proceso donde se proporciona a los estudiantes la oportunidad de cubrir necesidades que se relacionan con su contexto, involucrarse en su propio conocimiento, delimitar la proyección a futuro, tomar decisiones que suelen ser difíciles y de impacto en su vida. Todo el proceso será guiado por un profesional de la educación que cuente con los conocimientos teóricos y prácticos para garantizar el desarrollo de los estudiantes.

1.4. Orientación educativa en el nivel medio superior.

Considerar el papel de la orientación educativa en el nivel medio superior, y particularmente en la institución de interés, permite conocer hacia donde se conduce el desarrollo de la propuesta que se desarrolla en este trabajo.

De acuerdo con la SEP (2014) y lo establecido en el manual para apoyar la orientación educativa en planteles de educación media superior, la orientación educativa tiene lugar en los planteles a nivel medio superior para apoyar la aplicación de procedimientos sistemáticos y organizados, proporcionándoles elementos para definir su vida futura. Su objetivo es contribuir a la formación integral de los educandos mediante programas que contribuyan al desarrollo de competencias y, a su vez, atiendan las áreas social, escolar y vocacional. En este sentido, Valdés (2013) determina que el estudiante de bachillerato requiere contar con herramientas para discernir cuáles serán las mejores vías para su vida en un futuro.

Martínez y Martínez (2011) formulan que la finalidad de la educación y la orientación son coincidentes, pues ambos son procesos que persiguen el desarrollo integral del individuo. Lo mismo sucede con la orientación educativa, pues aborda la proyección a futuro y se interesa por el desarrollo de los estudiantes.

De acuerdo con Aceves y Simental (2013) el orientador educativo debe reunir una serie de competencias, responsabilidades y ciertas funciones que de manera conjunta, articulan la orientación educativa. En primer lugar, debe conocer sus capacidades y limitaciones en el ámbito profesional y personal, ya que estas influyen en el desempeño de su acción orientadora en dos factores determinantes, en facilitar el aprendizaje, desarrollo personal y vocacional de los estudiantes y en contribuir al sano desarrollo de relaciones profesionales con los miembros de la comunidad educativa. Debe aplicar e incorporar la teoría y la investigación tanto en la práctica, como en el desarrollo de sus servicios, actuando de manera ética y conduciendo la información y datos de manera adecuada.

Una de sus principales responsabilidades es conocer el currículum de la institución a la que pertenece, y participar en actividades que requieran su apoyo profesional. Del mismo modo, es el encargado de aplicar el programa de orientación educativa, y estar al tanto de las necesidades que surjan, para determinar alternativas de solución con los académicos responsables del plantel, o bien, proponer la canalización a la institución correspondiente. El desarrollo de actividades en tres niveles de atención (individual, grupal y masivo) es una función que no debe olvidar, pues de esta manera promueve la participación activa del profesorado, equipo directivo, madres y padres de familia. Y por último, evalúa semestralmente su desempeño y el cumplimiento de objetivos.

En el caso del COLBACH, considerando la información que integra el manual general de organización del Colegio de Bachilleres (2010) se puede dar cuenta de que en esta institución se existe la subdirección de orientación educativa, la cual se encarga de organizar y supervisar la implementación de los programas de orientación y tutorías para incidir en el aprovechamiento académico de los estudiantes. Así mismo, cuenta con el departamento de orientación, encargado de brindar atención a los miembros de la comunidad educativa, coordinar la implementación, el seguimiento y la evaluación de los programas de orientación educativa, con la finalidad de promover el desarrollo integral, al igual que despertar intereses vocacionales que permitan una adecuada elección de carrera o una correcta inserción al mercado laboral para los adolescentes.

Además de contar estos servicios, el colegio cuenta integra a la orientación como parte de su mapa curricular que permita desarrollar esta asignatura en dos semestres, como se observa a continuación:

Tabla 1. Mapa curricular COLBACH

Área de Formación Básica												
CAMPO DE CONOCIMIENTO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS
	PRIMER SEMESTRE				SEGUNDO SEMESTRE				TERCER SEMESTRE			
Lenguaje y Comunicación	101	Inglés I	3	6	201	Inglés II	3	6	301	Inglés III	3	6
	102	Tecnologías de la Información y la Comunicación I	2	4	202	Tecnologías de la Información y la Comunicación II	2	4	302	Tecnologías de la Información y la Comunicación III	2	4
	103	Lenguaje y Comunicación I	4	8	203	Lenguaje y Comunicación II	4	8	303	Lengua y Literatura I	3	6
Matemáticas	104	Matemáticas I	4	8	204	Matemáticas II	4	8	304	Matemáticas III	4	8
Ciencias Experimentales	105	Física I	3	5	205	Física II	3	5	305	Física III	3	5
					206	Química I	3	5	306	Química II	3	5
									308	Geografía I	2	4
Ciencias Sociales	109	Ciencias Sociales I	3	6	209	Ciencias Sociales II	3	6	309	Historia de México I	3	6
Humanidades	110	Introducción a la Filosofía	3	6	210	Ética	3	6				
Desarrollo Humano	111	Apreciación Artística I	2	4	211	Apreciación Artística II	2	4				
	112	Actividades Físicas y Deportivas I	2	4	212	Actividades Físicas y Deportivas II	2	4				
	113	Orientación I	2	4								
Lenguaje y Comunicación	CUARTO SEMESTRE				QUINTO SEMESTRE				SEXTO SEMESTRE			
	401	Inglés IV	3	6	501	Inglés V	3	6	601	Inglés VI	3	6
	402	Tecnologías de la Información y la Comunicación IV	2	4								
Matemáticas	403	Lengua y Literatura II	3	6	503	Taller de Análisis y Producción de Textos I	3	6	603	Taller de Análisis y Producción de Textos II	3	6
	404	Matemáticas IV	4	8	504	Matemáticas V	4	8	604	Matemáticas VI	4	8
Ciencias Experimentales	406	Química III	3	5								
	407	Biología I	3	5	507	Biología II	3	5	607	Ecología	3	5
	408	Geografía II	2	4								
Ciencias Sociales	409	Historia de México II	3	6	509	Estructura Socioeconómica de México I	3	6	609	Estructura Socioeconómica de México II	3	6
Humanidades					510	Lógica y Argumentación	3	6	610	Problemas Filosóficos	3	6
Desarrollo Humano	413	Orientación II	2	4								

Fuente: Colegio de Bachilleres (s.f)

De acuerdo con el Colegio de Bachilleres (2018a) la asignatura de orientación I se lleva a cabo en primer semestre, esta tiene por objetivo que los estudiantes conozcan habilidades para la vida y habilidades de pensamiento que les permitan ser capaces de construir y autorregular su conocimiento de manera significativa y para conformar su propio proyecto de vida.

El programa se estructura por cortes, los cuales establecen el inicio y el fin de un tema determinado. Durante el primer semestre, con el objetivo de que los estudiantes visualicen la importancia de su bachillerato en el logro de su perfil de egreso, el docente trabaja con los

estudiantes las habilidades para la vida con la intención de que den inicio a la elaboración del proyecto de vida como una forma de estructurar sus aprendizajes y contenidos. En el segundo corte, se trabajan las habilidades de pensamiento como un elemento esencial para la autorregulación de su aprendizaje. Para cerrar, en el último corte seleccionan las estrategias de aprendizaje para que puedan aprender a aprender y de esta manera se fomenta junto con los dos cortes anteriores su aprendizaje autorregulado.

Siguiendo con lo estipulado por el Colegio de Bachilleres (2018b) el programa de orientación II, se cursa en cuarto semestre y se sustenta bajo un análisis que hace el COLBACH, en donde se reconoce que durante la adolescencia se atraviesa por una búsqueda de identidad, en muchas ocasiones se decide con base en los impulsos, y se atraviesa por una situación de incertidumbre constante, indudablemente la orientación educativa resulta fundamental como asignatura del currículo.

En este segundo curso, se tiene por objetivo favorecer el proceso formativo integral de los estudiantes a través del desarrollo de competencias genéricas y disciplinares, que les permitan la construcción de un proyecto académico, vocacional y laboral. Para lograrlo, se aborda la importancia de la toma de decisiones, y se realizan actividades sobre los factores internos y externos de los alumnos. Para continuar con el proceso de toma de decisiones, mediante entrevistas y visitas a instituciones de educación superior se comparte la oferta educativa y opciones laborales. Para cerrar, se realiza la elección vocacional - ocupacional por medio del análisis de casos para iniciar con la elaboración de su proyecto profesional o laboral.

A pesar de que existen estos programas, la importancia de proponer un taller, recae en que este busca favorecer el desarrollo personal, social, y vocacional de los adolescentes, idea que empata con ambos objetivos de los programas curriculares. Además, esta propuesta emana de las necesidades que se perciben en los adolescentes, y sirve como recurso para fortalecer lo que se aborda desde la materia, no para sustituir lo que ya existe, por lo tanto, puede formar parte del currículum de la asignatura como una actividad integradora. Con la finalidad de identificar cómo es que esto sería posible, se brinda el siguiente apartado.

1.5. Orientación educativa para conformar un proyecto de vida.

En este apartado se hace una pequeña reflexión sobre cómo es que la orientación educativa es un medio para lograr la conformación del proyecto de vida.

Martínez y Martínez (2011) consideran que desde la orientación, la persona debe actuar como agente de cambio; ser capaz de crear conocimientos y acciones a partir de su experiencia, decidir en función de ellas y emprender acciones colectivas que permitan la transformación de la realidad, facilitando su desarrollo personal e integral, a través de su proyecto profesional y de vida. (p.255)

Sin embargo, esto no solamente sucede desde una orientación general. Ya sea que se considere a la orientación educativa como servicio institucional o como materia curricular, en cualquiera de los dos casos, esta se propone facilitar el aprendizaje, desarrollo personal y vocacional de los estudiantes, trabajando y teniendo un alcance a nivel individual, grupal y masivo.

Uno de los propósitos principales de la orientación educativa en el nivel medio superior en acuerdo con la SEP (2019) y sus lineamientos del servicio de orientación educativa, consiste en generar una actitud reflexiva ante la toma de decisiones que tienen fuerte impacto en la vida actual y a futuro de los estudiantes, tal como definir qué quieren hacer y ser. En este proceso Valdés (2013) nos dice que para que los estudiantes logren plantear un proyecto de vida, tienen que analizar los aspectos personales con los que disponen, para que, a partir de ellos, construyan nuevas posibilidades de llegar a ser la persona que se proponen ser.

De este modo, la orientación educativa apoya a los estudiantes en la construcción de su proyecto de vida, partiendo de su realidad, para asegurar que su proyecto tenga repercusiones en su futuro en contextos sociales, académicos, laborales y en su desarrollo personal.

Al desarrollar la actividad orientadora desde esta perspectiva, se espera que los adolescentes sean capaces de proyectarse a futuro y que sea la misma orientación la que proporcione los elementos necesarios para lograrlo. Durante este proceso el orientador acompaña y guía a los adolescentes, para que puedan alcanzar la conformación de su propio proyecto, otorgando los recursos y materiales suficientes asegurando un trabajo significativo y estando al tanto de las nuevas necesidades que puedan presentarse.

En cualquiera de sus modalidades, la orientación educativa destina un espacio exclusivo para que los adolescentes alcancen su máximo potencial, aprendan a conocerse y se

visualicen a futuro. Por esta razón, se considera el medio pertinente a nivel medio superior, para lograr alcanzar la conformación del proyecto de vida.

Como se pudo notar en este capítulo, la orientación en el contexto educativo, comenzó centrándose en lo vocacional, más adelante, se integró como lo que denominamos orientación educativa y finalmente se consolidó la orientación psicopedagógica. Con el pasar de los años se ha integrado una concepción de la orientación educativa vista desde un enfoque integral que busca potenciar el desarrollo de los estudiantes en las áreas persona, emocional, social, escolar, vocacional y profesional. En este sentido, las funciones de la orientación encaminan la labor del orientador para alcanzar lo que establece esta definición. A pesar de no existir una carrera que forme orientadores educativos, en el contexto mexicano, se establece que este profesional puede ser licenciado en Psicología, Pedagogía o Trabajo Social, capaz de facilitar contenidos informativos, aportar a la formación de la personalidad del estudiante y participar en la construcción de su proyecto de vida.

La orientación educativa tiene lugar en los planteles a nivel medio superior ya sea como parte del departamento de orientación, o bien, consolidada como materia curricular. En la cual se trabaja en conjunto con el estudiante para cumplir su objetivo. Para lograrlo, se deben considerar las características y situaciones por las que atraviesa un adolescente en este período, al mismo tiempo, se debe reconocer que justo en esta etapa comienza a presentarse la idea de conformar un proyecto de vida. El siguiente capítulo permite abordar estas cuestiones.

CAPÍTULO II LA ADOLESCENCIA Y EL PROYECTO DE VIDA

Durante la adolescencia se vuelve crucial otorgar sentido al presente y buscar respuestas al futuro. Este capítulo se encarga de desarrollar el concepto de adolescencia, identificar las subetapas y de este modo conocer qué sucede en relación con el proyecto de vida y cómo es posible conformar uno en esta etapa.

2.1. Concepto de la adolescencia.

Durante el transcurso de los años se han compartido y adoptado diversos conceptos acerca de la adolescencia. En este apartado se brindan algunas definiciones que demuestran cómo se ha preservado y transformado al pasar de los años.

Según Delval (1994) “La adolescencia está caracterizada porque durante ella se alcanza la etapa final del crecimiento, con el comienzo de la capacidad de reproducción y, junto con ello, se inicia la inserción en el grupo de los adultos y en su mundo” (p.546).

Un año más tarde, Palacios (1995) establece que “llamamos adolescencia a un periodo psicosociológico que se prolonga varios años y que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez” (p.301).

Considerando ambas definiciones, se puede observar que se utiliza el término “periodo” y “etapa” para nombrar a la adolescencia, y esta se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que conducen al individuo a abandonar la niñez y a prepararlo para la edad adulta.

Más adelante, Woolfolk (1999) introduce un nuevo elemento; la identidad. La cual comienza a desarrollarse y constituir en gran medida una base firme para la vida adulta. Aunque indudablemente el individuo desarrolla desde la infancia un sentido de sí mismo, la adolescencia es la etapa en donde por primera vez existe un esfuerzo por responder una pregunta determinante: “¿quién soy yo?” Desde esta perspectiva la adolescencia se considera una etapa donde se busca desarrollar un sentido de sí mismo.

Años más tarde Martínez y Palacios (2012) nos dicen que “el periodo de la adolescencia es considerado como una etapa de desarrollo del ser humano cuyo periodo comienza a partir de doce o los trece años y termina un poco antes de los veinte años” (p.3).

Fernández (2014) apoya la definición de adolescencia de Erik Erikson, pues en esta etapa el individuo suele preguntarse quién es, cómo se adecua a la sociedad y qué quiere hacer en la vida, esto sucede entre los doce y los veinte años de edad.

Gaete (2015) continúa preservando la idea de que la adolescencia es una etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. En este período, suelen ocurrir cambios rápidos y de gran magnitud, pues el individuo es capaz de iniciar una vida independiente, aunque en realidad esto depende en gran medida de las oportunidades y de la particularidad de atravesar por esta etapa.

En los años noventa, se adopta una concepción que percibe al adolescente como un ser que atraviesa por cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que lo llevan a abandonar la etapa de la infancia y lo preparan para introducirse a la vida adulta.

En las definiciones que se presentaron años más adelante, se comienzan a establecer rangos de edad que definen en qué momento el individuo puede ser considerado adolescente. Se continúa preservando los tipos de cambios que se experimentan en esta etapa, y se rescata la necesidad de responder a cuestiones que tienen que ver con la idea de quiénes somos y qué queremos en la vida, ambas interrogantes conducen al individuo a pensar en el presente y en el futuro.

Considerando las similitudes y las actualizaciones por las que ha pasado, se formula un concepto que da sentido a la manera de entender y percibir a la adolescencia en este trabajo: etapa del desarrollo humano donde se experimentan una serie de cambios en diversos aspectos y ámbitos de la vida que conducen a la inserción del mundo adulto, poniendo en juego cuestiones sobre quiénes somos y qué queremos hacer en la vida.

2.2. Clasificación de adolescencia.

Debido al amplio rango de edad que abarca la adolescencia y para identificar qué sucede en su transcurso, se ha clasificado en subetapas.

Según Moreno y Perinat (2007) la adolescencia se caracteriza por ser un momento vital en el que suceden gran número de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona. Este periodo de transición entre la infancia y la edad adulta

transcurre entre los 11-12 años y los 18-20 años aproximadamente. El amplio intervalo temporal que corresponde a la adolescencia ha creado la necesidad de establecer subetapas. Así, suele hablarse de una adolescencia temprana entre los 11-14 años; una adolescencia media, entre los 15-18 años y una adolescencia tardía o juventud, a partir de los 18 años. (p.13)

Más adelante Güeñes, Ceñal e Hidalgo (2017) señalan que la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme, proporcionan las siguientes clasificaciones:

- Adolescencia inicial. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios físicos y biológicos del cuerpo.
- Adolescencia media. Comprende de los 14 a los 17 años, y aquí es donde tiene mayor auge los conflictos familiares, comienza a existir la importancia de ser validado por los demás. Los adolescentes se someten a nuevas presiones que conllevan la toma de decisiones que tienen que ver con su independencia y su futuro académico. Es en esta época cuando pueden manifestarse con más probabilidad las conductas de riesgo.
- Adolescencia tardía. Abarca desde los 18 hasta los 21 años, en esta subetapa el adolescente comienza a desempeñar nuevas tareas y surgen más responsabilidades propias de la madurez.

Gaete (2015) menciona que la adolescencia presenta un patrón de 3 fases:

- Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años, caracterizada por los cambios físicos, el deseo de pertenecer y el desafío a las autoridades.
- Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años, comienza a desarrollarse el sentido de individualidad, y la definición de su autoconcepto, así mismo comienzan a tomar decisiones que los conducen a hacerse responsables de sus actos.
- Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante, en esta subetapa establecen su identidad y comienzan a generar su propia autonomía.

De esta manera, nos referimos a la adolescencia temprana cuando se hace énfasis en los cambios físicos y biológicos que se experimentan a partir de los 10 hasta los 14 años, así como en la búsqueda de pertenencia y aceptación de terceros. La adolescencia media inicia

alrededor de los 15 años y termina a los 17, máximo 18 años de edad, en esta subetapa comienza a surgir la necesidad de formar una identidad y saber qué hacer en la vida. Por último, la adolescencia tardía comienza a los 18 años y su término varía, puede ser a los 19 o hasta los 21 años de edad, el adolescente trabaja en su individualidad, con el objetivo de alcanzar su independencia y comienza a desarrollar nuevas tareas que conllevan mayor responsabilidad. Cada subetapa proporciona elementos necesarios para que el individuo sea capaz de comenzar su inserción en el mundo adulto.

Este trabajo toma como referente a la adolescencia media, debido a que el nivel medio superior lo conforman adolescentes que parten desde los 15 hasta los 17-18 años de edad, además de que el instrumento se aplicó a un grupo de adolescentes que se encuentran en un rango de edad de 15 hasta 17 años. Para conocer la importancia de conformar un proyecto de vida en esta etapa, el siguiente apartado proporciona una serie de definiciones que permiten saber cómo será entendido dicho proyecto para la propuesta que se desarrolla.

2.3. Concepto de proyecto de vida.

Un proyecto de vida permite otorgar sentido a lo que hacemos y a lo que queremos hacer en diversos aspectos de nuestra vida. Para aterrizar en la manera en cómo será concebido en este trabajo, se brindan una serie de definiciones las cuales se han transformado en los últimos años.

Un excelente punto de partida es la definición de D'Angelo (1986) "el proyecto de vida representa, en su conjunto, lo que el individuo quiere ser y lo que él va a hacer en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo" (p.32). Años más tarde otorga una nueva definición, y menciona que:

El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad. (D'Angelo, 2003, p.3)

Para Gal'Lino y Martínez (2015) un proyecto de vida hace referencia a la dirección que cada persona le da a su vida, por medio del establecimiento de metas que le permiten alcanzar su futuro deseado. Para este propósito es indispensable que se realicen elecciones y se tomen decisiones, considerando la manera en cómo se hace frente a los retos del día a día y las oportunidades con las que se cuenta. De este modo, el proyecto de vida está conformado por una serie de actividades organizadas que buscan cumplir con ciertos objetivos y a las que además se les asigna un plan para alcanzarlas.

