

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TRABAJO DE GRADO PARA OBTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA:**

**“La resiliencia y su influencia en la formulación del proyecto de vida en
alumnos y alumnas de 9º grado del Centro Escolar Colonia San Mauricio,
jurisdicción de Mejicanos”**

PRESENTADO POR

Asunción Roque, Jessica Carolina	AR12073
Díaz Ramos, Fátima Haydeé	DR12025
Rodríguez López, Karla Lissette	RL12023

DOCENTE DIRECTORA:

Mtra. Ofelia de los Ángeles Trejo.

COORDINADOR GENERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO:

Mtro. Evaristo Morales

CIUDAD UNIVERSITARIA, NOVIEMBRE DEL 2017.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO.

VICERRECTOR ACADÉMICO:

DR. MANUEL DE JESÚS JOYA ÁBREGO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS

SECRETARIO GENERAL:

LIC. CRISTOBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ

AUTORIDADES FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.

DECANO:

LICENCIADO JOSÉ VICENTE CUCHILLAS

VICE DECANO:

LICENCIADO EDGAR NICOLÁS AYALA

SECRETARIO:

MAESTRO HECTOR DANIEL CARBALLO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

LIC. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ.

COORDINADOR GENERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO:

MTRO. EVARISTO MORALES

DOCENTE DIRECTORA:

MTRA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO.

AGRADECIMIENTOS.

A Dios y a María Auxiliadora que han acompañado cada paso en nuestras vidas y que nos han brindado la fortaleza, tenacidad y sabiduría que hoy nos conducen al logro y culmen de nuestra carrera.

A nuestras familias, que se han edificado como nuestros pilares, por el apoyo incansable aun en los momentos más arduos de este camino y que diariamente nos motivan a continuar en la consecución de metas más ambiciosas.

A nuestros docentes, quienes a lo largo de éstos años nos han conducido al alcance de nuestras metas por medio de la formación y conocimiento brindados, inculcando a su vez, pasión y entrega al servicio hacia los demás procurando su bienestar mental.

A nuestros amigos, que nos han apoyado y animado durante nuestro proceso de formación y con quienes hemos compartido aciertos y desaciertos y momentos importantes que hicieron de nuestra vida universitaria, una experiencia memorable.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	v
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
A. Situación actual.....	6
B. Enunciado del problema	8
C. Objetivos de la investigación.....	8
D. Justificación del estudio.....	9
E. Delimitación.....	10
F. Alcances y Limitaciones.....	11
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes del estudio.....	12
2.1.1 A nivel internacional.....	12
2.1.2 En El Salvador.....	14
2.2 Bases teóricas.....	15
2.2.1 Resiliencia.....	15
A) Origen y definición del término.....	15
B) Enfoques Psicológicos sobre la Resiliencia.....	17
Ψ Teoría Psicoanalítica de la Resiliencia	
Ψ Teoría del Desarrollo Psicosocial de Grotberg	
Ψ Modelo de Desafío de Wolin y Wolin.	
C) Factores de la Resiliencia.....	21
D) Características de las Personas Resilientes.....	23
2.2.2 Proyecto de vida.....	25
A) Definición.....	25
B) Configuración del proyecto de vida.....	26
C) Dimensiones del proyecto de vida.....	27

D) Importancia del proyecto de vida en los adolescentes.....	28
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	30
A. Tipo de estudio.....	30
B. Población y muestra.....	30
C. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
D. Procedimiento de recolección de datos.....	32
CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	33
A. Análisis de resultados de la Escala de Resiliencia SV-RES.....	33
B. Análisis de resultados de la Entrevista sobre “Proyecto de Vida”.....	37
C. Interpretación de los resultados de la Escala de resiliencia.....	51
D. Interpretación de los resultados de la Entrevista sobre proyecto de vida.....	53
E. Interpretación integral de los resultados.....	55
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
A. Conclusiones.....	57
B. Recomendaciones.....	58
CAPITULOVI. PROPUESTA.....	60
FUENTES CONSULTADAS.....	148
ANEXOS.....	150

INTRODUCCIÓN

El presente documento constituye la memoria final de investigación de trabajo de grado denominado: *“La resiliencia y su influencia en la formulación del proyecto de vida en alumnos y alumnas de 9° grado del Centro Escolar Colonia San Mauricio, jurisdicción de Mejicanos”*, dentro de él se aborda una temática de especial relevancia en la adolescencia, momento crucial del desarrollo humano, en la cual el adolescente tiene como principal tarea elaborar su identidad y construir su propio proyecto de vida, tareas que requieren claridad respecto a sus valores, fortalezas, debilidades y capacidades, las cuales han sido puestas a prueba o han surgido en los momentos más difíciles de su vida.