En el mismo entendido de considerar que dicho proyecto requiere un seguimiento, según García (2017) "el proyecto de vida se puede concebir como un proceso que estructura tanto las expectativas vitales como las estrategias para lograr dichos objetivos en el marco de un contexto social" (p.154).

De acuerdo con Ruiz y Zavaleta (s.f) un proyecto de vida es poner por escrito quién eres, dónde estás, qué haces y, a partir de esto, definir qué quieres ser en el futuro y adónde quieres llegar. Este proceso demanda al individuo ser capaz de conocerse a sí mismo, o descubrirse en la actualidad, para poder visualizarse a futuro según sus características y su realidad. Pensar en un proyecto de vida es una tarea amplia porque abarca las facetas en las que se desarrolla la existencia humana como: el empleo, educación, seguridad financiera, salud física y mental, vida independiente, familia y relaciones sociales, responsabilidad social, tiempo y ocio.

Las definiciones consideran que el proyecto de vida de manera esencial determina quién se quiere ser, qué se quiere hacer, a dónde se quiere llegar y cómo alcanzar lo que se plantea. Partiendo de esta idea, en este trabajo se entiende por proyecto de vida al recurso que se integra a través de un proceso reflexivo, donde se clarifica, o bien, se responde a una serie de cuestiones que responden al presente y al futuro en diversas áreas de la vida, entre las cuestiones mencionadas se encuentran las siguientes:

¿quién soy?, ¿quién quiero ser?

¿en dónde estoy?, ¿a dónde quiero estar?

¿qué hago?, ¿qué quiero hacer?

Buscando de esta manera, esclarecer la dirección de la vida, partiendo del presente y buscando sentido al futuro por medio de la reflexión y la toma de decisiones, así como al

establecimiento de metas y compromiso propio que se tenga para dar seguimiento a dicho proyecto.

No basta con conceptualizar lo que es un proyecto de vida, se necesita conocer la relación que tiene en la etapa de la adolescencia, y más adelante, identificar qué elementos se necesitan para conformarlo.

2.4. Proyecto de vida en adolescentes.

Es justo durante la etapa de la adolescencia media (*como se establece en el apartado 1.2. abarca desde los 15-18 años*), donde se comienza a vislumbrar la delineación de un proyecto de vida. Los cambios a los que se enfrenta el individuo, las nuevas tareas y responsabilidades lo llevan a plantearse cuestiones elementales sobre quién es ahora y quién quiere ser, además de cómo lograrlo, y comienza la toma de decisiones que en gran medida favorecen o afectan su futuro.

Según Gal'Lino y Martínez (2015) el proyecto de vida que comienza a delimitarse en esta etapa, suele ser el que guiará toda la vida, por ello es importante que el adolescente se conozca a sí mismo, comience a tomar sus propias decisiones y sea determinante para alcanzar sus metas.

Betancourth y Cerón (2017) señalan que, desde que se tiene un primer contacto con la cultura, se comienzan a presentar nuevas interacciones y desenvolvimiento en diversos contextos, como son; el personal, familiar, social, académico, económico y profesional. En la medida en que el individuo continúa desarrollándose, empiezan a emerger una serie de preguntas referentes a la identidad y a aquello que se desea alcanzar durante la existencia. Dichos cuestionamientos comienzan a tomar fuerza en la etapa de la adolescencia, tornándose cada vez más persistentes a medida que estas inquietudes son, en un primer momento, el inicio en la estructuración de un proyecto de vida.

Tal como lo expresa Trivel (2014) durante la adolescencia se comienzan a construir proyectos y metas de vida, que se articulan con otros procesos esenciales como la configuración de la identidad, la consecución de la autonomía y la introducción al mundo adulto. El adolescente comienza a interrogarse y resignificar su propia historia, desde ese cuestionamiento va adquiriendo noción de quién fue en el pasado, construye de este modo una representación del presente que integra el pasado y las experiencias individuales y colectivas que tuvieron lugar en ese entonces. Es desde este espacio que piensa quién quiere ser y qué quiere hacer, se proyecta hacia el futuro, rebasa la experiencia del presente

y se dirige hacia las expectativas, llevando a cabo un proceso reflexivo, que le conduce a pensar y contemplar un proyecto de vida.

En pocas palabras, es importante contar con un proyecto de vida en la adolescencia porque es justo en esta etapa del desarrollo donde comienzan los primeros acercamientos para pensar, esclarecer, reflexionar y responder a una serie de cuestiones que determinan en gran medida lo que se quiere hacer en la vida tomando aspectos personales, sociales, familiares, académicos, profesionales o laborales.

Para lograrlo es importante que los adolescentes cuenten con apoyo para orientarlos a que se conozcan a sí mismos, identifiquen su realidad y se visualicen a futuro. Lo cual es favorable para esta propuesta, pues los adolescentes que cursan el nivel medio superior cuentan con el apoyo de la orientación educativa para lograrlo. Antes de conocer de qué manera se relaciona la orientación con el proyecto de vida, es necesario identificar qué distingue y cómo se crea dicho proyecto.

2.5. Características y fases para conformar un proyecto de vida.

Para crear un proyecto de vida es necesario conocer cuáles son sus características y sus fases, para que de esta manera exista claridad y un enfoque en cómo llevar a cabo su conformación.

García (2017) nos dice que se pueden identificar dos componentes fundamentales del proyecto de vida. En primer lugar, es un direccionamiento de los valores esenciales y una construcción del plan de acción individual en función de las metas y las aspiraciones personales. En segundo lugar, es un constructo que depende de la situación social del individuo en su entorno, definiendo las posibilidades de realización de esta proyección. (p.156)

Tomando como referencia los trabajos de D'Angelo (1986, 2000) se pueden enunciar las siguientes características que posee un proyecto de vida:

- Es un medio que articula la identidad y posibilidades de desarrollo futuro del individuo.

- Expresa su apertura hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas como la personal, social y vocacional que requieren la toma de decisiones vitales.
- Organiza las principales aspiraciones, realizaciones actuales y futuras en función de las características e intereses del individuo.
- Se crea a través del pensamiento crítico y reflexivo que se conecta con la inspiración del sujeto, tomando en cuenta su pensar, sentir y actuar.
- Requiere ajustes sucesivos que respondan a las situaciones de crisis personal y social inherentes al movimiento mismo de la vida y a la dinámica que experimente cada individuo. Además, requiere una evaluación constante de los sucesos vitales y la toma de decisiones efectivas.
- Debe contener un carácter realista, de esta forma, su ejecución se realiza sobre la base de las posibilidades internas y sociales del individuo.

El CONALEP (2015) en su material para desarrollar un proyecto de vida plantea los siguientes elementos y fases que integran un proyecto de vida:

- Conocimiento propio (cualidades y debilidades, gustos, valores).
- Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.
- Definición de la visión y la misión personal.
- Determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.
- Examen de la estrategia y medios para alcanzar las metas y objetivos.
- Selección de la estrategia y los medios.

El proyecto de vida debe partir de la realidad de los adolescentes, considerando los recursos y oportunidades con las que cuentan en su presente, esto otorgará coherencia y aumentará la probabilidad de éxito para su cumplimiento. Así mismo, para plantear cómo quieren ser y qué quieren hacer a futuro, el proyecto debe conformarse desde la experiencia de la vida propia, el autoconocimiento y el reconocimiento del entorno.

2.6. Áreas para conformar un proyecto de vida.

Pensar en el futuro y poder conformar una idea de lo que se quiere hacer, conlleva reflexionar sobre el sentir y la situación que se enfrenta en la vida, específicamente, en las áreas: personal, social y escolar/vocacional.

Seguendo a **Aisenson et al. (2002)** para poder construir el proyecto de vida se requiere realizar una integración de experiencias pasadas que son significativas en la vida de cada individuo, integrando las presentes e incorporando la categoría a futuro. Hablamos de que el proyecto de vida estaría basado en la representación actual y en las actividades a desarrollar en el futuro en las áreas personal, social y escolar o vocacional.

Partiendo de la idea anterior, se puede decir que al trabajar y reflexionar sobre cada una de las áreas y al mismo tiempo estableciendo relación y sentido entre estas, se puede definir un proyecto de vida con un enfoque integral, pues cada área da sentido y engloba la vida en sí.

El área personal está conformada por la indagación y reconocimiento sobre uno mismo. Cuando se requiere proyectarse a futuro, se comienza por reconocerse a sí mismo para poder visualizar y pensar lo que se quiere ser, cómo se quiere ser y lo que se quiere lograr.

El área escolar (también denominada vocacional o académica) demanda reflexionar sobre la trayectoria académica como estudiante, la visualización de en qué se es bueno, el conocimiento de habilidades, cualidades y capacidades para establecer un perfil definido y pensar qué se quiere estudiar, o bien, a qué dedicarse en un futuro según los intereses propios, ahí la importancia del establecimiento de metas, pues estas serán el medio para llegar a alcanzar lo que se quiere hacer.

El área social está integrada por el contexto en el que se desarrolla el sujeto, en este caso el adolescente, es decir, con quienes mantiene y establece relaciones interpersonales, cuál es la situación en cuanto a herramientas, elementos y recursos con los que cuenta, además, durante esta etapa se vuelve muy importante y significativo el cómo se es percibido por los demás.

Considerando las aportaciones de este segundo capítulo, se puede decir que la adolescencia es una etapa determinante donde los cambios que se enfrentan, conducen al individuo a centrarse en su realidad y pensar en su futuro, comienza a preguntarse quién es y qué quiere hacer en la vida. Estas interrogantes y sus respuestas son sin duda, el primer acercamiento con su propio proyecto de vida. El adolescente que se encuentra en la etapa media (15 a 18 años de edad), experimenta presiones en relación con sus estudios, por esta razón, el entorno demanda que sea capaz de determinar qué carrera estudiar o que profesión ejercer, en el mejor de los casos, si se conoce lo suficiente podrá tomar la decisión, confiando en que eligió la mejor opción. Sin duda, esta es una de las decisiones determinantes para su futuro, pensarse desde esta perspectiva lo conduce a considerar el

área escolar y vocacional, lo cual es necesario, pero no suficiente para conformar su propio proyecto.

El adolescente debe conocerse y ser capaz de formular quién es, cómo es, qué experiencias conforman su presente en relación con su autobiografía, para que sea consciente de su realidad y pueda determinarse a sí mismo en un futuro, reconociendo quién quiere ser, cómo quiere ser, y la manera en cómo podría alcanzarlo, lo cual lo conduce a percibirse desde el área personal. Además, necesita contar con un entorno que le proporcione elementos suficientes para estructurar dicho proyecto, por esta razón, necesita pensar y plantear qué personas forman parte de su vida y cómo influyen y qué le aportan a futuro, así mismo, es indispensable que considere con qué recursos, oportunidades y limitaciones cuenta en la actualidad para determinar de qué manera le apoyan o le ponen barreras para alcanzar sus metas a futuro, lo cual lo lleva a pensarse desde el área social.

La propuesta que se desarrolla en este trabajo, considera indispensable abordar estas tres áreas de la vida, pues desde su propia individualidad y en su inevitable fusión se encuentra la perspectiva actual y a futuro de la vida en sí misma, conduciendo al adolescente a conformar su proyecto desde un enfoque integral.

En el siguiente capítulo se dan a conocer una serie de talleres que abordan el proyecto de vida en adolescentes. Indudablemente existen temas que no deben dejarse fuera, pues son elementales para lograr la conformación del proyecto, la actual propuesta considera lo que ya se ha trabajado previamente, sin embargo, se basa en un nuevo enfoque y en una nueva perspectiva.

CAPÍTULO III TALLERES PREVIOS SOBRE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES Y CONTENIDOS A ABORDAR

La finalidad de este capítulo es conocer cómo están integrados algunos talleres que se han elaborado para que los adolescentes generen su propio proyecto de vida. Se consideran elementos como la perspectiva desde donde se han abordado, sus objetivos y los temas que son relevantes para su manejo, esto con el propósito de identificar el valor de la propuesta que se presenta en este trabajo.

Los criterios de búsqueda y selección de estos talleres se basaron en 1) cumplir con el tema de interés; proyecto de vida, 2) que la propuesta sea dirigida al nivel medio superior, 3) estar autorizada por una institución, y 4) que contenga autor o autores según sea el caso. Después de una exploración, y respetando los criterios establecidos, únicamente se encontraron propuestas con una perspectiva pedagógica, y solamente una con origen internacional, mientras que el resto emergen del contexto mexicano.

3.1. Taller decisión vocacional y proyecto de vida.

De acuerdo con el Ministerio de Educación del Gobierno de Chile (2019) este taller parte de una perspectiva pedagógica y se dirige a estudiantes que cursan tercer y cuarto semestre en el nivel medio superior. Busca que los estudiantes piensen en su proyecto de vida y metas personales, de tal manera que se logre potenciar su capacidad de autogestión y de responsabilidad.

En la primera parte se trabaja el autoconocimiento y valoración personal, relacionándose con las decisiones vocacionales que tomarán. Mientras que, en la segunda se profundiza sobre las condiciones del medio que influyen en la decisión vocacional, como la oferta laboral y de estudios, las oportunidades, los desafíos y posibilidades reales. Por último, la tercera parte hace énfasis en el proceso mismo de la toma de decisiones.

3.2. Taller: “Planeando nuestra vida”.

Elaborado por González y López (2005) dirigido a adolescentes de recién ingreso al nivel medio superior. Este taller tiene un enfoque pedagógico, y su objetivo es que los estudiantes tomen conciencia de la necesidad de planear su existencia, para una vida responsable y trascendente. A lo largo del taller se abordan temas como el autoconocimiento, metas,

objetivos, autobiografía, potencialidades y limitaciones. Se busca que con estos temas los adolescentes puedan realizar una planeación de vida y trabajo en función de sus propios objetivos y metas, así como saber elegir el mejor camino para su realización.

3.3. Taller: “El plan de vida y la adolescencia”.

Castro (2016) plantea que este curso-taller va dirigido para adolescentes que cursan quinto semestre en el Colegio de Bachilleres del Estado de México (CoBaEM). Parte de una visión pedagógica que busca dar a conocer los elementos del proyecto de vida para generar estrategias que ayuden a los adolescentes al análisis de la importancia del mismo, en base a las aptitudes y sus habilidades.

Los temas que se abordan en las sesiones son las siguientes: el método FODA (Fortalezas, Obstáculos, Debilidades y Amenazas), objetivos a corto, mediano y largo plazo y obstáculos más propensos en la adolescencia.

3.4. Taller: “Construcción del proyecto de vida”.

Galicia (2012) determina que este curso-taller se dirige a estudiantes que cursan sexto semestre en el Bachillerato General bajo los siguientes argumentos. En primer lugar, la elección de carrera, es una decisión difícil para el adolescente, pues debe tomar en cuenta muchas cosas antes de realizar una selección, ya que continúa construyendo su personalidad, relaciones, intereses y aún está en proceso de conocer sus habilidades y aptitudes. En segundo lugar, la elaboración de un plan de acción que tome en cuenta sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Parte de una perspectiva pedagógica que tiene como finalidad que el alumno reconozca sus habilidades, aptitudes y actitudes para tomar una decisión fundamentada respecto a sus proyectos a corto, mediano y largo plazo; de la misma manera para que sea capaz de tomar en cuenta las posibilidades que su entorno le proporciona. Se conforma por los siguientes temas: toma de decisiones, intereses, habilidades, valores personales y profesionales, elección de carrera, conocimiento de sí mismo (autoestima y autoconcepto), metas personales, metas del contexto social, metas profesionales, visión, misión y plan de acción.

El primer taller, aborda los aspectos personales, del medio, y la toma de decisiones, para llegar a un fin exclusivamente vocacional. En el segundo, sucede lo contrario, no existe un espacio destinado a implementar o trabajar el aspecto vocacional en los adolescentes, su enfoque se inclina por el autoreconocimiento y los aspectos personales que rigen la vida del

individuo (valores, significado de vida, sentido de logro, vitalidad). Mientras que, el tercero conforma progresivamente el proyecto de vida haciendo énfasis en lo que se quiere hacer en un futuro cercano al salir del nivel medio superior. El último, se basa en el autoconocimiento de los adolescentes para la elección de la carrera.

Considerando que el proyecto de vida parte de la representación actual y de la proyección a futuro en las áreas personal, social y escolar, lo ideal es que estas sean trabajadas progresivamente, conociendo cómo está integrada cada una, y reconociendo que su fusión es inevitable para crear un proyecto de vida. Esto es lo que en primer lugar brinda valor a la propuesta que se presenta a continuación, pues el taller busca favorecer el desarrollo personal, social y vocacional de los adolescentes, proporcionando los elementos suficientes para que puedan crear su proyecto de vida. Si bien, es cierto que la propuesta toma en cuenta lo que ya se elaboró previamente, y existiendo temas en común, la diferencia radica en los recursos que se utilizan para su implementación (se diseñó un manual para el aplicador y presentaciones guía).

Otro elemento que otorga valor a la propuesta, es la evaluación del taller, pues se opta por hacerlo de una manera auténtica, lo cual implica que los participantes reflexionen sobre su propio aprendizaje. El hecho de que el taller parte de la Psicología Educativa, resulta un tanto innovador, pues los talleres con la misma temática fueron elaborados desde la perspectiva Pedagógica.

La mirada del psicólogo educativo y del pedagogo para la elaboración de este tipo de programas es diferente. La primera se inclina por considerar las características del individuo, tomando en cuenta sus intereses y se centra en el proceso de aprendizaje, para determinar cómo manejar los contenidos. La segunda se centra en seleccionar metodologías y técnicas que permitan al aplicador enseñar y a los participantes aprender los temas que se trabajan durante la implementación del programa.

Después de realizar el análisis sobre cada uno de los talleres seleccionados y considerando el enfoque de esta nueva propuesta, en el próximo apartado, se presenta un pequeño recorrido sobre los temas más relevantes que tienen impacto en la etapa de la adolescencia para conformar un proyecto de vida.

3.5. ¿Qué contenidos suelen abordar los talleres sobre proyecto de vida?

Conformar un proyecto de vida conduce al adolescente a recurrir a experiencias, aprendizajes e intereses que le proporcionan una idea sobre sí mismo partiendo de su realidad y que a su vez le permiten pensarse a futuro. Los temas que se presentan enseguida son relevantes y necesarios para lograr esta reflexión.

La autobiografía.

Laguna (2005), menciona que escribir una autobiografía es un proceso por el cual se indaga y reflexiona sobre cuestiones personales que integran aspectos que se relacionan con la vida del individuo, con su forma de ser, con sus sentimientos, ideas, experiencias y vivencias a lo largo de su vida. De esta manera, se puede definir la autobiografía como la integración y narración en donde se resignifican vivencias experimentadas durante el transcurso de la vida en todas sus áreas. Sucede que, en la etapa de la adolescencia al estar en búsqueda de la propia identidad y de otorgar un sentido a la vida, se puede definir o plantear en donde se está actualmente y qué se puede, quiere o pretende hacer a futuro. Ahí la presencia y relación entre la autobiografía, la adolescencia y la existencia de un proyecto de vida.

El autoconcepto.

Cazalla y Molero (2013) mencionan que en el periodo de la adolescencia, con frecuencia se intenta responder y salen a flote preguntas tales como ¿quién soy?, ¿qué haré con mi vida? y otras más de contenido autorreferente, con las respuestas a estas interrogantes, el individuo es capaz de generar su autoconcepto. Formulan la idea que tienen sobre sí mismos, la cual suele guiarlos e impulsarlos a decidir y tomar en cuenta las acciones que se pueden realizar a futuro con éxito.

Áreas vocacionales.

Se entiende por área vocacional al espacio y establecimiento de una serie de acciones y características que demanda un perfil específico para desarrollarse y manejar ciertos conocimientos y habilidades, según corresponda a nivel profesional, para ello, se requiere el conocer en qué y para qué se es bueno. Pues esto conlleva una decisión que impacta en la vida de los adolescentes y es la selección del área vocacional a cursar en un nivel superior de estudios. De este modo, CONAMAT (2018) enuncia la existencia de 4 áreas;

1. Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías: área analítica la cual se basa en las ciencias exactas y requiere gran razonamiento lógico y sistemático.

2. Ciencias Biológicas y de la Salud: especializada en las ciencias naturales, estudiando procesos y cambios en los seres vivos.
3. Ciencias sociales: estudia las interacciones y relaciones humanas.
4. Artes y Humanidades: tiene énfasis en la representación y creación artística.

Se vuelve indispensable que los adolescentes que cursan el nivel medio superior, conozcan e identifiquen estas áreas, pues se encuentran próximos a tomar una decisión que influye en gran parte y tiempo de su vida en cuanto a sus estudios se refiere.

Metas a corto, mediano y largo plazo.

Carroll et al. (2001, como se citó en López y Romero, 2009) afirma que durante la adolescencia, se atraviesa por un periodo de gran importancia en la formulación de metas, debido a lo que ello engloba, pues se dan importantes procesos, desde la toma de importantes decisiones acerca de las oportunidades educativas, hasta la planificación del futuro, y muchos otros procesos que adquieren gran relevancia en esta etapa y cuya puesta en marcha conllevará implicaciones a largo plazo.

El adolescente se enfrenta a establecer metas tanto a corto, mediano y largo plazo. Buscando y otorgando sentido a lo que hace en la actualidad y a lo que pretende hacer próximamente y a futuro. De este modo, las metas pueden definirse como un fin específico que se persigue por medio de las acciones que se llevan a cabo en un cierto periodo de tiempo. De ahí la existencia de metas en diversos tiempos de alcance. Las primeras están en un alcance de tiempo relativamente próximo a enfrentar. Las segundas se establecen para cumplirse en meses e incluso un año. Mientras que las últimas, tienen un alcance un tanto lejano, se plantean para cumplirse en los próximos años de vida. Dichas metas se establecen tomando en cuenta todas las áreas de la vida, pues sólo de esa forma las metas tendrán sentido y se estructurará una planeación del futuro.

En esta etapa se requiere sin duda, un espacio exclusivo para trabajar en el autoconocimiento, determinar qué es lo que se quiere a futuro, y plantearse cómo alcanzarlo, por ello, es importante que estos temas sean integrados desde actividades que permitan reflexionar sobre la vida presente, y además ayuden a proyectarse a futuro.

Este capítulo permite identificar que los talleres son una oportunidad para que los adolescentes sean capaces de pensarse a futuro, trabajando con los temas relevantes de

acuerdo a la etapa en la que se encuentran. Si la orientación educativa busca garantizar el desarrollo de los estudiantes, esta se convierte en un medio para que conformen su proyecto de vida, pues otorga el espacio que necesitan para lograrlo, ya sea por parte del departamento de orientación, o bien, por parte del currículum. Es importante considerar la concepción, experiencia e interés que presentan los adolescentes en esta temática, para conocer esta información en el próximo capítulo se comparte la conformación del taller en su totalidad.

CAPÍTULO IV PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO

Los elementos teóricos expresados en los capítulos anteriores ayudarán a dar sentido a los siguientes puntos de la propuesta. Retomando la relación de la orientación educativa a nivel medio superior y considerando el proyecto de vida como parte fundamental de adolescencia, a lo largo de este capítulo se desarrolla la propuesta partiendo de las necesidades detectadas, describiendo el procedimiento para llegar a la conformación del taller en su totalidad y conociendo su perspectiva, estructura y enfoque.

4.1. Detección de necesidades.

Partir de la situación actual en la que se encuentran los adolescentes, permite conocer información y detectar las necesidades que manifiestan en cuanto al proyecto de vida se refiere. Enseguida se describe cómo se llevó a cabo este procedimiento en un grupo que forma parte de la institución de interés.

Se contactó al COLBACH y con éxito se tuvo un primer encuentro en donde se presentó la propuesta y la directora la aceptó, a partir de ese momento, se tuvieron una serie de reuniones en donde se estableció un cronograma de trabajo el cual consistió en: 1) presentar el cuestionario a dirección y revisar modificaciones para continuar con el proceso, 2) presentar la propuesta y el cuestionario al departamento de orientación, 3) asignar un grupo de trabajo, 4) revisión del cuestionario con el docente de orientación y 5) asistir al plantel a aplicar el cuestionario. A continuación se presenta una breve descripción para conocer lo que sucedió en cada punto.

- 1) La dirección determinó que para trabajar con estudiantes del plantel, no se necesitaba enviar consentimiento informado a los tutores de los participantes, únicamente basta con proteger su identidad y datos personales, por ello, el cuestionario pide como requisitos sexo, edad, semestre y turno. Y otorgó el seguimiento al departamento de orientación.
- 2) La orientadora estableció que el taller se puede aplicar como parte de la asignatura de orientación. Aceptó comenzar con su desarrollo, por lo tanto, autorizó la aplicación del cuestionario.
- 3) Los criterios que se establecieron para la selección del grupo fueron dos a) grupo participativo y b) docente comprometido. De esta manera, la orientadora asignó un

grupo conformado por 31 adolescentes, 12 mujeres y 19 hombres, encontrándose en un rango de edad de entre los 15 hasta los 17 años.

- 4) El docente revisó el cuestionario y pidió trabajar en conjunto para aplicarlo.
- 5) En la clase de orientación junto al docente, se dio apertura a que los estudiantes expresaran dudas o inquietudes sobre las preguntas que integran el cuestionario, después de que el grupo tuviera todo claro, en un lapso de 20 minutos terminaron de responder.

El cuestionario para detectar las necesidades (Anexo 1) está integrado por siete preguntas dicotómicas, dos de ellas (4 y 6) piden una justificación. Se comienza por indagar sobre la concepción que tienen del proyecto de vida, para esto se les preguntó si saben lo qué es y enseguida se pide una definición. Para conocer su experiencia con el tema, se interroga sobre si alguna vez han elaborado uno y si le han otorgado seguimiento, pidiendo la justificación a su respuesta. Con el propósito de identificar cómo se encuentran en la actualidad con su propio proyecto de vida, se cuestiona sobre si tienen uno y las razones por las cuales sería importante o no contar con este. Por último, se les cuestiona sobre la disposición que tienen por crearlo. Las respuestas del cuestionario arrojaron los siguientes resultados.

El 87% dijo saber lo que es un proyecto de vida y el 13% no. El 45% de los adolescentes definen al proyecto de vida como planes que se trazan para lograrlos a lo largo de la vida. Mencionan que estos planes se relacionan con el contexto financiero y académico, pues según su percepción, a través de este se define qué les gustaría estudiar y visualizan qué hacer el resto de su vida. Esta definición hace énfasis en el área vocacional, si bien, incluyen la noción de qué hacer por el resto de su vida, otorgan mayor peso a definir qué estudiar o qué decisión tomar en relación a su vida laboral.

Mientras que el 29% lo definen como metas y objetivos a corto y largo plazo, indican que las metas no son exclusivamente personales, también se trazan familiares, económicas y escolares. Aclaran que deben romper con malos hábitos para cumplirlas y obtener beneficios, asegurando de esta forma un futuro sustentable a costa de sus acciones. No toman en cuenta metas a mediano plazo, lo cual indica que a comparación de la definición anterior, visualizan al proyecto de vida como una herramienta que les apoya en la actualidad y en su futuro, no a lo largo de la vida. Sin embargo, consideran aspectos personales, sociales y escolares.

En cambio, el 19% definen al proyecto de vida como un planteamiento específico y estratégico sobre objetivos a cumplir, hacen énfasis en que es un proceso en el que se debe tener claro lo que se quiere lograr, para entonces, proceder a formular los objetivos de manera clara y coherente, trazando una estrategia para alcanzarlos. Esta definición, a comparación de las contrarias, reconoce que el proyecto de vida necesita un seguimiento. Únicamente el 7% del grupo, no escribió ninguna definición, simplemente respondieron; “no sé”.

Sus definiciones rescatan elementos importantes que conforman un proyecto de vida, por ejemplo, las metas, objetivos, seguimiento, los cuales pasan a formar parte de la conformación del taller.

El 48% de los adolescentes afirman haber elaborado un proyecto de vida, en el otro extremo están el 52% que nunca lo han elaborado, aún cuando la pregunta era dicotómica, algunos estudiantes agregaron en su respuesta comentarios como por ejemplo; que no lo habían pensado, o no han tenido la oportunidad, ni una guía que les permita saber cómo elaborarlo. La propuesta representa un espacio guiado que les permite adentrarse al tema, pues el aplicador será el encargo de seguir todo su proceso de aprendizaje y ellos mismos se involucrarían en este.

Del porcentaje de los adolescentes que han elaborado su proyecto de vida el 42% le ha otorgado seguimiento, 19% menciona como primera razón que lo hacen para lograr cumplir sus metas y sueños que quieren alcanzar, 13% expresan que de este modo saben qué es lo que quieren lograr y pueden ir organizándolo, para progresivamente invertir en ellos mismos, pues reconocen que ellos dependen de sus decisiones. Únicamente el 10% lo hacen ya que quieren salir adelante y ser alguien en la vida, del mismo modo, lo asocian con asegurar su futuro y ser felices. Partir del interés que presentan los adolescentes por consolidarse a futuro, es una razón para brindarles un espacio que les permita reflexionar y determinar la importancia de conformar un proyecto de vida.

El 6% dice no haber otorgado seguimiento, el 3% debido a que su proyecto en realidad no contenía metas específicas y el otro 3% ya que es preferible vivir la vida día a día y no ver o planear el futuro, ya que las cosas no pueden salir como se esperan. Si bien es cierto que no se puede controlar el futuro, existen una serie de decisiones que conducen a favorecer el desarrollo integral del individuo, se puede comenzar con el establecimiento de compromisos y más adelante metas a cumplir en ciertos periodos de la vida.

El 52% de los adolescentes dicen contar con un proyecto de vida en la actualidad, lo cual representa un área de oportunidad para el taller, ya que por medio de este pueden reflexionar si su proyecto cuenta con un enfoque integral o bien, le faltan elementos a considerar, y de ser necesario redefinirlo. El 48% no cuenta con uno, por lo tanto, el taller les brindaría los elementos suficientes para poder conformarlo y determinar de qué manera otorgar el seguimiento oportuno para alcanzarlo.

El 90% de los adolescentes afirman que es importante contar con un proyecto de vida en esta etapa del desarrollo. Al cuestionar el por qué, el 29% respondió que de esta manera pueden alcanzar sus metas y objetivos que se propongan seguir en su vida. El 25% respondieron que de este modo estarían más preparados para la vida adulta, y mencionan estar en buena edad para darse cuenta de que necesitan decidir, planear y hacer las cosas por ellos mismos. Mientras que el 16% expresan que podrían guiarse para saber qué hacer en la vida y de este modo tener un futuro favorecedor. Un 10% visualiza que el proyecto de vida les permitiría ver más allá del bachillerato, porque ellos mismos reconocen que no falta mucho para terminarlo y estar en la universidad, pues se encuentran en la etapa donde tienen que elegir una carrera. Por último, otro 10% a pesar de afirmar que sería importante, no justifican su respuesta. Las razones que realizan a esta interrogante, representan, sin duda, la justificación de conformar un proyecto de vida, es la voz de los propios adolescentes quienes refieren que este es una herramienta que los orienta a determinar qué hacer a futuro.

De manera contraria, el 10% afirma que no es importante contar con un proyecto de vida. El 7% justifica su respuesta diciendo que no piensan en el futuro. Por otro lado, 3% expresa que es preferible vivir al día, comentan que es mejor proponerse metas día tras día, ya que podrían pasar o lograr algo distinto a lo que se propongan. Recordemos que el proyecto de vida cuenta con un seguimiento que parte de la realidad, justamente para trabajar en lo que se propone, y a pesar de no pensar en el futuro, en esta etapa es inevitable que en un momento se presenten cuestiones que tienen que ver con la identidad y con el sentido de la vida.

La mayoría de los adolescentes, específicamente el 64% están dispuestos a elaborar su proyecto de vida, lo que indica que, actualmente tienen interés en conformarlo. El 26% indican que están más o menos dispuestos a elaborarlo, sin embargo, sigue existiendo disposición. Únicamente el 10% dicen no estar muy dispuestos. Lo anterior, se vuelve una razón para sustentar la creación del taller, así mismo, un área de oportunidad para llevarlo a

cabo, pues con ello, se respondería a todas las necesidades que presentan. Las cuales se pueden sintetizar en las siguientes:

- Conocer qué es un proyecto de vida
- Saber cómo elaborar un proyecto de vida
- Tener una guía para que puedan elaborar su proyecto de vida
- Elaborar un proyecto de vida en la etapa en la que se encuentran
- Atender la disposición que presentan para elaborar su proyecto de vida

Después de considerar su concepción, experiencia y disposición que tienen sobre el proyecto de vida, estos dieron pauta a crear el taller, estructurar las unidades temáticas y definir su organización. Para conocer a fondo la propuesta, a continuación, se muestra el taller en su totalidad.

4.2. Objetivo del programa: Favorecer el desarrollo personal, social y vocacional de los adolescentes, proporcionando los elementos necesarios para que puedan conformar su proyecto de vida.

4.3. Delimitación de contenidos:

El taller está conformado por cuatro unidades, en donde cada unidad aborda un área de la vida para conformar un proyecto de vida, estas áreas se complementan unas con otras, por ello, en algunas sesiones se puede visualizar que se trabaja con todas, sin embargo, el énfasis está en un área en particular. De esta manera, la primera unidad aborda el área personal y se titula; un recorrido por mi vida, está integrada por temáticas como la autobiografía, cuestiones sobre uno mismo que responden a cuestionamientos como ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿quién quiero ser?

La unidad II trabaja el área social, por ello se titula; mi entorno y yo, y desarrolla temas como ¿quién me acompaña en mi vida?, ¿cómo me ven los demás?, oportunidades y limitaciones. Mientras que la unidad III abarca el área vocacional por medio de temas como ¿para qué y en qué soy bueno?, recorrido por las áreas vocacionales, metas a corto, mediano y largo plazo.

Por último, la unidad IV, en donde se abordan las tres áreas, pues al crear y dar seguimiento al proyecto de vida, se necesitan y se enlazan unas con otras para dar sentido y coherencia a lo que se está conformando. A continuación, se muestra una tabla que representa en su

totalidad la conformación de los contenidos temáticos del taller y su distribución en su unidad correspondiente:

UNIDAD	TEMAS
I Un recorrido por mi vida	<ul style="list-style-type: none"> ● Autobiografía ● ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?, ¿Quién quiero ser?/Autoconcepto
II Mi entorno y yo	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Quién me acompaña en mi vida? ● ¿Cómo me perciben los demás?/Autoconcepto ● Recursos, oportunidades y limitaciones
III Un paso para decidir sobre mi futuro	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Para qué y en qué soy bueno? ● Recorrido por las áreas vocacionales ● Metas a corto, mediano y largo plazo
IV Planeando mi futuro	<ul style="list-style-type: none"> ● Creando mi proyecto de vida ● Seguimiento de mi proyecto de vida

Tabla 2. Contenidos temáticos de taller

4.4. Seguimiento y evaluación:

El taller se implementa con dos elementos necesarios, el aplicador (orientador o docente de orientación), y los estudiantes del COLBACH. Se recomienda que forme parte curricular de la asignatura de orientación como una actividad integradora, situada en orientación II, debido a que se espera el taller sea el determinante para que los adolescentes conformen su proyecto de vida. Se recomienda aplicar una sesión por semana, ya que el semestre tiene 16 semanas y el taller 12 sesiones.

En un primer punto, para evaluar el taller, se aplicará en un inicio un cuestionario previo (**Anexo 2**), el cual está conformado por seis interrogantes que buscan inicialmente identificar con qué ideas, concepciones y aprendizajes ingresan los adolescentes antes de involucrarse con los contenidos. Del mismo modo, al finalizar se volverá a aplicar otro cuestionario (**Anexo 3**) conformado por seis cuestionamientos que reflejan cómo egresan los adolescentes con respecto al proyecto de vida, apropiación y significación de temas abordados y a su aprendizaje en el transcurso del taller.

Así mismo, se le otorgará seguimiento al taller por medio de un diario reflexivo, en el cual los adolescentes trabajarán cada sesión, respondiendo a cuestionamientos que reflejen cómo va

el proceso de aprendizaje, identificación y apropiación de los temas abordados. Dichos cuestionamientos son los siguientes; *¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?*

Al mismo tiempo, el aplicador revisará dicho diario de manera continua (cada sesión) por medio de una misma rúbrica que sintetice en qué punto están los adolescentes en cuanto a aprendizaje (**Anexo 4**). Además, se guiará de una rúbrica de evaluación exclusiva que deberá trabajar al finalizar cada unidad (**Anexos 5, 6, 7 y 8**) esto le apoyará para obtener información sobre sí los adolescentes están percibiendo lo que se trabaja en cada sesión, y con base en ello, evaluar cada unidad de acuerdo a la experiencia y trabajo de los adolescentes.

En cuanto a integración de temáticas abordadas a lo largo del taller, se evaluará por medio de un producto final que será la conformación y presentación del proyecto de vida, teniendo en cuenta diversos aspectos que más adelante se presentan. Dicho producto será autoevaluado por el autor del mismo, con la ficha correspondiente (**Anexo 9**) y a su vez, será evaluado por el orientador (aplicador) tomando de guía una rúbrica (**Anexo 10**). De manera general, se puede sintetizar que la evaluación será de la siguiente manera:

Evaluación de:	Por medio de:
Taller: inicio	Cuestionario previo (Anexo 2)
Contenidos temáticos del taller	Diario reflexivo (Anexo 4) Rúbricas por unidad (Anexo 5, 6, 7 y 8) Producto final/ rúbrica y autoevaluación (Anexo 9 y 10)
Taller: cierre	Cuestionario final (Anexo 3)

Tabla 3. Forma de evaluar el taller

4.5. Estructura del programa.

A continuación, se presentan en orden las cartas descriptivas de cada unidad que estructuran el taller, así como las sesiones especificadas. Se diseñó un manual para el aplicador, el cual debe repasarse y estudiarse, previo a la implementación de cada una de las sesiones del taller.

Cada sesión cuenta con material de apoyo para el aplicador; presentaciones guía, las cuales debe proyectar en cada sesión. Tanto el manual como las presentaciones deben estudiarse de manera conjunta, pues uno necesita del otro para ejecutarse. Ambos materiales pueden consultarse en la siguiente liga de Drive; <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1-cHISprRC2IWNFzJQ0En-92ce47voZ-6>. Cada carpeta contiene el nombre de la unidad y en esta misma, se encuentran las presentaciones guía de cada sesión, así como el formato a seguir para la realización de las constancias. A la carpeta se puede acceder cuantas veces se consideren necesarias.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

UNIDAD I UN RECORRIDO POR MI VIDA

NÚMERO DE SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
1	Presentación y bienvenida al taller.	Dar a conocer la conformación del taller y crear un ambiente ameno, para llevar a cabo el transcurso de tal.	Conociendo a los demás y presentándome. Presentación del taller. ¿Qué espero del taller? ¿A qué me comprometo? Aplicación del cuestionario previo.	Presentación guía. Aula de clases. Hojas blancas. Hoja de compromisos personales. Cuestionario previo. Pluma. Caja grande de cartón. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.
2	Autobiografía.	Realizar un recorrido por la vida, en diversos aspectos (personal, social y escolar), para reconocer los puntos a favor y en contra para la	Un recorrido por mi vida.	Presentación guía. Aula de clases. Hojas blancas. Hoja de compromisos personales. Plumas de colores. Diario. Proyector. Laptop o	90 min.

		planificación y toma de decisiones futuras.		computadora.	
3	¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Quién quiero ser?	Reflexionar sobre el autoconcepto que se posee y las posibles reestructuraciones para lograr ser lo que se desea, o bien, lo que gustaría.	Yo soy... Yo reconozco que soy... Yo quiero ser...	Presentación guía. Aula de clases. Hoja de trabajo; "pensando en mí". Hoja de compromisos personales. Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.

SESIÓN 1:

TEMA: Presentación y bienvenida al taller.

Objetivo general: Crear un ambiente ameno, para llevar a cabo el transcurso del taller.

Objetivos específicos:

- ❖ Fomentar el reconocimiento entre los adolescentes que integran el taller.
- ❖ Comenzar a entablar un canal de comunicación entre los participantes.
- ❖ Conocer con qué ideas, concepciones y aprendizajes ingresan los adolescentes.
- ❖ Conocer qué percepción tienen los adolescentes sobre su estancia en el taller.
- ❖ Dar a conocer de qué va y cómo está conformado el taller.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a los adolescentes y les comentará el encuadre de la sesión (guiándose de la presentación). Les aclarará que tendrán encuentros semanales en el aula asignada y que además ocuparán un diario, del cual les hablará más adelante.
- Se presentará con ellos mencionando; trayectoria académica, gustos e intereses personales y su objetivo al formar parte del taller.