Este tipo de situaciones permiten que las personas se transformen en seres capaces de protegerse ante las crisis de la vida, manteniendo su integridad física y psicológica, reconstruyéndose cuando sea necesario y manejando un repertorio simbólico y conductual positivo, capacidad que se denomina “resiliencia”. Es la relación entre las variables anteriormente mencionadas el punto central de la investigación que se presentará.

En un primer momento se aborda el planteamiento del problema, que incluye la situación actual de la problemática o de las variables a investigar, el enunciado del problema, los objetivos y la justificación de dicho trabajo, delimitación espacial, temporal y social y los alcances y limitaciones experimentados hasta la fecha dentro del proceso investigativo.

Posteriormente se presenta el marco teórico en el que se exponen los antecedentes del estudio por variables y las bases teóricas que sustentan este trabajo, luego se expone la metodología de investigación que abarca el tipo de investigación, población y muestra, técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos. El cuarto capítulo aborda la presentación de resultados de los instrumentos aplicados y su respectivo análisis cuantitativo. Para finalizar en el quinto capítulo se establecen las conclusiones del estudio y las correspondientes recomendaciones, una de las cuales condujo a la elaboración de una propuesta, la cual pretende dar respuesta a la problemática presentada; el documento culmina con los anexos más relevantes del desarrollo de la investigación y las fuentes bibliográficas consultadas para la misma.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A. Situación actual

Por medio de la experiencia previa de las investigadoras en cuanto al trabajo con adolescentes, una de las dificultades que se presenta en este tipo de población, con más frecuencia, es que no tienen en claro su proyecto de vida, aspiraciones, metas y expectativas ante el futuro, mucho menos han realizado pasos estructurados para lograr sus objetivos.

Pero esto no es debido únicamente a factores personales, influyen causas externas como la falta de apoyo familiar, escasos recursos económicos, enfermedades crónicas, y más común en nuestro país, la violencia social, donde los/as adolescentes deben aprender a salir adelante, de lo contrario las consecuencias podrían resultar negativas para su desarrollo personal, viéndose obligados a renunciar a sus sueños.

De continuar así, en un futuro podrían refugiarse en el consumo de alcohol u otras drogas, no formar parte activa en la sociedad, perder el sentido de la vida, bajo nivel de tolerancia a la frustración, desintegración familiar y caer en depresión, por mencionar algunas. Si los/as jóvenes salvadoreños no desarrollan niveles altos de resiliencia ante las situaciones mencionadas, estas seguirán afectando en su proyecto de vida; de aquí la importancia de realizar un estudio que permita conocer la relación de estas dos variables: resiliencia y proyecto de vida.

Contexto social de violencia en Municipio de Mejicanos.

Desde la firma de los Acuerdos de Paz en El Salvador, el país ha tenido que enfrentar un contexto grave de violencia y criminalidad que a la fecha no se ha logrado superar. Los registros de homicidios durante la década de 1990 llegaron a presentar tasas hasta 138.2 por

cada 100,000 habitantes en 1994, según datos de la Fiscalía General de la República¹, siendo una de las tasas más altas registradas luego del conflicto armado. (SSPAS, 2017)

No obstante, con la aparición de las pandillas en la agenda pública a finales de los noventas las expresiones de criminalidad y las respuestas estatales a la misma han presentado complejas dinámicas dentro de la problemática, manteniendo al país dentro de los más violentos a nivel mundial.

En la actualidad, el municipio de Mejicanos se ubica en la posición número siete en la lista de los 10 municipios más violentos de El Salvador según informe del Instituto de Medicina Legal, donde se le adjudican 131 homicidios en el año 2016. Tan solo en el mes de Junio del corriente año, se colocó en la posición seis con 12 homicidios. (Informe estadístico del Instituto de Medicina Legal, Julio 2017)

Dos eventos de violencia llaman particularmente la atención para esta investigación, uno es el caso de cuatro promotoras de salud que fueron interceptadas por miembros de pandilla, quienes las sometieron con armas, abusaron sexualmente de ellas y robaron sus pertenencias, según periódicos nacionales.

El otro evento tuvo mayor relevancia ya que en el mes de agosto, dos hermanos fueron asesinados en la calle Barcelona, a la par del Centro Escolar San Mauricio, lugar donde se llevó a cabo la presente investigación. Una de las víctimas era alumno de octavo grado en la institución.

Con éstos hechos se puede evidenciar la situación de violencia a la que están expuestos los/as estudiantes de dicho Centro educativo, quienes conforman la población y muestra del presente trabajo, notando así la importancia de determinar los niveles de resiliencia con los que éstos alumnos se encuentran y cómo pueden influir en la elaboración del proyecto de vida, ya sea de manera positiva como negativa.