Conociendo a los demás y presentándome.

- A continuación, será el turno de cada participante para presentarse, para ello deberán sentarse en círculo, y de manera oral compartirán su nombre, trayectoria escolar, gustos e intereses personales y su estado de ánimo actual. Se iniciará al azar y continuará el participante que tenga algo en común con la persona que se está presentando, esto sucederá hasta que pasen todos.
- Al finalizar, el facilitador brindará una pequeña retroalimentación de acuerdo a lo que se expresó en la actividad.

Presentación del taller.

- El facilitador explicará a los participantes la conformación del taller; su objetivo, unidades, sesiones, y su evaluación.
- Comenzará reproduciendo el video; “¿qué es un proyecto de vida?” (se encuentra en

la presentación guía). Preguntará qué les pareció el video y qué entendieron. Retroalimentará.

- Enseguida compartirá qué es un proyecto de vida y aclarará que con esa definición trabajarán a lo largo del taller, de inmediato preguntará cuál es su importancia.
- Al finalizar las participaciones, los integrantes podrán expresar las dudas e inquietudes que tengan sobre el taller, el facilitador brindará respuestas a lo que expresen y les pedirá que tengan presente la conformación del taller para futuras sesiones.

¿Qué espero del taller?

- Sin desacomodar la organización del espacio, el facilitador procederá a dar las instrucciones de la siguiente actividad; repartirá una hoja blanca a cada participante y dará la instrucción de escribir lo que esperan del taller, desde contenidos hasta aprendizaje, doblarán su hoja y en la parte exterior escribirán su nombre.
- Enseguida pasarán a depositar su hoja en una caja de cartón que tendrá el facilitador.
- La actividad continuará abriendo paso a expresar únicamente una palabra lo que se espera del taller, de esta manera el facilitador obtendrá una percepción sobre lo que los adolescentes esperan en su instancia en el taller y de esta forma les compartirá lo que él espera del taller.
- Para finalizar la actividad, les explicará que su hoja se mantendrá en la caja hasta la última sesión del taller.

¿A qué me comprometo?

- El facilitador les comentará la importancia del compromiso con uno mismo y con los otros, así mismo, les compartirá el compromiso propio que tiene, así como el que tiene con ellos y con el taller.
- Después del pequeño espacio reflexivo, será el turno de los participantes de expresar de manera oral a qué y cómo se comprometen con ellos mismos y con el taller, para lograr lo que esperan.
- Así mismo, el facilitador les brindará unas palabras de aliento, de acuerdo a los compromisos que se hayan compartido.

Aplicación de cuestionario previo

- Para continuar, entregará a cada participante el cuestionario (**Anexo 2**), les pedirá

den lectura a las instrucciones y expresen dudas si así lo desean (en caso de su existencia, las atenderá), brindará tiempo para que puedan responder y al finalizar, recogerá los cuestionarios de cada participante para guardarlos.

- Enseguida les explicará la dinámica de los compromisos en donde durante la unidad 1 tendrán que plantearse compromisos personales que deberán cumplir durante el transcurso de las sesiones que conforman parte de tal. De este modo, les entregará su hoja de compromisos personales (**Anexo 11**) a cada integrante, y por su parte, deberán escribir dos compromisos para cumplir de aquí a su segundo encuentro, les pedirá que una vez finalizado, le entreguen la hoja para evitar pérdidas y olvidos.
- Para finalizar la sesión, tanto el facilitador como los adolescentes compartirán su sentir durante este primer encuentro. Una vez logrado este punto, les pedirá que asistan a la siguiente sesión con una libreta exclusiva, y por consiguiente, se podrán retirar.

Recursos:

- **Presentación guía; <https://docs.google.com/presentation/d/1XDkI0JWil1Vg-Z9DLX4aojQbo4imFye/edit?rtf=true>**
- **Aula de clases.**
- **Hojas blancas.**
- **Hoja de compromisos personales.**
- **Cuestionario previo.**
- **Pluma.**
- **Caja grande de cartón.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 2:

TEMA: Autobiografía.

Objetivo general: Realizar un recorrido por la vida, en diversos aspectos (personal, social y escolar), para reconocer los puntos a favor y en contra para la toma de decisiones futuras.

Objetivos específicos:

- ❖ Recurrir a las experiencias y vivencias previas para integrar la autobiografía.
- ❖ Reflexionar sobre el transcurso de la vida en diversos aspectos (personal, social y escolar).
- ❖ Visualizar puntos a favor y en contra, para planear y decidir en el futuro.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día. Les recordará sobre la libreta exclusiva y les comentará que será su diario reflexivo, el cual utilizarán para escribir su experiencia y su aprendizaje al finalizar esta sesión y las próximas.
- Les regresará su hoja de compromisos personales y les pedirá que compartan cómo les fue durante su transcurso y si los cumplieron o no, de no ser así, les explicará que podrán reagendarlos hasta cumplirlos, al menos, durante la unidad 1.

Un recorrido por mi vida.

- Preguntará si recuerdan qué es una autobiografía y cómo escribirla. Según sea la respuesta, les recordará, o bien, brindará la información necesaria para que puedan escribir su autobiografía. Para apoyarse reproducirá el video; “qué es una autobiografía”, de esta manera los adolescentes podrán tener una idea más clara para escribirla.
- Les resaltaré que la autobiografía debe estar conformada por aspectos que rigen la vida diaria, es decir, escolares en donde deben integrar su trayectoria y experiencia escolar hasta hoy día, social en donde deben integrar procesos de socialización, entablamiento de relaciones personales e interpersonales y personal, en donde deben integrar vivencias, aprendizajes a través de la experiencia y sucesos que marcaron

su vida (para que les quede más claro se encuentran en la presentación guía) y les pedirá escribir y recordar estos aspectos pues se deberán tener presente en próximas sesiones.

- Repartirá hojas blancas a cada miembro del taller y dará la instrucción de escribir lo narrado, según corresponda al aspecto con un color diferente (los colores pueden ser los que se proponen en la presentación guía, acordarse entre todos o pueden ser de manera libre, siempre y cuando se señale a qué corresponde cada color), siguiendo la secuencia y coherencia de la autobiografía.
- Una vez que todos hayan concluido, pedirá que intercambien su autobiografía con la persona que piensan son totalmente diferentes, una vez logrado, procederán a leer en voz baja la autobiografía que seleccionaron y de acuerdo a lo leído, escribirán al final de la hoja un comentario motivacional para la otra persona, según su vida y la experiencia que se vivió al leer tal.
- Al finalizar, devolverán la autobiografía y cada uno podrá leer el comentario que les hicieron.
- El facilitador les preguntará; ¿cómo se sintieron al escribir su vida?, ¿qué tan fácil o difícil fue recordar o bien recurrir al pasado?, ¿qué fue lo que les dejó la actividad?
- Ahora, les dará la instrucción de escribir una lista de 3 puntos a favor y 3 en contra, para realizar planes y decidir en el futuro tomando de referencia su vida, es decir, su autobiografía y los aspectos que la integran (escolar, social y personal), les dará ejemplos para que quede más claro (se encuentran en la presentación guía). Al finalizar, les preguntará; ¿qué tan difícil fue identificar los puntos a favor y en contra?, ¿cuáles fueron más fáciles de identificar? Una vez concluido, procederá a recoger las autobiografías y les recordará que las hojas de trabajo las almacenará él/ella, para evitar pérdidas y olvidos.
- Para finalizar, les brindará un primer espacio reflexivo para trabajar con su diario, en donde deberán escribir y responder a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- El segundo espacio reflexivo que les brindará será para plantearse tres nuevos compromisos personales, o bien, reagendar los dos anteriores y plantear uno nuevo. Al concluir, deberán regresar la hoja de compromisos para que las conserve a salvo y pedirá a los participantes que no los olviden.
- Al término de lo anterior, el facilitador despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía;**
https://docs.google.com/presentation/d/1SCq0xrsta7CqNPd7EMnpgpluho8oLQsx/edit?usp=drive_web&oid=103220329247477370175&rtpof=true
- **Aula de clases.**
- **Hojas blancas.**
- **Hoja de compromisos personales.**
- **Plumas de colores (negro, azul y rojo).**
- **Diario.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 3:

TEMA: ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Quién quiero ser?

Objetivo general: Reflexionar sobre el autoconcepto y las posibles reestructuraciones para lograr ser lo que se desea, o bien, lo que gustaría ser.

Objetivos específicos:

- ❖ Conocer el significado de autoconcepto y lo que conlleva.
- ❖ Que los adolescentes puedan reflexionar y responder a la interrogante; ¿Quién soy? y sean capaces de analizar, responder y plasmar cómo son.
- ❖ Pensar y analizar quién se quiere ser a futuro y de acuerdo a la percepción del autoconcepto, definir qué cambios, modificaciones o qué puntos se deben potenciar para lograrlo.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes, preguntará sobre cómo ha marchado su día y sobre su sentir, brindará retroalimentación a lo que expresen y procederá a preguntar cómo les fue con sus compromisos, si los cumplieron o no, de no ser así, les explicará que la dinámica de los compromisos personales venció en esta sesión, les regresará su hoja para reflexionar sobre dicha dinámica al cierre de la sesión.

Yo soy...

- Explicará qué es el autoconcepto, cómo se va formando y cambiando a lo largo del desarrollo y su importancia en la vida.
- Repartirá la hoja de trabajo “pensando en mí” (**Anexo 12**) y pedirá lean las instrucciones y externen si tienen alguna duda (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les brindará el tiempo y espacio para realizar el primer apartado titulado; “yo soy”. Al finalizar, les pedirá que se pongan de pie y procedan a acomodarse de tal manera que no se den la espalda unos con otros.

- Una vez listos, el facilitador les compartirá quién es y pedirá comiencen a compartir lo que ellos pusieron en su hoja, durante este proceso los adolescentes podrán retroalimentarse entre ellos y brindarse comentarios o bien, preguntar inquietudes sobre lo que se está expresando. Al finalizar, pedirá que regresen a su lugar de trabajo, para continuar con la sesión.

Yo reconozco que soy...

- Para este momento, pedirá a los participantes leer las instrucciones del segundo apartado de la hoja de trabajo titulado “yo reconozco que soy”, (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde deberán escribir cómo son, de acuerdo a los elementos guía proporcionados en la hoja de trabajo. Una vez finalizado, nuevamente pedirá que se pongan de pie y procedan a acomodarse de tal manera que no se den la espalda unos con otros.
- Logrado el paso anterior, procederá a compartirles cómo es y pedirá que ahora ellos compartan lo que integraron en ese apartado de su hoja, así mismo, les preguntará cómo fueron capaces de responder a ese cuestionamiento, qué tan fácil o difícil fue responder y a qué creen que se deba esa situación, escuchará detenidamente a los adolescentes y les brindará retroalimentación según lo que expresen.
- Enseguida les cuestionará, cómo es que saben quiénes son y cómo son, así como cuál es su autoconcepto de acuerdo a lo que integraron en ambos apartados trabajados en su hoja y si eso los hace sentir satisfechos con ellos mismos o no.
- Nuevamente les pedirá que regresen a su lugar de trabajo para abordar el apartado restante de su hoja.

Yo quiero ser...

- Una vez listos, les explicará el último apartado titulado “yo quiero ser”, en dónde deberán escribir quién y cómo quieren ser a futuro, de acuerdo a los elementos y preguntas guía proporcionadas en la hoja de trabajo. El facilitador comenzará expresando su respuesta, cuando finalice, pedirá a los participantes que comiencen a reflexionar y responder el apartado.
- Para continuar, les pedirá que desde su lugar compartan qué fue lo que escribieron y cómo pretenden lograr ser la persona que desean a futuro, al finalizar el turno de todos, cada uno escribirá en la hoja de su compañero un consejo, palabra, o frase para que pueda lograr convertirse en la persona que quiere ser, así cada uno podrá leer lo que le pusieron sus compañeros y podrá tenerlo en cuenta para el futuro.

- Cada participante podrá leer lo que le escribieron en su hoja.
- Les pedirá que en su hoja de compromisos personales reflexionen sobre lo siguiente; ¿cuántos compromisos lograron cumplir en la unidad 2?, ¿qué les faltó para cumplir todos, o bien, ¿cómo cumplieron todos?, ¿qué experimentaron al cumplir o no sus compromisos? y si a partir de esta experiencia son capaces de cumplir compromisos cada semana.
- Para finalizar, recogerá la hoja de trabajo; “pensando en mí” y sus hojas de los compromisos personales de todos los participantes para evitar pérdidas y olvidos, del mismo modo, les otorgará su diario para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- Al término de lo anterior, el facilitador despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía; https://docs.google.com/presentation/d/1vPuz_X-45Cq-Dp-4OG-uMcKw2n16CaVo/edit?usp=drive_web&oid=103220329247477370175&rtpof=true**
- **Aula de clases.**
- **Hoja de compromisos personales.**
- **Hoja de trabajo; “pensando en mí”.**
- **Pluma.**
- **Diario.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

UNIDAD II MI ENTORNO Y YO

NÚMERO DE SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
4	¿Quién me acompaña en mi vida?	Definir por medio de la reflexión, quién forma parte del día a día y de qué manera influye en la vida cotidiana y en el futuro.	Mi vida y las personas significativas en ella.	Presentación guía. Aula de clases. Hoja de compromisos con personas significativas. Hoja de trabajo; “mi vida y las personas significativas en ella”. Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.
5	¿Cómo me perciben los demás?	Identificar la percepción que tienen terceras personas sobre uno mismo.	¿Qué percepción tienen sobre mí? Como me veo yo y como me ven los demás.	Presentación guía. Aula de clases. Hojas blancas. Hoja de compromisos con personas significativas. Hoja de trabajo; “como me veo yo y como me ven los demás”. Hoja de	90 min.

				trabajo; “pensando en mí”. Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	
6	Recursos, oportunidades y limitaciones.	Reflexionar sobre los recursos con los que se cuenta en cada área de la vida (escolar, personal y social) y sobre las oportunidades y limitaciones en las mismas.	Mis recursos son y pueden ser... Mis oportunidades son y pueden ser... Mis limitaciones son..	Presentación guía. Hoja de compromisos con personas significativas. Hoja de trabajo; “analizando mi situación”. Aula de clases. Diario. Pluma. Color, marcatextos o plumón. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.

SESIÓN 4:

TEMA: ¿Quién me acompaña en mi vida?

Objetivo general: Definir por medio de la reflexión, quién forma parte del día a día y de qué manera influye en la vida cotidiana y cómo puede influir en el futuro.

Objetivos específicos:

- ❖ Realizar un recorrido reflexivo por la vida cotidiana.
- ❖ Identificar quién forma parte del día a día y qué aporta a su vida actual y a futuro.
- ❖ Definir cómo pueden influir a futuro, las personas que hoy forman parte de su vida.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a la unidad 2 a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día.
- Procederá a preguntarles si recuerdan que verán en esta unidad, de acuerdo a la participación, brindará un recordamiento sobre lo que se verá.
- Les compartirá que conservará las hojas de los compromisos personales de la unidad 1, y hoy les brindará una nueva hoja de compromisos, pero ahora para cumplir con personas significativas. Así, comenzarán las actividades.

Mi vida y las personas significativas en ella.

- Repartirá la hoja de trabajo “mi vida y las personas significativas en ella” (**Anexo 13**) y pedirá lean las instrucciones y externen si tienen alguna duda, (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les brindará el tiempo y espacio para responder dicha hoja.
- Una vez que todos los partícipes hayan terminado, todos se reunirán en un círculo, de tal manera, que ninguno se dé la espalda, una vez listos, el instructor procederá a contarles un poco sobre las personas que son significativas en su vida y de qué manera influyen en su día a día.

- Ahora, será el turno de los participantes, cada uno compartirá brevemente lo que respondieron en su hoja de trabajo (la guía para responder se encuentra en la presentación de apoyo). Cuando se terminen los turnos, deberán volver a su lugar de trabajo.
- Enseguida les preguntará, ¿qué tan fácil o difícil fue identificar a las personas significativas?, y ¿a qué recurrieron para poder lograrlo?
- Para continuar, explicará la dinámica de los compromisos de la unidad 2; deberán elaborar compromisos (el número de estos dependerá de la cantidad de personas significativas que incluyeron en su hoja de trabajo; “mi vida y las personas significativas en ella”) a llevar a cabo con las personas significativas. Compromisos que deberán cumplir en el lapso de tiempo de la unidad 2. De esta manera les entregará su hoja de compromisos con personas significativas (**Anexo 14**) y les brindará tiempo para responder.
- Al finalizar, el facilitador recogerá sus hojas (tanto la de compromisos como la de trabajo; “mi vida y las personas significativas en ella”) y las guardará, para evitar pérdidas y olvidos, además, les pedirá recuerden los compromisos que establecieron para poder cumplirlos con las personas significativas en su vida.
- Del mismo modo, les recordará sobre el uso de su diario reflexivo, en donde escribirán su experiencia y su aprendizaje al finalizar cada sesión de la unidad 2. Procederá a otorgarles su diario para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- Enseguida despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía;**
<https://docs.google.com/presentation/d/1scTpvHsYdhippba9310tuXs46fL0ijQM/edit#slide=id.p1>
- **Aula de clases.**
- **Hoja de compromisos con personas significativas.**
- **Hoja de trabajo; “mi vida y las personas significativas en ella”.**
- **Pluma.**
- **Diario.**

- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 5:

TEMA: ¿Cómo me perciben los demás?

Objetivo general: Identificar como son percibidos desde la mirada de terceras personas.

Objetivos específicos:

- ❖ Identificar cómo se es percibido por el resto de integrantes del taller.
- ❖ Compartir la percepción que se posee sobre los integrantes del taller.
- ❖ Reflexionar sobre las coincidencias que existen entre el autoconcepto y la percepción de los otros.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes, preguntará sobre cómo ha marchado su día y sobre su sentir, brindará retroalimentación a lo que expresen.
- Procederá a entregarles sus hojas de compromisos de la unidad 2 para que puedan participar, de esta manera, comenzará a preguntar cómo les fue con sus compromisos con las personas significativas en su vida, si los cumplieron o no, ¿cuántos lograron cumplir?

¿Qué percepción tienen sobre mí?

- El facilitador les dará las instrucciones de la actividad; deberán realizar una pequeña narración en una hoja blanca que les entregará, sobre 3 de sus compañeros en donde los definan, pueden incluir cualidades, habilidades, personalidad, características, etc. Al finalizar cada uno llevará sus narraciones al lugar de su compañero correspondiente.
- Una vez listos, se brindará un tiempo para que puedan leer las narraciones de manera individual y compartirán en una palabra con el resto de los partícipes cómo

los perciben (teniendo en cuenta todas las narraciones). El facilitador les brindará retroalimentación y dará pie a la siguiente actividad.

Como me veo yo y como me ven los demás.

- Se repartirá la hoja de trabajo; "como me veo yo y como me ven los demás" (**Anexo 15**) pedirá que realicen una lectura sobre las instrucciones, y respondan el primer apartado titulado; mi autoconcepto, (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde deberán escribir su autoconcepto guiándose de la hoja de trabajo; "pensando en mí" realizada en la sesión 3 de la unidad 1. Se las entregará para que reflexionen y puedan definir su autoconcepto. Al finalizar, les dará pie a responder el segundo apartado titulado; ¿qué tienen en común las narraciones y mi autoconcepto?, (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde los participantes deben reflexionar y escribir sobre la relación, similitudes o bien, la relación que tienen las narraciones con su autoconcepto.
- Al terminar, el aplicador preguntará, ¿qué fue más sencillo, escribir la percepción de mi compañero o mi autoconcepto?, ¿cambio mi autoconcepto según las narraciones que me hicieron mis compañeros?, ¿cómo me sentí durante las actividades? Después de las participaciones, les brindará retroalimentación y resaltará los puntos que más impactaron durante las actividades.
- Llegado este punto, les pedirá que trabajen en sus compromisos planteados en la sesión anterior, pues este lapso de tiempo es el último para cumplirlos (en caso de no haberlos cumplido), además, les pedirá vuelvan a revisar dichos compromisos y recogerá sus hojas para guardarlas y así evitar pérdidas.
- Procederá a otorgarles su diario para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí? Después de las participaciones, el facilitador despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos.

- **Presentación guía; https://docs.google.com/presentation/d/1UnD-YZSTV6a7NTqVN4_hqR9VCKGPnuDE/edit**
- **Aula de clases.**
- **Hojas blancas.**
- **Hoja de compromisos con personas significativas.**
- **Hoja de trabajo; "como me veo yo y como me ven los demás".**

- Hoja de trabajo; “pensando en mí” (sesión 3, unidad 1).
- Pluma.
- Diario.
- Proyector.
- Laptop o computadora.

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 6:

TEMA: Recursos, oportunidades y limitaciones.

Objetivo general: Reflexionar sobre los recursos, oportunidades y limitaciones con las que se cuenta en cada área de la vida (escolar, personal y social).

Objetivos específicos:

- ❖ Identificar los recursos con los que se cuentan en las áreas de la vida en la actualidad y a futuro.
- ❖ Identificar las oportunidades que se tienen en la actualidad y las que se pueden tener a futuro.
- ❖ Identificar las limitaciones que se tienen en la actualidad y las que se pueden tener a futuro.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes, preguntará sobre cómo ha marchado su día y sobre su sentir, brindará retroalimentación a lo que expresen y procederá a preguntar cómo les fue con sus compromisos, si los cumplieron o no, de no ser así, les explicará que la dinámica de los compromisos con las personas significativas venció en esta sesión, les regresará su hoja para reflexionar sobre dicha dinámica al cierre de la sesión.

Mis recursos son y pueden ser...

- Explicará qué son los recursos, oportunidades y limitaciones (guiándose de la presentación), preguntará si tienen dudas o comentarios (atenderá lo que surja en ese momento).

- Les entregará su hoja de trabajo titulada; “analizando mi situación” (**Anexo 16**) y pedirá lean las instrucciones y externen si tienen alguna duda (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les brindará el tiempo y espacio para realizar el primer apartado titulado; “mis recursos son y pueden ser”, responderán únicamente el espacio correspondiente a recursos actuales, donde deberán escribir con cuáles recursos cuentan en la actualidad en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar). Al finalizar, les pedirá que intercambien su hoja con la de un compañero, revisarán los recursos que escribió e identificarán nuevos con los que cuentan en la actualidad. Así, devolverán la hoja a su dueño y deberán escribir el nuevo recurso identificado en este primer apartado, en cada elemento.
- En el mismo apartado deberán escribir con cuáles recursos pueden contar a futuro en cada aspecto de la vida (personal, social y escolar), o bien, cuáles les gustaría tener (dichos recursos deben ser realistas), nuevamente intercambiarán su hoja con otro compañero diferente y ahora, deberán escribir en la hoja de su compañero, cuál recurso pueden tener a futuro en cada aspecto, según su presente, al finalizar, devolverán la hoja a su dueño.
- Preguntará, ¿qué tan difícil fue reconocer sus recursos actuales y pensar en los futuros?, ¿fue más fácil identificar recursos en algún aspecto (personal, social y escolar)? cuando terminen las participaciones, dará pie a la siguiente actividad.

Mis oportunidades son y pueden ser...

- Para este momento, el facilitador pedirá a los participantes leer las instrucciones del segundo apartado de la hoja de trabajo titulado “mis oportunidades son y pueden ser” (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde un primer momento, deberán escribir cuáles son sus oportunidades en la actualidad, al finalizar, intercambiarán su hoja con un compañero diferente, y revisarán sus oportunidades, para posteriormente, regresarle su hoja y escribir en la propia una nueva oportunidad detectada, en cada aspecto (personal, social y escolar).
- En un segundo momento, deberán escribir cuáles pueden ser sus oportunidades a futuro, al concluir, intercambiarán su hoja con otro compañero diferente, y le escribirán nuevas oportunidades detectadas en cada aspecto. Devolverán la hoja a su dueño y continuarán con la sesión. Cada participante podrá leer en voz baja lo que sus compañeros escribieron en su hoja de trabajo.
- De esta manera, les cuestionará; ¿qué tan difícil fue reconocer sus oportunidades

actuales y pensar en las futuras?, ¿fue más fácil identificar oportunidades en algún aspecto (personal, social y escolar)? cuando terminen las participaciones, dará pie a la siguiente actividad.

Mis limitaciones son..

- El facilitador pedirá a los participantes leer las instrucciones del último apartado de la hoja de trabajo titulado “mis limitaciones son”, (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde deberán escribir e identificar cuáles limitaciones detectan en su vida y cuáles se pueden transformar en oportunidades.
- Una vez listos, les preguntará; ¿qué tan difícil resultó identificar las limitaciones?, ¿a qué recurrieron para transformar algunas limitaciones en oportunidades? al finalizar las participaciones dará pie a lo siguiente.
- Les pedirá que en su hoja de compromisos personales reflexionen sobre lo siguiente; ¿cuántos compromisos lograron cumplir en la unidad 2?, ¿qué les faltó para cumplir todos, o bien, ¿cómo cumplieron todos?, ¿qué experimentaron al cumplir o no sus compromisos?
- Al finalizar, el facilitador recogerá la hoja de trabajo; “analizando mi situación”, y sus hojas de los compromisos con personas significativas de todos los participantes para evitar pérdidas y olvidos, del mismo modo, les otorgará su diario para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- Cerrará la sesión, despidiendo al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos.

- **Presentación guía; <https://docs.google.com/presentation/d/1Joz-A63xOUE0QezBtiT56mxmEUpF0rU/edit?rtpof=true>**
- **Aula de clases.**
- **Hoja de compromisos con personas significativas.**
- **Hoja de trabajo; “analizando mi situación”.**
- **Diario.**
- **Pluma.**
- **Color, marcatextos o plumón.**

- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

UNIDAD III UN PASO PARA DECIDIR SOBRE MI FUTURO					
NÚMERO DE SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
7	¿Para qué y en qué soy bueno?	Visibilizar y reconocer en qué y para qué se es bueno en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar).	Yo soy bueno en... Yo soy bueno para...	Presentación guía. Aula de clases. Hoja de trabajo; "reconociendo que soy bueno en y para". Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.
8	Recorrido por las áreas vocacionales.	Conocer las cuatro áreas vocacionales, para reconocer el interés y el posible gusto por alguna/s.	Conozcamos las áreas vocacionales. Conozcamos las carreras según las áreas vocacionales.	Presentación guía. Aula de clases. Hojas de trabajo previas. Hoja de trabajo; "las áreas vocacionales y mi perfil". Pluma.	90 min.

				Diario. Proyector. Laptop o computadora.	
9	Metas a corto, mediano y largo plazo.	Plantear los fines que se desean alcanzar en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar), a corto, mediano y largo plazo, así como un plan de acción para alcanzarlas.	Mis metas a corto plazo... Mis metas a mediano plazo... Mis metas a largo plazo...	Presentación guía. Aula de clases. Hojas de trabajo previas. Investigación sobre carreras. Hoja de trabajo; "trazando mis metas". Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.

SESIÓN 7:

TEMA: ¿Para qué y en qué soy bueno?

Objetivo general: Identificar para qué y en qué se es bueno en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar).

Objetivos específicos:

- ❖ Identificar gustos, habilidades y capacidades que se poseen por realizar diversas actividades.
- ❖ Identificar como lo anterior puede formar parte del futuro.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a la unidad 3 a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Procederá a preguntarles si recuerdan lo que verán en esta unidad, de acuerdo a la participación y a la memoria, brindará un recordatorio sobre lo que se verá.

Yo soy bueno en...

- A continuación, les compartirá qué son los gustos, habilidades y capacidades (guiándose de la presentación), preguntará si tienen dudas o comentarios (atenderá lo que surja en ese momento).
- Les entregará su hoja de trabajo titulada; “reconozco que soy bueno en y para” **(Anexo 17)** y pedirá lean las instrucciones y externen si tienen alguna duda (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les

brindará el tiempo y espacio para realizar el primer apartado titulado; “yo soy bueno en”, donde deberán escribir de acuerdo a sus gustos, habilidades y capacidades con las que cuentan en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar) en qué son buenos. Al finalizar, les pedirá que intercambien su hoja con la de un compañero, revisarán lo que su compañero escribió y le agregaran en qué han identificado que son buenos a lo largo del transcurso del taller en cada aspecto de la vida. Así, devolverán la hoja a su dueño y todos revisarán lo que les escribieron.

- Ahora, dará la indicación de realizar lo siguiente que se pide en la hoja de trabajo; una pequeña narración de cómo en lo que se es bueno les sirve para el futuro. Otorgará un tiempo para que respondan y una vez listos continuarán.
- De esta manera, les preguntará; ¿qué tan difícil fue reconocer en qué se es bueno?, ¿fue más fácil identificar en qué se es bueno, o bien, en qué es bueno mi compañero?, cuando terminen las participaciones, dará pie a la siguiente actividad.

Yo soy bueno para...

- Para este momento, el facilitador pedirá a los participantes leer las instrucciones del segundo apartado de la hoja de trabajo titulado; “yo soy bueno para” (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde deberán escribir para qué son buenos en los diversos aspectos de su vida (personal, social y escolar), al finalizar, intercambiarán su hoja con un compañero diferente, y revisarán lo que respondieron, para posteriormente, escribirle para qué son buenos en cada aspecto (personal, social y escolar), según lo hayan identificado en el transcurso del taller. Devolverán la hoja a su dueño y todos revisarán lo que les escribieron.
- Ahora, dará la indicación de realizar lo siguiente que se pide en la hoja de trabajo; una pequeña narración de cómo para lo que se es bueno les sirve para el futuro. Otorgará un tiempo para que respondan y una vez listos continuarán.
- De esta manera, preguntará; ¿qué tan difícil fue reconocer para qué se es bueno?, ¿fue más fácil identificar para qué se es bueno, o bien, para qué es bueno mi compañero?, ¿qué fue más complejo, identificar para qué o en qué se es bueno?, ¿quedó clara la diferencia? cuando terminen las participaciones y aclaraciones, dará pie a las actividades de cierre.
- Al finalizar, el facilitador recogerá la hoja de trabajo; “reconozco que soy bueno en y para” de todos los participantes para evitar pérdidas y olvidos, del mismo modo, les otorgará su diario para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes

cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?

- Despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía:** <https://docs.google.com/presentation/d/1iCSUb-htZXdDEVN9eSKVVhGHlqDTbsmv/edit?rtpof=true>
- **Aula de clases.**
- **Hoja de trabajo; “reconozco que soy bueno en y para”.**
- **Diario.**
- **Pluma.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 8:

TEMA: Recorrido por las áreas vocacionales.

Objetivo general: Conocer las cuatro áreas vocacionales, para reconocer el interés y el posible gusto por alguna/s y seleccionar una carrera.

Objetivos específicos:

- ❖ Exponer a los adolescentes en qué consta cada área vocacional.
- ❖ Identificar en qué consiste cada área vocacional.
- ❖ Seleccionar las áreas de mayor interés.
- ❖ Determinar las posibles carreras para estudiar.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Enseguida, procederá a entregarles sus hojas de trabajo; pensando en mí, como me veo yo y como me ven los demás, analizando mi situación y reconozco que soy bueno en y para. Les pedirá que las tengan a la mano, pues las ocuparán más adelante.

Conozcamos las áreas vocacionales.

- En este punto, les preguntará; si saben qué son las áreas vocacionales, si conocen alguna y cuál es, si tienen alguna idea de que les gustaría seguir estudiando, o bien,

si les gustaría seguir estudiando, pero no saben qué. Conforme vayan participando, el aplicador procederá a retroalimentar sus participaciones, para continuar con la actividad.

- Ahora, les explicará cuáles son las áreas vocacionales (siguiendo la presentación guía) y en qué consiste cada una, así como las características del perfil de una persona según el área correspondiente. Al término de explicar cada área, preguntará si tienen algún comentario o duda (en caso de ser así, las atenderá) y proseguirá, hasta que todo quede claro.
- Les entregará una nueva hoja de trabajo titulada; “las áreas vocacionales y mi perfil” (**Anexo 18**), pedirá lean las instrucciones y externen si tienen alguna duda (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les brindará el tiempo y espacio para realizar el primer apartado titulado; “mi top 4 de áreas vocacionales”, donde deberán escribir según su grado de preferencia las áreas vocacionales que fueron expuestas con anterioridad.
- Una vez todos listos, les pedirá lean las instrucciones del segundo apartado titulado; “analizando mi historia con las áreas vocacionales”, (atenderá dudas, en caso de que surjan), en donde deberán guiarse de sus hojas de trabajo previamente entregadas y deberán poner un tache según se cumpla o no los aspectos que se presentan en las tablas.
- Cuando todos hayan terminado de resolver su tabla, dará la instrucción de continuar con su hoja de trabajo, donde deberán escribir una pequeña justificación, de acuerdo a los resultados de ambas tablas (sea en su mayoría positivo, o bien, en menor medida), de por qué pueden seguir las áreas de su preferencia.
- A continuación, les preguntará lo siguiente; las áreas de su preferencia ¿tienen relación con su autoconcepto?, ¿cobran sentido con quién y cómo son?, ¿se relacionan con quién quieren ser?, ¿conciernen y tienen relación en lo que se es bueno y en para que se es bueno?, ¿son posibles opciones tomando de referencia sus recursos, oportunidades y limitaciones (tanto actuales como a futuro)? Una vez que terminen las participaciones, resaltaré los puntos de impacto y continuará con la siguiente actividad.

Conozcamos las carreras según las áreas vocacionales.

- Compartirá algunas de las carreras que conforman cada área vocacional (siguiendo la presentación guía), les preguntará si tienen algún comentario o alguna duda (de

ser así las atenderá) y proseguirá con la actividad.

- En este momento, el aplicador les dará pie a leer las instrucciones del tercer apartado, preguntará si tienen dudas de ser así las resolverá) y les otorgará tiempo para responder el apartado titulado; “seleccionando algunas carreras”, en donde deberán escribir seis carreras, según sus dos áreas de preferencia (3 para la primera y 3 para la segunda), o bien, deberán seleccionar seis carreras de su preferencia y en este caso deberán justificar por qué eligieron esas carreras, siguiendo sus hojas de trabajo previas y guiándose de su hoja de trabajo.
- Cuando todos hayan terminado, el aplicador les preguntará lo siguiente; ¿qué tan complejo fue seleccionar las carreras de acuerdo con las áreas de preferencia?, ¿las carreras de interés coinciden con las áreas de tu preferencia?, en caso de seleccionar carreras que no corresponden a las áreas de interés, ¿fue sencillo justificar dicha elección? Al concluir las participaciones, les dará pie a seguir respondiendo la hoja, en donde deberán escribir únicamente dos carreras que sean de su mayor agrado.
- Para concluir la actividad les preguntará; ¿cómo se sintieron en esta sesión? y si se sienten seguros con los resultados. Brindará retroalimentación a las participaciones y les pedirá investigar sobre las dos carreras que eligieron (en qué consiste, qué hace el profesional, cuál es el perfil deseado, qué temas abordan, en donde pueden cursarlas). Les aclarará que la investigación puede ser a mano o impresa.
- Para cerrar la sesión, les retirará todas las hojas de trabajo que les entregó para abordar la sesión.
- Procederá a otorgar su diario a los participantes, para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- Al término, despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía; <https://docs.google.com/presentation/d/1fmp9P6uU5cut7d-rqAYjJxKeRawEqEGG/edit?rtppof=true>**
- **Aula de clases.**

- **Hojas de trabajo; pensando en mí (unidad 1, sesión 3), como me veo yo y como me ven los demás (unidad 2, sesión 5), analizando mi situación (unidad 2, sesión 6), reconozco que soy bueno en y para (unidad 3, sesión 7).**
- **Hoja de trabajo; “las áreas vocacionales y mi perfil”.**
- **Pluma.**
- **Diario.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 9:

TEMA: Metas a corto, mediano y largo plazo.

Objetivo general: Plantear los fines que se desean alcanzar en diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar), a corto, mediano y largo plazo, así como un plan de acción para alcanzarlas.

Objetivos específicos:

- ❖ Pensar y estructurar metas a corto, mediano y largo plazo que se buscan alcanzar en las áreas de la vida (personal, social, vocacional).
- ❖ Construir un plan de acción que responda a las metas de acuerdo al plazo correspondiente para lograr su cumplimiento.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Preguntará si realizaron su investigación sobre las dos carreras que fueron seleccionadas, pues les servirá para esta sesión, y es importante que si aún no la realizan, la traigan lista para la próxima sesión. Así mismo, les entregará sus hojas de trabajo; pensando en mí, mi vida y las personas significativas en ella, como me veo yo y como me ven los demás, analizando mi situación y reconozco que soy bueno en

y para. Les pedirá que las tengan a la mano, pues las ocuparán más adelante para trazar sus metas.

- A continuación, les entregará su hoja de trabajo; “trazado mis metas” (**Anexo 19**), les pedirá que la tengan a la mano.

Mis metas a corto plazo...

- En este punto, el facilitador les preguntará si saben qué son las metas y cómo alcanzarlas, al terminar las participaciones, procederá a compartirles qué son y a su vez, les explicará que la manera de alcanzarlas es trazando un plan de acción (guiándose de la presentación).
- Preguntará sobre la relación entre ambas y les aclarará; una necesita de la otra para plantearse.
- Procederán a explicar las metas a corto, mediano y largo plazo, brindando ejemplos como se muestra en la presentación guía. Al finalizar, preguntará si hay comentarios o dudas (de ser así las resolverá).
- Pedirá lean las instrucciones de su hoja de trabajo y externen si tienen alguna duda (si existen dudas las resolverá), de no ser así (o bien, una vez atendidas las dudas) les brindará el tiempo y espacio para realizar el primer apartado titulado; “mis metas a corto plazo”, donde deberán plantear seis metas a corto plazo (periodo de tres meses) en los diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar), es decir, dos metas por cada aspecto, y a su vez trazar un plan de acción para llevarlas a cabo. Guiándose de sus hojas de trabajo que les fueron entregadas previamente, en donde pueden rescatar todos los elementos que crean necesarios.
- Al concluir el apartado, les pedirá que compartan al menos una meta del aspecto que prefieran y su plan correspondiente a dicha meta, con el resto de los integrantes. Una vez que todos hayan participado, retroalimentará según los puntos que noto.

Mis metas a mediano plazo...

- Para este momento, pedirá a los participantes leer las instrucciones del segundo apartado de la hoja de trabajo titulado; “mis metas a mediano plazo” (atenderá dudas, en caso de que surjan), donde deberán plantear seis metas a mediano plazo (periodo de un año) en los diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar), es decir, dos metas por cada aspecto, y a su vez trazar un plan de acción para llevarlas a cabo. Guiándose de sus hojas de trabajo que les fueron entregadas previamente, en donde pueden rescatar todos los elementos que crean necesarios.

- Una vez que todos hayan finalizado, les pedirá compartir con el resto al menos una meta del aspecto que prefieran y su plan correspondiente. Una vez que finalicen las participaciones, les brindará retroalimentación sobre todo lo que compartieron.

Mis metas a largo plazo...

- Para continuar, les dará pie a leer las instrucciones del tercer y último apartado titulado; “mis metas a largo plazo”, en donde deberán plantear seis metas a largo plazo (período de 5 años) en los diversos aspectos de la vida (personal, social y escolar), es decir, dos metas por cada aspecto, y a su vez trazar un plan de acción para llevarlas a cabo. Guiándose de sus hojas de trabajo que les fueron entregadas previamente, en donde pueden rescatar todos los elementos que crean necesarios.
- Al concluir el apartado, les pedirá que compartan al menos una meta del aspecto que prefieran y su plan correspondiente a dicha meta, con el resto de los integrantes. Una vez que todos hayan participado, retroalimentará según lo que expresan los partícipes.
- Al finalizar, les preguntará; ¿qué fue más complejo, plantear metas y seguimiento a corto, mediano o largo plazo?, ¿qué tan satisfactorio o complejo fue elaborar el plan de acción?, ¿fue más fácil trazar metas en algún aspecto?, ¿qué sucedería si logran alcanzar las metas trazadas?, ¿las hojas de trabajo previas, les sirvieron para trazar sus metas y su seguimiento?, y ¿cómo se sintieron en esta sesión, qué sintieron al pensar en el presente para poder ver a futuro?
- Para cerrar la sesión, les retirará todas las hojas de trabajo que les entregó para abordar la sesión, así como la investigación que realizaron sobre las carreras a seguir.
- Procederá a otorgar su diario a los participantes, para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí?
- El facilitador despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía; https://docs.google.com/presentation/d/1mZMoLJN-Ybt45_6JQ0yV4tQbETJ7wXL3/edit#slide=id.p5**
- **Aula de clases.**

- Hojas de trabajo; pensando en mí (unidad 1, sesión 3), mi vida y las personas significativas en ella (unidad 2, sesión 4), como me veo yo y como me ven los demás (unidad 2, sesión 5), analizando mi situación (unidad 2, sesión 6), reconozco que soy bueno en y para (unidad 3, sesión 7).
- Investigación sobre carreras.
- Hoja de trabajo; "trazando mis metas".
- Pluma.
- Diario.
- Proyector.
- Laptop o computadora.