¹Instituto Universitario de Opinión Pública IUDOP (2014). La situación de la seguridad y la justicia 2009-2014. entre expectativas de cambio, mano dura militar y treguas pandilleras. Primera Edición Talleres Gráficos de la UCA, San Salvador

B. Enunciado del problema

¿Influirá el nivel de resiliencia en la formulación del proyecto de vida en alumnos y alumnas pertenecientes al 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” ubicado en el municipio de Mejicanos durante el año 2017.

C. Objetivos de la investigación

General:

- Determinar el nivel de resiliencia y su impacto en la formulación del proyecto de vida de los/as adolescentes estudiantes de 9° grado del centro escolar “Colonia San Mauricio”, del municipio de Mejicanos.

Específicos:

- Establecer el nivel de resiliencia de los adolescentes de 9° grado del centro escolar “Colonia San Mauricio”, del municipio de Mejicanos.
- Establecer el desarrollo o formulación del proyecto de vida que poseen los/as adolescentes.
- A partir de los resultados, identificar los aspectos que se deben fortalecer en los/as adolescentes para diseñar una propuesta metodológica que estimule la formulación del proyecto de vida de los/as jóvenes en situación de riesgo.

D. Justificación del estudio

El tema de investigación de proceso de grado *“La Resiliencia y su influencia en la formulación del proyecto de vida en alumnos y alumnas pertenecientes al 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” ubicado en el municipio de Mejicanos durante el año 2017”* surge a partir de la necesidad de estudiar o explorar la relación existente entre la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas y la conformación del proyecto de vida en la población joven salvadoreña ya que, frente a circunstancias de mayor vulnerabilidad surgen ideas, habilidades, intuiciones, conocimientos e impulsos que reconectan con la vida, con una tendencia a crecer y desarrollarse incluso en situaciones difíciles (Rutter, 1991, Luthar, 1999)

Por lo tanto, ante dicha necesidad ha sido seleccionado el tema con base en numerosos aspectos, uno de ellos el impacto o relevancia que adquiere en la actualidad dentro del contexto social salvadoreño ya que el 70% niños/as y adolescentes son afectados por la violencia, según el Informe de país, que entregó el Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas en 2015 (UNICEF), convirtiéndose en una de las cifras más preocupantes que indican el impacto de la violencia desde la niñez.

Por consiguiente el objetivo de la investigación fue encontrar la relación entre ambas variables antes mencionadas pero al mismo tiempo formular una propuesta metodológica que permitiese estimular la formulación del proyecto de vida de las/los jóvenes en situaciones de riesgo puesto que según Grotberg, quienes experimentan situaciones de vida conflictivas o traumáticas carecen, más bien, de expectativas sobre su futuro a corto y mediano plazo, y sólo se encargan de vivir el día sin brindarle importancia al mañana (Grotberg, 1996), así al culminar el proceso investigativo se elaboró una propuesta para que los jóvenes sean capaces de planificar y elaborar un proyecto de vida que abarque y desarrolle sus potencialidades de manera integral a corto, mediano y largo plazo.

E. Delimitación:

- a) **Espacial:** Colonia San Ramón, Municipio de Mejicanos, San Salvador.

- b) **Social:** estudiantes adolescentes que se encuentran cursando 9° grado en el Centro escolar “Colonia San Mauricio” y viven en zonas de violencia social.

- c) **Temporal:** Durante los meses de mayo a agosto del año 2017, se hizo la recolección de datos por medio de una guía de entrevista dirigida sobre proyecto de vida y una escala que mide niveles de resiliencia, así como el correspondiente análisis e interpretación de los resultados.

F. Alcances y Limitaciones:

Alcances

- La presente investigación buscó determinar la influencia existente entre la forma en cómo los jóvenes adolescentes enfrentan las adversidades, las expectativas de vida que estos poseen, el conocimiento que tienen acerca del proyecto de vida y la formulación que han realizado de este último.
- Para fomentar la formulación de expectativas y proyectos en las diversas áreas de la vida, se diseñó un programa de estimulación que, junto a la base de la resiliencia que los jóvenes puedan poseer, les permita proyectar sus metas y objetivos.

Limitaciones

- Se denegó la solicitud de permiso en la institución en donde preliminarmente se pretendía realizar la investigación, debido a conflictos internos y de organización de parte de las jefaturas y coordinadores de los grupos juveniles, por lo que fue necesario cambiar la institución, trasladando la investigación a un centro educativo.
- Otra de las limitantes que surgieron durante la primera etapa del proyecto, fue la escasa información teórica existente acerca de una de las variables de la presente investigación, es decir, la formulación del proyecto de vida.
- Se tuvieron limitantes al momento de validar el instrumento de investigación, puesto que eran pocos los expertos ajenos a la universidad de El Salvador con los cuales se podía contar y su tiempo también era limitado, por lo que se recurrió a expertos del área médica que trabajan con poblaciones en riesgo.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1 A nivel internacional.