Tiempo: 90 minutos.

UNIDAD IV PLANEANDO MI FUTURO

NÚMERO DE SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
10	Creando mi proyecto de vida.	Dar a conocer el proyecto de vida en su totalidad. Para que de esta manera y tomando de referencia las actividades de las sesiones anteriores conformen el propio.	El proyecto de vida. Mi proyecto de vida.	Presentación guía. Aula de clases. Hojas de trabajo previas. Investigación sobre carreras. Hoja de trabajo; "trazando mi proyecto de vida". Pluma. Diario. Proyector. Laptop o computadora.	90 min.
11	Seguimiento	Realizar por	Seguimiento a	Presentación	90 min.

	de mi proyecto de vida.	escrito un seguimiento al proyecto de vida para lograr cumplirlo.	mi proyecto de vida...	guía. Aula de clases. Hoja de trabajo; "trazando mi proyecto de vida". Hoja de trabajo; "trazando mi seguimiento a mi proyecto de vida". Pluma. Diario. Guía de elaboración de constancias. Proyector. Laptop o computadora.	
12	Presentación del proyecto de vida y cierre del taller.	Compartir el proyecto de vida, así como experiencias y aprendizajes que dejó el taller.	Comparto mi proyecto de vida. Lo que me llevo del taller... Lo que me dejó el taller... ¿Se cumplió lo que esperaba del taller? Entrega de constancias. Aplicación del cuestionario final.	Aula de clases. Hojas blancas. Caja de cartón. Hojas de trabajo; trazando mi proyecto de vida y trazando el seguimiento a mi proyecto de vida. Ficha de autoevaluación para el producto final. Constancias. Cuestionario final. Pluma. Diario. Proyector.	90 min.

				Laptop o computadora.	
--	--	--	--	-----------------------	--

SESIÓN 10:

TEMA: Creando mi proyecto de vida.

Objetivo general: Dar a conocer el proyecto de vida en su totalidad, para que de esta manera y tomando de referencia las actividades de las sesiones anteriores, puedan crear su propio proyecto.

Objetivos específicos:

- ❖ Recordar qué es un proyecto de vida.
- ❖ Exponer las características del proyecto de vida.
- ❖ Exponer a los adolescentes los elementos y fases que integran un proyecto de vida.
- ❖ Identificar cómo se elabora un proyecto de vida.
- ❖ Reflexionar y crear el proyecto de vida.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a la unidad 4 y preguntará al grupo sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Les entregará todas sus hojas de trabajo, y su investigación sobre las dos carreras que seleccionaron.

El proyecto de vida.

- Les preguntará a los adolescentes si recuerdan qué es un proyecto de vida.
- Procederá a exponer sobre el proyecto de vida (guiándose de la presentación). Les recordará qué es, qué características tiene, qué elementos lo integran y cómo puede realizarse.
- Al finalizar, preguntará si tienen dudas (de ser así las atenderá), y se dará pie a la siguiente actividad.

Mi proyecto de vida.

- Les recalcará cómo puede realizarse el proyecto de vida (dejando la diapositiva correspondiente proyectada, para que se puedan guiar). Del mismo modo, les explicará que si se dan cuenta, lo pueden realizar recurriendo a todas sus hojas de trabajo, de este modo, les brindará una hoja de trabajo titulada; “trazando mi proyecto de vida”, que estará integrada por apartados que ayudarán a dar estructura a la conformación de su proyecto de vida, tal como se muestra en el **(Anexo 20)**. Otorgará tiempo y espacio para trabajar con dicha hoja y estará al tanto, por si se presentan dudas.
- Al finalizar les preguntará; ¿fue posible conformar su proyecto de vida con todas sus hojas de trabajo?, ¿qué fue lo más difícil de conformar su proyecto de vida?, ¿qué fue lo más fácil de conformar su proyecto de vida?, ¿consideras que tu proyecto de vida integra todo lo que necesita para que obtenga sentido?
- Para cerrar la sesión, les retirará todas las hojas de trabajo (incluyendo la hoja de investigación sobre las carreras) que les entregó para abordar la sesión.
- Procederá a otorgar su diario a los participantes, para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí? Enseguida despedirá al grupo y les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.

Recursos:

- **Presentación guía; <https://docs.google.com/presentation/d/1S4wPBVMH2R-4IXo9OPDGmpB7Djmobx1W/edit?rtprof=true>**
- **Aula de clases.**
- **Hojas de trabajo; pensando en mí (unidad 1, sesión 3), mi vida y las personas significativas en ella (unidad 2, sesión 4), como me veo yo y como me ven los**

demás (unidad 2, sesión 5), analizando mi situación (unidad 2, sesión 6), reconozco que soy bueno en y para (unidad 3, sesión 7), las áreas vocacionales y mi perfil (unidad 3, sesión 8), trazando mis metas (unidad 3, sesión 9).

- **Mi autobiografía.**
- **Investigación sobre carreras.**
- **Hoja de trabajo; "trazando mi proyecto de vida".**
- **Pluma.**
- **Diario.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 11:

TEMA: Seguimiento a mi proyecto de vida.

Objetivo general: Realizar por escrito un seguimiento al proyecto de vida para lograr cumplirlo.

Objetivos específicos:

- ❖ Analizar el proyecto de vida realizado y otorgar un seguimiento de manera escrita.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Les entregará la hoja de trabajo; "trazando mi proyecto de vida", y les pedirá que la conserven cerca.
- Para continuar explicará qué es y cómo puede realizarse el seguimiento a su proyecto de vida (guiándose de la presentación). Preguntará y responderá dudas o comentarios.

Seguimiento a mi proyecto de vida.

- A continuación les dará su hoja de trabajo titulada; “trazando el seguimiento a mi proyecto de vida” (**Anexo 21**), en donde deberán escribir cómo y de qué manera van a llevar el seguimiento de su proyecto de vida, es decir, qué acciones y qué herramientas van a llevar a cabo para que ese proyecto de vida cobre vida y se realice de manera continua.
- El aplicador brindará tiempo y espacio para que respondan, estará alerta para atender dudas e inquietudes en caso de que se presenten.
- Al finalizar, les preguntará; ¿fue posible conformar el seguimiento de tu proyecto de vida en todas las áreas de la vida?, ¿qué fue lo más difícil de conformar el seguimiento al proyecto de vida?, ¿qué fue lo más fácil de conformar el seguimiento al proyecto de vida?, ¿consideran que su seguimiento permite el logro de su proyecto de vida?
- Enseguida les brindará su diario, para que puedan reflexionar respondiendo a las siguientes cuestiones; ¿qué experimente en la sesión de hoy?, ¿qué aprendí?, ¿cómo lo aprendí? Al finalizar, les pedirá el acceso a su diario, así como dejarlo en sus manos.
- Una vez logrado lo anterior, procederá a explicarles la realización del producto final, en donde deberán integrar su proyecto de vida y su seguimiento en un vídeo de su autoría, tal como se encuentra en la presentación guía y en la hoja titulada; “producto final” (**Anexo 22**). Atenderá inquietudes, dudas y sugerencias. Les dejará llevar las hojas de trabajo; “trazando mi proyecto de vida y trazando el seguimiento a mi proyecto de vida”, así mismo, les otorgará la hoja del producto final.
- Les recalcará que es obligatorio y necesario que cumplan con el producto final, pues lo presentarán la próxima sesión.
- Listo lo anterior, se despedirá y les recordará la importancia de su asistencia y cumplimiento para la próxima sesión. Así como no olvidar sus hojas de trabajo que se llevan, pues deberán regresarlas.

Actividades individuales del aplicador:

- Deberá realizar las constancias de participación para los adolescentes, tal como se muestra en el **Anexo 23** (para realizarlas se puede acceder a la siguiente liga;

https://docs.google.com/document/d/1ZPzRz3Btnw-bLqIBYZEeulMDa7e6KySW/edit?usp=share_link&oid=103220329247477370175&rtpof=true&sd=true

- En esta última revisión del diario, deberá colocar al final unas palabras de motivación para que no olviden la experiencia, vivencia y aprendizajes que experimentaron a lo largo del taller, así como para que no descuiden su proyecto.

Recursos:

- **Presentación guía;**
<https://docs.google.com/presentation/d/1zNhG5vjbVj0DvHxuebt5osWuDs-wCACD/edit#slide=id.p1>
- **Aula de clases.**
- **Hoja de trabajo; "trazando mi proyecto de vida".**
- **Hoja de trabajo; "trazando el seguimiento a mi proyecto de vida".**
- **Hoja; producto final.**
- **Pluma.**
- **Diario.**
- **Liga para elaborar constancias:**
https://docs.google.com/document/d/1ZPzRz3Btnw-bLqIBYZEeulMDa7e6KySW/edit?usp=share_link&oid=103220329247477370175&rtpof=true&sd=true
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

SESIÓN 12:

TEMA: Presentación del proyecto de vida y cierre del taller.

Objetivo general: Compartir el proyecto de vida, así como experiencias y aprendizajes que dejó el taller.

Objetivos específicos:

Que los adolescentes:

- ❖ Compartan su vídeo sobre su proyecto de vida y su seguimiento correspondiente ante todos los integrantes del taller.
- ❖ Sean capaces de autoevaluar su desempeño y su producto final.
- ❖ Expresen las experiencias que les ha dejado el taller.
- ❖ Compartan cuáles fueron sus aprendizajes durante el transcurso del taller.

- ❖ Conocer con qué ideas, concepciones y aprendizajes egresan los adolescentes del taller.
- ❖ Cerrar el taller de manera amena para todos los integrantes que formaron parte de este.

Actividades especificadas.

- El facilitador dará la bienvenida a la última sesión a los participantes y preguntará sobre su sentir y sobre su día, les dará retroalimentación según lo que expresan.
- Recogerá las hojas de trabajo que se llevaron previamente (trazando mi proyecto de vida y trazando el seguimiento a mi proyecto de vida). Para continuar con la sesión.

Comparto mi proyecto de vida.

- Les pedirá que en orden entreguen su memoria USB, para presentar su vídeo, el orden de entrega será el orden de proyección.
- Cada que se reproduzca un vídeo existirá retroalimentación por parte del aplicador y de los participantes.
- Cuando termine la proyección de todos los vídeos, les otorgará su ficha de autoevaluación (Anexo 10), para que puedan reflexionar sobre el producto final, y con ello, proseguir a compartir experiencias y aprendizajes. Al finalizar, les retirará sus fichas.

Lo que me llevo del taller...

- El facilitador les pedirá se acomoden en círculo sin darse la espalda, todos viéndose unos con otros. De esta manera, compartirán qué se llevan del taller, para ello comenzará el aplicador compartiéndoles su experiencia, enseguida será el turno de todos y cada uno de los participantes. Para responder, se podrán guiar de la presentación.
- Al finalizar, el aplicador retroalimentará a todos los participantes según lo que expresen.

Lo que me dejó el taller...

- Para continuar, en la misma posición compartirán qué les dejó el taller, primero comenzará el aplicador, y guiándose de la presentación, será el turno de los participantes.

- Al finalizar, el aplicador retroalimentará a todos los participantes según lo que expresen.

¿Se cumplió lo que esperaba del taller?

- Para continuar, el aplicador les pasará la caja en donde guardaron su hoja con lo que esperaban del taller. Cada uno tomará su hoja correspondiente, la revisará.
- Repartirá una nueva hoja blanca, en donde escribirán si se cumplió o no lo que esperaba, y cómo se va del taller (guiándose de la presentación).
- Al finalizar, volverán a insertar ambas hojas en la caja, verificando que tengan su nombre. El aplicador las conservará.

Entrega de constancias.

- A continuación, pedirá regresen a sus lugares originales, pues les entregará su constancia correspondiente y agradecerá su compromiso e iniciativa para tomar el taller.

Aplicación del cuestionario final.

- Para continuar, entregará a cada participante el cuestionario final (Anexo 3), les pedirá den lectura a las instrucciones y expresen dudas si así lo desean (en caso de su existencia, las atenderá), brindará tiempo para que puedan responder y al finalizar, recogerá los cuestionarios de cada participante para conservarlos.
- Les recordará que al retirarse únicamente les regresará su diario en el cual encontrarán unas palabras exclusivas, para que no olviden esta experiencia y no descuiden su proyecto.

Recursos:

- **Presentación guía;**
https://docs.google.com/presentation/d/164lvFUOtHVVul_Euk5uKfFmh9hWwqIU_S/edit#slide=id.p1
- **Aula de clases.**
- **Hojas de trabajo; “trazando mi proyecto de vida y trazando el seguimiento a mi proyecto de vida”.**
- **Caja de cartón.**
- **Hojas blancas.**
- **Ficha de autoevaluación del producto final.**

- **Constancias.**
- **Cuestionario final.**
- **Pluma.**
- **Diario.**
- **Proyector.**
- **Laptop o computadora.**

Tiempo: 90 minutos.

CONCLUSIONES

Elaborar una propuesta de un taller partiendo de la orientación educativa a nivel medio superior, lleva a pensar en la etapa evolutiva de los adolescentes quienes le dan prioridad a ciertos aspectos que tienen que ver con ese momento de su vida, por ejemplo, la formación y reestructuración de relaciones interpersonales, autoconocerse para elegir y tomar decisiones a futuro que serán de gran impacto.

El contar con un proyecto de vida, impulsa a los adolescentes a otorgar sentido a su vida, a proponerse, comprometerse y establecer metas e identificar la manera en que pueden ser alcanzadas. Al mismo tiempo, se encuentran en un proceso de reflexión continua, lo cual les ayuda a descifrar quiénes son, cómo son, cómo quieren ser, qué les gusta, qué les gustaría hacer y estudiar a futuro, para qué y en qué son buenos, con qué recursos, oportunidades y

limitaciones cuentan para llegar a alcanzar lo que se plantean. Y entonces tener una visión y una misión en su vida.

Como se identificó dentro de las necesidades que se detectaron, los adolescentes conceptualizan al proyecto de vida, la mayoría no ha realizado uno y reconocen que es importante crearlo, además, expresan tener disposición para hacerlo, ahí se encuentra lo valioso de la propuesta desarrollada, pues responde a lo que los estudiantes demandan. Por ello, el objetivo del taller es favorecer el desarrollo personal, social y vocacional de los adolescentes, proporcionando los elementos necesarios para que puedan crear su proyecto de vida. De esta manera, las necesidades juegan un doble papel, en primer lugar, dan pie a la creación del programa y a su vez, a determinar los temas a abordar y distribuirlos en unidades de acuerdo a las áreas de la vida, para abordar estos contenidos desde un enfoque integral. La propuesta tiene un sello especial, ya que se diseñó el material para que los adolescentes trabajen y construyan progresivamente su proyecto de vida, además, se creó un manual que considera y permite al orientador educativo llevar a cabo la acción orientadora desde una función de planificación, organización y coordinación de la intervención.

La importancia de la orientación educativa dentro del contexto educativo recae en que se convierte en el medio para brindar atención a los miembros de la comunidad educativa, buscando fortalecer su desarrollo integral y potencializando su desarrollo académico. Desde esta perspectiva, la orientación educativa brinda el espacio para que los adolescentes puedan crear su proyecto de vida, pues a nivel medio superior se brinda este servicio por parte del departamento de orientación educativa y como asignatura con valor curricular en la Institución con la que se trabajó.

Siguiendo a lo estipulado por la Universidad Pedagógica Nacional en su Gaceta de bienvenida (2018) una de las labores del Psicólogo Educativo es diseñar y llevar a cabo programas de intervención y apoyo psicopedagógico que fortalezcan el desarrollo autónomo y capacidad de actuación de los miembros de la comunidad escolar. Por ello, el Programa fue desarrollado desde la Psicología Educativa.

Todo el diseño implica pensar, crear, innovar y reflexionar desde el papel del Psicólogo Educativo, pues como se mencionó anteriormente, una de las labores del profesional de la educación implica diseñar programas los cuales deben responder a las necesidades de la comunidad educativa, pues debe considerar el contexto y la situación que determinará en

gran sentido su actuar y la manera de intervenir. Por esta razón, el programa que se presentó parte de dichas necesidades y se estructura de tal manera que sean cubiertas y se favorezca el desarrollo de los participantes.

A diferencia de otros programas, entre las principales aportaciones de la propuesta desarrollada, se encuentran las siguientes. Se le toma en cuenta al aplicador y a su labor creando un manual exclusivo para que entienda la conformación del taller. Se crean materiales (presentaciones guía) para proyectar en el aula de clases. Las hojas de trabajo y de compromisos, son elaboradas desde las áreas que conforman la vida (personal, social y vocacional), unas se apoyan de otras, sin embargo, cada una cuenta con su unidad temática, al final, logran fusionarse y conformar un proyecto de vida en su totalidad. Se cuenta con rúbricas para evaluar cada unidad, además de que los adolescentes se encuentran construyendo su diario, el cual les permite reflexionar sobre su propio aprendizaje en cada sesión. Es decir, el taller se evalúa de forma progresiva y auténtica.

Existen algunos elementos de la propuesta actual que dan seguimiento a las anteriores. Entre ellas, podemos encontrar los temas en común, abordados desde otra dinámica, tienen un manejo diferente y les corresponde un material más reflexivo. Al mismo tiempo, desde esta propuesta se trabajan diversas áreas, se le reconoce al adolescente como un ser integral. Lo cual da pauta a reconocer que si bien las propuestas anteriores cuentan con un manejo total de dicha área, esta propuesta brinda la continuidad a conformar el proyecto de vida desde otras dos áreas, la personal y social. Lo anterior, no significa que esta propuesta es mejor que las anteriores, más bien, significa que da seguimiento a abordar un mismo tema de manera diferente y complementaria, por lo cual se puede enriquecer lo que se ha trabajado anteriormente en otros programas.

Una limitación importante es que el programa no se pudo aplicar, lo cual daría mayor certeza de su funcionamiento. Por tanto, una sugerencia es que pueda ser aplicado y dar seguimiento correspondiente. Si se desea trabajar con la misma temática y diseñar un programa, se recomienda decidir con tiempo de anticipación la población con la que se quiere trabajar. Así mismo, recabar los permisos suficientes para trabajar con la institución seleccionada y crear un calendario de trabajo para respetar tiempos. Por último, se debe pensar en innovar la manera en desarrollar el tema.

Para cerrar, el programa presentado apoya a la formación de los adolescentes, brindando una experiencia y una posibilidad de reflexionar sobre la vida misma y pensar a futuro,

trabajando progresivamente en alcanzar lo que se plantea, por medio del compromiso y la responsabilidad propia, para garantizar un futuro favorecedor de acuerdo a sus intereses y vivencias. Además, el programa busca llevar a cabo un aprendizaje significativo, que permita replicar lo que aprenden en el taller, en diversos contextos y a lo largo de su vida. No obstante, brinda herramientas que vuelven a los estudiantes, reflexivos, comprometidos, capaces de pensarse a futuro y reconocer las decisiones que los llevarán a ser quienes desean ser. Así mismo, aporta una oportunidad al nivel medio superior de otorgar un espacio y recursos para la población estudiantil, en un tema que ellos mismos reconocen es importante en la etapa actual en la que se encuentran. Sin olvidar, que al mismo tiempo, brinda una experiencia a los profesionales de la orientación educativa.

REFERENCIAS

Aceves, Y. & Simental, L. (2013). La orientación educativa en México. Su historia y perfil del orientador. *Revista Pilquen*, 15(10), 1-10.

Aisenson, D., Figari, C., Monedero, F., Legazpi, L., Batlle, S., Sarmiento, G., Marano, C., Vidondo, M., Bornemann, M., Kosak, A. (2002). La transición de los jóvenes que finalizan la escuela secundaria y los adultos mayores jubilados: proyectos y recursos personales. *Después de la escuela transición, construcción de proyectos, trayectorias e identidad de los jóvenes* (pp.89-100). Eudeba.

- Ariza, J. (2010). La importancia de la orientación educativa desde el comienzo de la escolarización. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (7), 1-10.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6975.pdf>
- Betancourth, S. & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (50), 21-41.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194250865003>
- Bisquerra, R. & Álvarez, M. (2005). Concepto de orientación e intervención psicopedagógica. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica* (pp. 9-12). Praxis Universidad.
- Castro, E. (2016). *Orientación para el proyecto de vida de adolescentes del CoBaEM, Plantes o3 en Chimalhuacán*. [Tesis de licenciatura en Pedagogía, Universidad Pedagógica Nacional]. Tesis digitales UPN. <http://200.23.113.51/pdf/31722.pdf>
- Cazalla, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, 43-64.
- Colegio de Bachilleres. (2010). Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado 72 y Orientación Educativa. *Manual general de organización del Colegio de Bachilleres*.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/320371/Manual.pdf>

Colegio de Bachilleres. (2018a). Programa de asignatura Orientación I.

https://cbgobmx.cbachilleres.edu.mx/que-hacemos/Programas_de_estudio_vigentes/1er_semestre/Basica/10_Orientacion_I.pdf

Colegio de Bachilleres. (2018b). Programa de asignatura Orientación II.

https://cbgobmx.cbachilleres.edu.mx/que-hacemos/Programas_de_estudio_vigentes/4to_semestre/basica/09_Orientacion_II.pdf

Colegio de Bachilleres. (s.f). Mapa curricular.

<https://cbopcioneducativa.cbachilleres.edu.mx/secciones/img-secciones/mapa-curricular-colegio-bachilleres.pdf>

CONALEP. (2015). El proyecto de vida del adolescente.

<https://www.conalep.edu.mx/intacadprop/AreaInternacional/Prospecci%C3%B3n%20Educativa/Documents/Estudios2015/PEP-CONALEP/ParaImprimir/s4-p1-participante.pdf>

CONAMAT. (26 de diciembre 2018). *La UNAM y sus 4 áreas.*

<https://www.conamat.com/blog/la-unam-y-sus-4-%C3%A1reas-1/4>

D'Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo: Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3(2), 31-39.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf>

D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275.

D'Angelo, O. (2003). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Crecemos*, 6(1), 1-32.

Delval, J. (1994). La pubertad y la adolescencia. *El desarrollo humano* (pp. 554 y 556). Siglo XXI.

Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50(2), 445-466.
<https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>

Flores, A. (2013). La conformación del campo de la Orientación Educativa siglos XIX y XX México. *REMO*, 10(25), 24-32. http://remo.ws/REVISTAS/remo-25.pdf?fbclid=IwAR0UNCywBzYwDoUUppNH7gBNYHQAcM_BrNoSYJFbGhSsaRvZo5tdubuTpT0

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>

Gal'Lino, G. & Martínez, J. (2015). Proyecto de vida y adolescentes infractores: experiencias y aprendizajes. <https://bice.org/app/uploads/2015/12/41.pdf>

- Galicia, C. (2012). *Construcción del proyecto de vida de los jóvenes en la Educación Media Superior*. [Tesis de licenciatura en Pedagogía, Universidad Pedagógica Nacional]. Tesis digitales UPN. <http://200.23.113.51/pdf/28884.pdf>
- García, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios pedagógicos*, 43(3), 154 y 156.
- García, L. (2016). *El desarrollo de la orientación educativa en el aprendizaje – servicio. Un estudio de caso en el Instituto de educación secundaria de la Comunidad de Madrid* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio UAM. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/674897/garcia_lopez_maria_lourdes.pdf
- González, L. & López, V. (2005). *Taller sobre plan de vida en adolescentes de Nivel Medio Superior*. [Tesis de licenciatura en Pedagogía, Universidad Pedagógica Nacional]. Tesis digitales UPN. <http://200.23.113.51/pdf/21714.pdf>
- Güemes, M., Ceñal, M.J. & Hidalgo, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

- Laguna, M. (2005). La escritura autobiográfica. *Lindaraja Revista de estudios interdisciplinarios*, (3)1.
- López, L. & Romero, E. (2009). *Establecimiento de metas en la adolescencia y su relación con la conducta antisocial* [Acta de congreso]. 2009 X Congreso Internacional Gallego-Portugués de psicopedagogía. Braga: Universidad de Minho.
<https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t9/t9c320.pdf>
- Martín, M. (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. *EduSol*, 10(30), 77-90.
<https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748669008.pdf>
- Martínez, G., Prieto, M., Alcalde, A., Calderón, T., Ramírez, M., Mendoza, G. (2017). *Modelo de orientación educativa en el sistema de educación media superior*. Editorial Universitaria.
- Martínez, J.F. & Palacios, A. (2012). Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes en los Colegios de Bachilleres de SLP. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 1(2), 1-25.
- Martínez, P. & Martínez, M. (2011). La orientación en el S.XX. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(1), 253-265.
<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217017192020.pdf>

- Ministerio de la Educación del Gobierno de Chile: Unidad de Currículum y Evaluación UCE. (2019). Taller de Orientación para 3° y 4° medio. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles143276_programa_procesado_NTG_Si_n_Disegno.pdf
- Montanero, M. (2002). Áreas prioritarias de la orientación en el contexto educativo. Una propuesta de revisión. *Educación XX*, 1(5), 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600509.pdf>
- Moreno, A. & Perinat, A. (2007). Qué es la adolescencia: La definición. *La adolescencia* (pp. 13-15). Editorial UOC. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/110987/9/La%20adolescencia%20CAST.pdf>
- Palacios, J. (1995). ¿Qué es la adolescencia?. En C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi (Eds.), *Desarrollo Psicológico y Educación* (pp. 299-309). Alianza.
- Ruiz, A. & Zavaleta, A. (s/f). Proyecto de vida. *Estructura socioeconómica de México* (pp. 12-13). Ediciones SL.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2010). Perfil del orientador educativo. Programa de orientación educativa.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2014). Qué entender por orientación educativa.

Manual para apoyar la Orientación Educativa en Planteles de Educación Media Superior. https://conductitlan.org.mx/08_orientacioneducativa/Materiales/L_Manual-7_Orientacion_Educativa.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2019). Lineamientos del servicio de orientación educativa

para Bachillerato General. <https://dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/lineamientos/Lineamientos-del-Servicio-de-Orientacion-Educativa.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (s.f). Los fines de la Educación en el siglo XXI.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114503/Los_Fines_de_la_Educacion_en_el_Siglo_XXI.PDF

Trivel, A. (2014). *Proyectos de vida de adolescentes y jóvenes rurales*. Facultad de Psicología

Universidad de la República. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/20500/1/Trivel%2c%20Aline.pdf>

Universidad Pedagógica Nacional. (2018). Oferta académica de licenciatura, *Gaceta especial*

UPN, 26-32.

Valdés, V. (2013). Las competencias y la orientación educativa y conceptos clave en la

orientación educativa. *Orientación educativa libro del maestro* (pp. 6-9). Pearson

Educación México. <https://www.pearsonenespanol.com/docs/librariesprovider5/2018-college-open-resources/orientacion-bachillerato/guia-orientacion-gps-3.pdf>

Woolfolk. (1999). La obra de Erikson. En E. Quintanar (Ed.), *Psicología Educativa*. (pp. 66-72). Prentice Hall. <https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>

ANEXOS

Los Anexos que enseguida se presentan, tienen el siguiente orden; del primero al tercero son los instrumentos que dan cuenta de la creación, y del impacto del taller. Del cuarto al octavo son las rúbricas para evaluar lo realizado durante el taller. Mientras que, el Anexo 9 y 10 son la rúbrica y la ficha a utilizar para evaluar y autoevaluar el producto final del taller, tanto para el aplicador como para el participante. Por su parte, el Anexo 11 y 12 son los materiales a ocupar para el desarrollo de la unidad 1. Del Anexo 13 al 16 son los materiales a ocupar para abordar la unidad 2. A partir del Anexo 17 al 19 son los materiales a realizar para trabajar la unidad 3. Para llevar a cabo la unidad 4, se utilizarán el Anexo 20 y 21. El Anexo 22 es la hoja que se les entregará a los participantes para que puedan elaborar el producto final del taller. Por último, el Anexo 23 es la guía y el ejemplo a utilizar para realizar las constancias que se les proporcionarán a los participantes al concluir el taller.

Anexo 1. Cuestionario de detección de necesidades.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
CUESTIONARIO SOBRE PROYECTO DE VIDA

El objetivo de este instrumento es conocer cuál es el interés que se tiene en la actualidad para llevar a cabo un proyecto de vida, así como identificar la perspectiva y experiencia que se posee sobre el proyecto de vida.

Sexo:

Edad:

Semestre:

Turno:

- 1.- ¿Sabes qué es un proyecto de vida?
- 2.- ¿Cómo definirías un proyecto de vida?

- 3.- ¿Alguna vez has elaborado un proyecto de vida?
4. ¿Le has otorgado seguimiento?, ¿Por qué?
- 5.- Actualmente, ¿Cuentas con un proyecto de vida?
- 6.- ¿Sería importante en esta etapa de tu vida contar con un proyecto de vida?, ¿Por qué?
- 7.- ¿Qué tan dispuesto estás a realizar un proyecto de vida?

Anexo 2. Cuestionario previo.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.
Cuestionario previo.

Nombre: _____

A continuación, se presentan una serie de preguntas, contesta de la manera más clara y sincera posible.

- 1.- ¿Qué es un proyecto de vida?
- 2.- ¿Qué áreas consideras que son las adecuadas para conformar un proyecto de vida?
- 3.- ¿Qué necesitarías conocer/trabajar para conformar tu propio proyecto de vida?
- 4.- En este momento, ¿Podrías conformar tu proyecto de vida?

Sí

No

5. ¿Por qué?

6. Escribe brevemente por qué decidiste acceder al taller.

Anexo 3. Cuestionario final.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro. ***Cuestionario final.***

Nombre: _____

A continuación, se presentan una serie de preguntas, contesta de la manera más clara y sincera posible.

1.- ¿Qué es un proyecto de vida?

2.- ¿Cuáles son las áreas para conformar un proyecto de vida?

3.- ¿Consideras que el taller te proporcionó los elementos necesarios para conformar tu propio proyecto de vida?

Sí

No

4.- ¿Por qué?

5.- ¿Por qué crees que fue importante la conformación de tu proyecto de vida?

6.- Escribe brevemente lo que aprendiste en el taller y qué cambios harías para su mejora.

Anexo 4. Rúbrica para revisión del diario reflexivo.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.
Rúbrica para revisión del diario reflexivo.

Objetivo: Identificar cómo va el proceso de aprendizaje, identificación y apropiación de los temas abordados por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada una de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo integrado por cada uno de los participantes en su diario reflexivo. En el apartado de observaciones, escribe de manera breve que se puede resaltar sobre cada criterio de acuerdo a lo escrito. (Se llenará una rúbrica por adolescente y por cada sesión que conforma cada unidad).

Diario reflexivo			
Unidad:			
Sesión:			
Participante:			
CRITERIO	SÍ	NO	OBSERVACIONES

Integra y responde al cuestionamiento; ¿qué experimente en la sesión de hoy?			
Integra y responde al cuestionamiento; ¿qué aprendí?			
Integra y responde al cuestionamiento; ¿cómo lo aprendí?			

Anexo 5. Rúbrica para evaluar la unidad 1.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Rúbrica de evaluación unidad 1: Un recorrido por mi vida.

Objetivo: Identificar el desempeño de las actividades realizadas, la aceptación y la integración de los contenidos brindados a lo largo de la unidad 1 por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo elaborado por cada uno de los participantes del taller. (Se llenará una rúbrica por adolescente).

CRITERIOS	SÍ	NO
Unidad 1: Un recorrido por mi vida		
Logra integrar en su autobiografía con los aspectos personales de su vida		
Logra integrar en su autobiografía los aspectos sociales de su vida		
Logra integrar en su autobiografía los aspectos escolares de su vida		

Reconoce e integra los puntos a favor para la toma de decisiones futuras		
Reconoce e integra los puntos en contra para la toma de decisiones futuras		
Se guía sobre los elementos proporcionados para escribir quién es		
Escribe de manera específica quién es		
Se guía de los elementos proporcionados para escribir cómo es		
Escribe de manera específica cómo es		
Se guía de los elementos proporcionados para escribir quién quiere ser		
Escribe de manera específica quién quiere ser		
Se guía de los elementos proporcionados para escribir cómo quiere ser		
Escribe de manera específica cómo quiere ser		
Escribe de manera clara qué debe hacer para lograr ser quién quiere ser		

Anexo 6. Rúbrica para evaluar la unidad 2.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Rúbrica de evaluación unidad 2: Mi entorno y yo.

Objetivo: Identificar el desempeño de las actividades realizadas, la aceptación y la integración de los contenidos brindados a lo largo de la unidad 2 por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo elaborado por cada uno de los participantes del taller. (Se llenará una rúbrica por adolescente).

CRITERIOS	SÍ	NO
Unidad 2: Mi entorno y yo		
Logra identificar a las personas significativas en su vida		
Escribe lo que significa cada persona seleccionada en su vida		
Escribe lo que le aporta cada persona a su vida		

Escribe lo que le podría aportar a futuro cada persona significativa		
Identifica y escribe cuál es su autoconcepto		
Reflexiona y escribe la similitud entre las narraciones y su autoconcepto		
Reflexiona y escribe la relación entre las narraciones y su autoconcepto		
Plasma los recursos con los que cuenta en la actualidad en el área personal		
Plasma los recursos con los que cuenta en la actualidad en el área social		
Plasma los recursos con los que cuenta en la actualidad en el área escolar		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área personal		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área social		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área escolar		
Plasma las oportunidades con los que cuenta en la actualidad en el área personal		
Plasma los recursos con los que cuenta en la actualidad en el área social		
Plasma los recursos con los que cuenta en la actualidad en el área escolar		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área personal		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área social		
Plasma los recursos con los que puede contar a futuro en el área escolar		
Identifica y escribe sus limitaciones en el área personal		
Identifica y escribe sus limitaciones en el área social		
Identifica y escribe sus limitaciones en el área escolar		
Subraya las limitaciones que pueden convertirse en oportunidades		

Anexo 7. Rúbrica para evaluar la unidad 3.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Rúbrica de evaluación unidad 3: Un paso para decidir sobre mi futuro.

Objetivo: Identificar el desempeño de las actividades realizadas, la aceptación y la integración de los contenidos brindados a lo largo de la unidad 3 por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo elaborado por cada uno de los participantes del taller. (Se llenará una rúbrica por adolescente).

CRITERIOS	SÍ	NO
Unidad 3: Un paso para decidir sobre mi futuro		
Reflexiona e integra sus gustos, capacidades y habilidades		
Escribe en lo que es bueno/a en el área personal		
Escribe en lo que es bueno/a en el área social		

Escribe en lo que es bueno/a en el área escolar		
Escribe una pequeña narración de cómo en lo que es bueno/a le sirve para el futuro		
Escribe para qué es bueno/a en el área personal		
Escribe para qué es bueno/a en el área social		
Escribe para qué es bueno/a en el área escolar		
Escribe una pequeña narración de cómo para lo que es bueno/a le sirve para el futuro		
Ordena de mayor a menor preferencia las 4 áreas vocacionales		
Reflexiona e integra lo trabajado previamente		
Identifica el nivel alcanzado según los criterios establecidos en el área de preferencia #1		
Identifica el nivel alcanzado según los criterios establecidos en el área de preferencia #2		
Escribe por qué puede seguir las áreas de su preferencia		
Selecciona tres carreras de acuerdo a la primer área de preferencia		
Selecciona tres carreras de acuerdo a la segunda área de preferencia		
En caso de escribir carreras que no corresponden a las áreas de preferencia, justifica siguiendo las hojas de trabajo previas, por qué fueron seleccionadas		
Selecciona dos carreras de acuerdo a sus gustos e intereses		
Realizo la investigación sobre la primera carrera de su preferencia		
Realizo la investigación sobre la segunda carrera de su preferencia		
Plantea dos metas a corto plazo en el área personal		
Otorga un plan de acción a las dos metas a corto plazo en el área personal		
Plantea dos metas a corto plazo en el área social		
Otorga un plan de acción a las dos metas a corto plazo en el áreas social		
Plantea dos metas a corto plazo en el área escolar		
Otorga un plan de acción a las dos metas a corto plazo en el área escolar		
Plantea dos metas a mediano plazo en el área personal		

Otorga un plan de acción a las dos metas a mediano plazo en el área personal		
Plantea dos metas a mediano plazo en el área social		
Otorga un plan de acción a las dos metas a mediano plazo en el área social		
Plantea dos metas a mediano plazo en el área escolar		
Otorga un plan de acción a las dos metas a mediano plazo en el área escolar		
Plantea dos metas a largo plazo en el área personal		
Otorga un plan de acción a las dos metas a largo plazo en el área personal		
Plantea dos metas a largo plazo en el área social		
Otorga un plan de acción a las dos metas a largo plazo en el área social		
Plantea dos metas a largo plazo en el área escolar		
Otorga un plan de acción a las dos metas a largo plazo en el área escolar		

Anexo 8. Rúbrica para evaluar la unidad 4.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.
Rúbrica de evaluación unidad 4: Planeando mi futuro.

Objetivo: Identificar el desempeño de las actividades realizadas, la aceptación y la integración de los contenidos brindados a lo largo de la unidad 4 por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo elaborado por cada uno de los participantes del taller. (Se llenará una rúbrica por adolescente).

CRITERIOS	SÍ	NO
Unidad 4: Planeando mi futuro		
Narra quién es guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		
Narra cómo es guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		
Narra su vida actual guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		

Narra su vida actual en el área personal		
Narra su vida actual en el área social		
Narra su vida actual en el área escolar		
Narra quién quiere ser a futuro guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		
Narra cómo quiere ser a futuro guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		
Narra su vida a futuro guiándose de las hojas de trabajo correspondientes		
Narra su vida a futuro en el área personal		
Narra su vida a futuro en el área social		
Narra su vida a futuro en el área escolar		
Otorga un seguimiento en el área personal de acuerdo a su proyecto de vida		
Otorga un seguimiento en el área social de acuerdo a su proyecto de vida		
Otorga un seguimiento en el área escolar de acuerdo a su proyecto de vida		

Anexo 9. Rúbrica para evaluar el producto final (orientador).

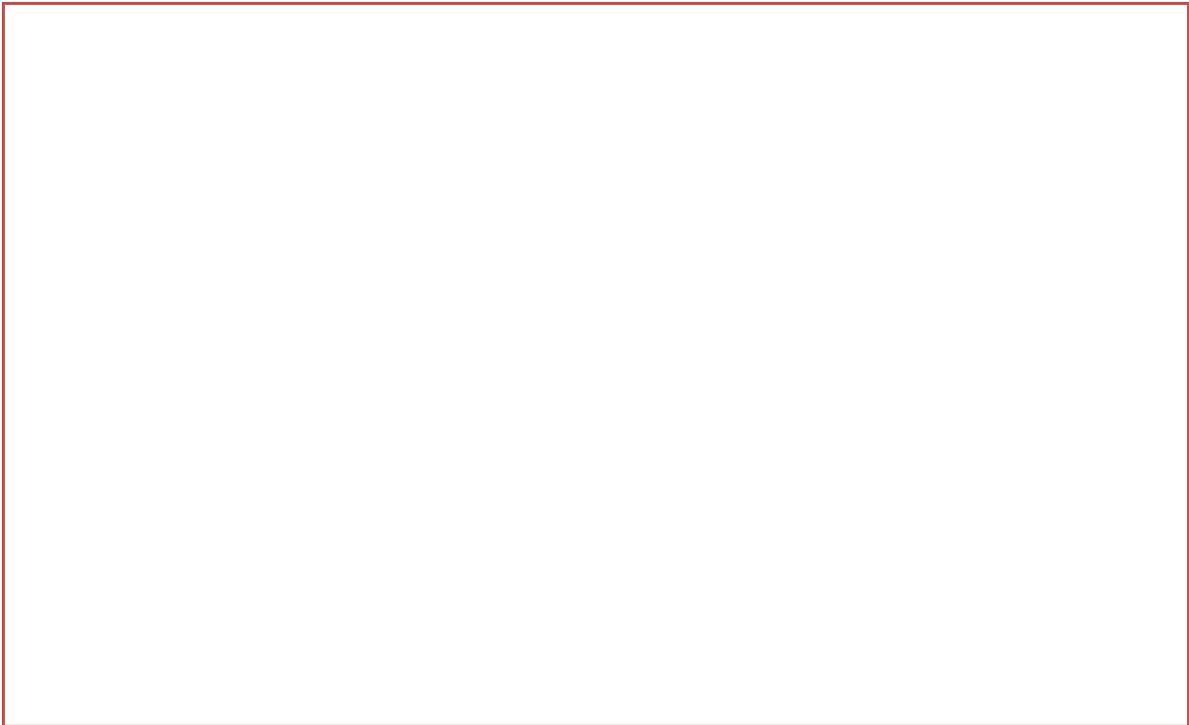
***Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.
Rúbrica de evaluación Producto final.
Aplicador.***

Objetivo: Identificar la integración de los contenidos brindados a lo largo del taller, para visualizar si se conformó un proyecto de vida de autoría propia por parte de los adolescentes.

Instrucciones para el aplicador: Lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según lo elaborado por cada uno de los participantes del taller. En el apartado de observaciones, escribe de manera breve que se puede resaltar sobre el producto final. (Se llenará una rúbrica por adolescente).

CRITERIOS	SÍ	NO
Vídeo: Proyecto de vida y seguimiento.		
El adolescente aparece en el vídeo compartiendo su proyecto de vida		

El adolescente aparece en el vídeo compartiendo el seguimiento a su proyecto de vida		
El vídeo contiene una presentación del adolescente		
El vídeo contiene elementos de su vida actual en el área personal		
El vídeo contiene elementos de su vida actual en el área social		
El vídeo contiene elementos de su vida actual en el área escolar		
El vídeo contiene quién quiere ser a futuro		
El vídeo contiene cómo quiere ser a futuro		
El vídeo contiene elementos del área personal a futuro		
El vídeo contiene elementos del área social a futuro		
El vídeo contiene elementos del área escolar a futuro		
El vídeo contiene el seguimiento correspondiente en el área personal de acuerdo a su proyecto de vida		
El vídeo contiene el seguimiento correspondiente en el área social de acuerdo a su proyecto de vida		
El vídeo contiene el seguimiento en el área escolar de acuerdo a su proyecto de vida		
El vídeo en su totalidad conforma un proyecto de vida con seguimiento		
El vídeo en su totalidad conforma un proyecto de vida sin seguimiento		
El vídeo fue enviado a tiempo al correo solicitado		
El vídeo se presentó en memoria USB o algún dispositivo		
El vídeo se proyectó en el aula		
OBSERVACIONES		



Anexo 10. Ficha de autoevaluación para el producto final (participante).

***Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.
Ficha de autoevaluación Producto final.***

Nombre: _____

Fecha: _____

Objetivo: Identificar la integración de los contenidos brindados a lo largo del taller, para visualizar si se conformó un proyecto de vida de autoría propia.

Instrucciones: Como resultado de tu reflexión, trabajo y aprendizaje propio, lee cada uno de los criterios y sombrea la casilla que corresponda según tu experiencia y producto final. En el apartado de comenario final, escribe de manera breve que se puede resaltar sobre el proceso de realizar tu producto final con lo visto a lo largo del taller.

Vídeo: Proyecto de vida y seguimiento.			
Criterio	Cumple	Medianamente cumple	No cumple
Aparezco hablando durante todo el vídeo			
Me presenté al inicio del vídeo			
Mi vídeo contiene elementos de mi vida actual en el área personal			
Mi vídeo contiene elementos de mi vida actual en el área social			
Mi vídeo contiene elementos de mi vida actual en el área escolar			
Mi vídeo contiene quién quiero ser a futuro			
Mi vídeo contiene cómo quiero ser a futuro			
Mi vídeo contiene elementos del área personal a futuro			
Mi vídeo contiene elementos del área social a futuro			
Mi vídeo contiene elementos del área escolar a futuro			
Mi vídeo contiene el seguimiento correspondiente en el área personal de acuerdo a mi proyecto de vida			
Mi vídeo contiene el seguimiento correspondiente en el área social de acuerdo a mi proyecto de vida			
Mi vídeo contiene el seguimiento en el área escolar de acuerdo a mi proyecto de vida			
Mi vídeo en su totalidad conforma un proyecto de vida con seguimiento			
Envíe a tiempo mi vídeo al correo solicitado			
Presenté mi vídeo en memoria USB o algún			

dispositivo			
Mi vídeo se proyectó en el aula			
COMENTARIO FINAL			

Anexo 11. Hoja de compromisos personales.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 1: Un recorrido por mi vida.

Sesión 1, 2 y 3.

Hoja de compromisos personales.

Yo	Acción	¿Cuándo?	¿En qué
----	--------	----------	---------

_____ _____			momento?

Yo _____ _____	Acción	¿Cuándo?	¿En qué momento?

- 1.- ¿Cuántos compromisos cumplí en la unidad 1?
- 2.- ¿Qué me faltó para cumplir todos, o bien, cómo cumplí todos?
- 3.- ¿Qué experimente al cumplir o no los compromisos?
- 4.- ¿Puedo cumplir compromisos cada semana?

Anexo 12. Hoja de trabajo “pensando en mí”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 1: Un recorrido por mi vida.

Sesión 3.

Pensando en mí.

A continuación, se presentan tres apartados en los que deberás reflexionar y responder de la manera más sincera posible. En cada apartado se encuentran elementos guía para que puedas responder cada uno de ellos. Espera las instrucciones del aplicador para dedicar tiempo y espacio a cada uno.

Apartado #1 Yo soy...

A veces, suele ser complicado reconocer e incluso pensar en quiénes somos y cómo podríamos expresarlo a terceras personas. Sin embargo, a continuación, se sugieren algunos elementos, para poder hacerlo:

- ✓ Nombre.
- ✓ Lugar y fecha de nacimiento.
- ✓ Experiencias y trayectoria de vida.

Cada uno representa una parte de nosotros mismos y por medio de la autorreflexión podemos brindar una respuesta a la interrogante; ¿quién soy? Así que, ahora es tu turno, tomando en cuenta los elementos anteriores, brinda un pequeño escrito en donde des a conocer quién eres.

Apartado #2 Yo reconozco que soy...

Expresa cómo eres, para lograrlo toma en cuenta los siguientes elementos:

- ✓ Características físicas y de personalidad.
- ✓ Gustos.
- ✓ Intereses.
- ✓ Cualidades y habilidades.

Cada uno representa una parte de nosotros mismos y por medio de la autorreflexión podemos brindar una respuesta a la interrogante; ¿cómo soy? Así que, tomando en cuenta los elementos anteriores, brinda un pequeño escrito en donde des a conocer cómo eres.

Apartado #3 Yo quiero ser...

En los apartados anteriores, ya reflexionaste sobre quién eres y cómo eres. Tomando de referencia tu experiencia y ambos escritos, es momento de pensar a futuro y responder con los elementos que ya te fueron proporcionados las siguientes cuestiones:

- ✓ ¿Quién quiero ser?
- ✓ ¿Cómo quiero ser?
- ✓ ¿Qué debo hacer para lograrlo?

Consejo, palabra, o frase para que pueda lograr convertirse en la persona que quiere ser:

Anexo 13. Hoja de trabajo; “mi vida y las personas significativas en ella”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 2: Mi entorno y yo.

Sesión 4.

Mi vida y las personas significativas en ella.

A continuación, se presentan una serie de recuadros en donde deberás escribir desde tu experiencia y desde tu vida cotidiana quiénes son las personas más significativas que te rodean. Para lograrlo, cada recuadro tiene elementos guía que te ayudarán a pensar y reflexionar sobre la importancia de la persona que tú consideres. Por favor, sé cuidadoso y lo más sincero posible, si consideras que faltan recuadros puedes agregarlos, de igual manera, si consideras que restan recuadros puedes dejarlos en blanco.

Persona #1.

Te presento a: _____, esta persona es mi _____.

Para mí significa:

_____.

Además, me aporta :

_____.

Y podría aportarme a futuro :

_____.

Persona #2.

Te presento a: _____, esta persona es mi _____.

Para mí significa:

_____.

Además, me aporta :

Persona #3.

Te presento a: _____, esta persona es mi _____.

Para mí significa:

Además, me aporta :

Y podría aportarme a futuro :

Te presento a: _____, esta persona es mi _____.

Para mí significa:

Además, me aporta :

Persona #5.

Te presento a: _____, esta persona es mi _____.

Para mí significa:

Además, me aporta :

Y podría aportarme a futuro :

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 2: Mi entorno y yo.

Sesión 4, 5 y 6.

Hoja de compromisos con personas significativas.

Yo _____ _____	Acción	¿Con quién?	¿Cuándo?	¿En qué momento?

1.- ¿Cuántos compromisos cumplí en la unidad 2?

2.- ¿Qué me faltó para cumplir todos, o bien, cómo cumplí todos?

3.- ¿Qué experimente al cumplir o no los compromisos?

Anexo 15. Hoja de trabajo; “como me veo yo y como me ven los demás”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 2: Mi entorno y yo.

Sesión 5.

Como me veo yo y como me ven los demás.

A continuación, se presentan dos apartados en los que deberás reflexionar y responder de la manera más sincera posible. Espera las instrucciones del aplicador para dedicar tiempo y

espacio a cada apartado. Para el primer apartado necesitarás tu hoja de trabajo; “pensando en mí”, pide a tu instructor que te la otorgue.

Apartado #1. Mi autoconcepto.

En la Unidad 1 se explicó qué es el autoconcepto y compartiste de manera oral cuál es el tuyo, ahora, llegó el momento de escribirlo:

Apartado #2. ¿Qué tienen en común las narraciones y mi autoconcepto?

Recibiste diversas narraciones que hicieron tus compañeros sobre tu persona, ahora, escribe qué similitudes encuentras en dichas narraciones y en tu autoconcepto, o bien, cómo esas narraciones se relacionan con tu autoconcepto.

Anexo 16. Hoja de trabajo; “analizando mi situación”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 2: Mi entorno y yo.

Sesión 6.

Analizando mi situación.

A continuación se presentan tres apartados en los que deberás reflexionar y responder de la manera más sincera posible. Cada apartado está integrado por un recuadro, en el que

deberás escribir lo que se indica, tomando en cuenta tu experiencia actual, tu vida cotidiana y el futuro. Por favor, sé cuidadoso y lo más realista posible. Espera las instrucciones del aplicador para dedicar tiempo y espacio a cada apartado.

Apartado #1 Mis recursos son y pueden ser...

Ya que conoces que son los recursos, debes pensar en la actualidad con cuáles cuentas y escribirlos en el siguiente cuadro. Deja en blanco la última línea de cada área, pues ahí escribirás los nuevos recursos que identificaste.

Área:	Recursos actuales:
Personal	
Social	
Escolar/académico	

Ahora, debes pensar en el futuro, de acuerdo a tus recursos actuales, reflexiona y escribe con los que puedas contar a futuro. Deja en blanco la última línea de cada área, pues ahí tu compañero escribirá nuevos recursos con los que puedas contar.

Área:	Recursos a futuro:
Personal	
Social	
Escolar/académico	

Apartado #2 Mis oportunidades son y pueden ser...

Ya que conoces lo que son las oportunidades, debes pensar en la actualidad para escribir con cuáles cuentas. Deja en blanco la última línea de cada aspecto, pues ahí escribirás las nuevas oportunidades que identificaste.

Aspecto:	Oportunidades actuales:
Personal	
Social	

Ecolar/académico	

Ahora, debes pensar en el futuro, de acuerdo a tus oportunidades actuales, reflexiona y escribe nuevas oportunidades con las que puedas contar a futuro. Deja en blanco la última línea de cada aspecto, pues ahí tu compañero escribirá nuevas oportunidades con las que puedas contar.

Aspecto:	Oportunidades futuras:
Personal	
Social	

Escolar/académico	

Apartado #3 Mis limitaciones son...

Ya conoces las limitaciones, ahora, debes pensar y reflexionar en la actualidad para escribirlas en el siguiente recuadro.

Aspecto:	Limitaciones:
Personal	
Social	

Escolar/académico	

Subraya con algún color, marcatextos o plumón cuáles de esas limitaciones pueden convertirse en oportunidades.

Anexo 17. Hoja de trabajo; “reconozco que soy bueno en y para”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 3: Un paso para decidir sobre mi futuro.

Sesión 7.

Reconozco que soy bueno en y para.

A continuación, se presentan dos apartados en los que deberás reflexionar y responder de la manera más sincera posible. Espera las instrucciones del aplicador para dedicar tiempo y espacio a cada apartado.

Apartado #1 Yo soy bueno en...

Ya conoces que son los gustos, habilidades y capacidades, reflexiona sobre las tuyas y escribe en qué eres bueno en el siguiente recuadro. Deja en blanco la última línea de cada área, pues ahí tu compañero escribirá en qué eres bueno.

Área:	Soy bueno en:
Personal	
Social	

Escolar/académico	

Escribe una pequeña narración de cómo en lo que eres bueno te sirve para el futuro:

Apartado #2 Yo soy bueno para...

Escribe para qué eres bueno en el siguiente recuadro. Deja en blanco la última línea de cada área, pues ahí tu compañero escribirá para qué eres bueno.

Área:	Soy bueno para:
--------------	------------------------

Personal	
Social	
Escolar/académico	

Escribe una pequeña narración de cómo para lo que eres bueno te sirve para el futuro.

Anexo 18. Hoja de trabajo; “las áreas vocacionales y mi perfil”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 3: Un paso para decidir sobre mi futuro.

Sesión 8.

Las áreas vocacionales y mi perfil.

A continuación, se presentan dos apartados en los que deberás reflexionar y responder de la manera más sincera posible. Espera las instrucciones del aplicador para dedicar tiempo y espacio a cada apartado.

Apartado #1 Mi top 4 de áreas vocacionales.

Ahora que ya conoces cuáles son las áreas vocacionales y en qué consiste cada una, ordénalas de mayor a menor preferencia (considera que el número 1 es la de mayor nivel de agrado):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Apartado #2 Analizando mi historia con las áreas vocacionales.

Para este punto, debes guiarte de las hojas de trabajo previas que te entrego tu aplicador. En la siguiente tabla debes colocar un tache según corresponda al criterio y lo identificado en relación con tus hojas de trabajo y con las dos áreas vocacionales de tu preferencia.

Área de preferencia #1:

Criterios:	Nada	Poco	Algo	Mucho
Quién soy coincide con el área vocacional de mi preferencia				
El cómo soy coincide con el área vocacional de mi preferencia				
Quién quiero ser coincide con el área vocacional de mi preferencia				
Mi autoconcepto tiene relación con el área vocacional de mi preferencia				
Los recursos con los que cuento en el presente me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
Los recursos con los que puedo contar a futuro me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				

Las oportunidades con las que cuento en el presente me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
Las oportunidades con las que puedo contar a futuro me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
De acuerdo con mis limitaciones, estas me permiten seguir el área vocacional de mi preferencia				
En lo que soy bueno me permite seguir el área vocacional de mi preferencia				
Para lo que soy bueno me permite seguir el área vocacional de mi preferencia				

Área de preferencia #2.

Criterios:	Nada	Poco	Algo	Mucho
Quién soy coincide con el área vocacional de mi preferencia				
El cómo soy coincide con el área vocacional de mi preferencia				
Quién quiero ser coincide con el área vocacional de mi preferencia				
Mi autoconcepto tiene relación con el área vocacional de mi preferencia				
Los recursos con los que cuento en el presente me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
Los recursos con los que puedo contar a futuro me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				

Las oportunidades con las que cuento en el presente me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
Las oportunidades con las que puedo contar a futuro me sirven para adentrarme al área vocacional de mi preferencia				
De acuerdo con mis limitaciones, estas me permiten seguir el área vocacional de mi preferencia				
En lo que soy bueno me permite seguir el área vocacional de mi preferencia				
Para lo que soy bueno me permite seguir el área vocacional de mi preferencia				

De acuerdo a los resultados de ambas tablas (sea en su mayoría positivo, o bien, en menor medida), ¿por qué puedes seguir las áreas vocacionales de tu preferencia?

Apartado #3 seleccionando algunas carreras.

Selecciona seis carreras de acuerdo a las dos áreas vocacionales de tu preferencia.

Carreras para el área de preferencia #1:

1. _____
2. _____
3. _____

Carreras para el área de preferencia #2:

1. _____
2. _____
3. _____

En caso de que las carreras que tienes pensadas no correspondan a alguna de las áreas vocacionales de tu preferencia, puedes escribirlas y justifica por qué fueron seleccionadas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

De las carreras anteriores selecciona dos, las que consideres te generan un gusto e interés mayor al resto:

1. _____
2. _____

Anexo 19. Hoja de trabajo; “trazando mis metas”.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Unidad 3: Un paso para decidir sobre mi futuro.

Sesión 9.

Trazando mis metas.

A continuación, se presentan tres apartados en los que deberás reflexionar guiándote de las hojas de trabajo que previamente elaboraste, así como con la investigación que realizaste sobre las dos carreras que seleccionaste. Espera que tu instructor te entregue las hojas correspondientes, así como sus instrucciones para dedicar tiempo y espacio a cada apartado.

Apartado #1 Mis metas a corto plazo.

Recuerda el ejemplo de la presentación de tu aplicador (si lo requieres pide que la proyecte nuevamente) y plantea 2 metas para cada área con su plan de acción correspondiente que te propongas a cumplir a partir de hoy, hasta tres meses.

Área:	Meta:	Plan de acción:
Personal		
Social		
Escolar/ Académico		

Apartado #2 Mis metas a mediano plazo.

Recuerda el ejemplo de la presentación de tu aplicador (si lo requieres pide que la proyecte nuevamente) y plantea 2 metas para cada área con su plan de acción correspondiente que te propongas a cumplir a partir de 3 meses, hasta un año.

Área:	Meta:	Plan de acción:
Personal		

Social		
Escolar/ Académico		

Apartado #3 Mis metas a largo plazo.

Recuerda el ejemplo de la presentación de tu aplicador (si lo requieres pide que la proyecte nuevamente) y plantea 2 metas para cada área con su plan de acción correspondiente que te propongas a cumplir a partir de un año, hasta tres años.

Área:	Meta:	Plan de acción:
Personal		
Social		
Escolar/ Académico		

--	--

Anexo 20. Hoja de trabajo; “trazando mi proyecto de vida”.

Trazando el seguimiento a mi proyecto de vida.

En la siguiente tabla deberás escribir el seguimiento que otorgarás a cada área de tu vida de acuerdo a lo que conforma tu proyecto de vida. Sé cuidadoso y tan expresivo como lo requieras. Guíate de tu hoja de trabajo; “trazando mi proyecto de vida”.

Recuerda lo qué es el seguimiento y cómo puedes realizarlo. Escribe el propio:

Área:	Seguimiento:
Personal	
Social	

Escolar	

Anexo 22. Hoja producto final.

Taller: Reconociéndome y pensando en mi futuro.

Producto final.

Para finalizar y cumplir con el objetivo del taller, deberás integrar tanto tu proyecto de vida como su seguimiento. Para ello deberás:

Grabar un vídeo con todos los elementos de las hojas de trabajo:

- o **Trazando mi proyecto de vida.**
- o **Trazando el seguimiento a mi proyecto de vida.**

IMPORTANTE:

I. El vídeo debes ser tú compartiendo ambos elementos (proyecto de vida y seguimiento), pueden ser fusionados, o por separado, es totalmente libre.

II. No olvides integrar todos los elementos necesarios para que tu proyecto de vida cobre sentido, recuerda incluir todas las áreas de la vida.

III. El vídeo puede durar máximo 8 minutos (puede ser menos tiempo), dependiendo lo que demande el compartir ambos elementos, puedes ser tan creativo y expresivo como lo requieras.

IV. Deberás enviar el video al correo de tu aplicador, y traerlo en una memoria USB, o algún dispositivo, para compartirlo con el grupo.

CORREO DEL APLICADOR: _____

Anexo 23. Guía de constancias.



El Colegio de Bachilleres

Otorga la presente

CONSTANCIA

A: _____

Por su desempeño y participación en el Taller:

Reconociéndome v pensando en mi futuro

Nombre y firma del director/a

Nombre y firma del aplicador/a