A lo largo de la historia se han realizado numerosas investigaciones concernientes a la resiliencia en diferentes ámbitos del ser humano, pero en esta oportunidad, es de vital importancia destacar su papel en la elaboración del proyecto de vida en personas de diferentes edades, culturas y estatus económicos, pero principalmente en adolescentes que poseen condiciones sociales adversas y por lo tanto se consideran una población en riesgo. A continuación se presentan aquellas investigaciones que más se aproximan al tema a desarrollar.

María Soledad Flores Crispín en el año 2008 en Lima Perú, llevó a cabo una investigación que lleva por nombre: *“Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03”* (Crispín, 2008) cuyo objetivo general fue el determinar si existe relación entre los niveles de resiliencia y el grado de definición de proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03.

Para la recolección de los datos se empleó, como instrumentos, la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” de 25 ítems, para estimar los niveles en las diferentes dimensiones de la resiliencia; y la “Escala de Evaluación del Proyecto de Vida de García” de 10 ítems, para valorar los niveles en cada una de las dimensiones del Proyecto de Vida en los estudiantes de la muestra.

A consecuencia de la investigación, los resultados señalan que efectivamente existe relación y altamente significativa entre el nivel de resiliencia y el grado de definición del proyecto de vida en la muestra total de estudiantes (400 alumnos/as), es decir, a mayor nivel de resiliencia, mayor es el grado de definición del proyecto de vida, o a la inversa. En la medición de la resiliencia se encontró que el 49.03% de la muestra se ubica en el nivel Medio bajo y Bajo, el 25% se ubica en el nivel Medio alto y Alto, mientras que el nivel preponderante de resiliencia de los alumnos de la UGEL 03 es el medio (25.8%).

En lo que respecta al objetivo de identificar y describir el grado de definición del proyecto de vida se encontró que el grado de definición del proyecto de vida preponderante es el Medio Bajo (24.2%) además que el 47.6% del grupo se ubica en los niveles Medio bajo y Bajo y el 30.3% restante de alumnos se ubica en los niveles Medio alto y Alto.

Otra de las investigaciones que sustentan las bases de la temática a desarrollar es la realizada por Claudia Barrero y María Restrepo en 2008 en la Pontificia Universidad Javeriana en Colombia, la cual lleva por nombre *“Hombres adultos y desplazamiento forzado: resiliencia y proyecto de vida”* (Barrero y Restrepo, 2008). El objetivo general consistía en indagar el proceso de resiliencia y reconstrucción del proyecto de vida, de dos hombres adultos de 45 y 68 años de edad que se encontraban en situación de desplazamiento de un municipio a otro en Colombia.

Para ello se llevó a cabo una entrevista en profundidad con el fin de conocer y comprender, las perspectivas de los entrevistados respecto a sus vidas, experiencias o situaciones. En este caso se utilizó la historia de vida que permitió conocer las experiencias destacadas de la vida de la persona y los significados que le atribuye.

El trabajo concluye destacando el hecho de que a pesar que en el proceso de transición tuvieron que pasar por rupturas a nivel familiar, cultural y relacional, no todo fue pérdidas, sino que pudo generar ganancias en sus vidas, aunque de manera mínima, es decir, realmente la resiliencia de cada uno, tuvo efectos positivos en el proceso de reconstrucción del proyecto de vida, aunque resultó más sencillo para el hombre joven el sobreponerse en comparación del hombre mayor.

Finalmente, se menciona la investigación: *“La resiliencia en la reconstrucción de los proyectos de vida: una perspectiva desde la mujer víctima de desplazamiento forzado”* desarrollada en Popayán, Colombia (Venegas y Gómez, 2015) donde el objetivo era identificar cómo los factores resilientes posibilitan la construcción y reconstrucción de los proyectos de vida de 10 mujeres en situación de desplazamiento interno, residentes del Barrio “El Uvo” de Popayán, Cauca.

Para poder cumplir con ese objetivo, se realizó una entrevista abierta semiestructurada compuesta por 36 preguntas, en busca de identificar los imaginarios, las representaciones sociales y las motivaciones de sentido de vida que procuran la orientación, construcción o reconstrucción del proyecto de vida de la muestra, así como determinar sus motivaciones externas e internas y describir los factores de riesgo que limitan el desarrollo de su proyecto de vida para lo cual se construyó un instrumento tipo.

Los resultados arrojados concluyeron que las mujeres en sus diferentes entornos de desarrollo y especialmente en aquellos en que intervienen directamente, han logrado valerse de factores resilientes como la persistencia, la solidaridad, el compromiso y fundamentalmente, el sentido de vida, lo cual les ha permitido superar los momentos de crisis y continuar con sus sueños y metas, permitiendo así, la construcción o reconstrucción del proyecto de vida.

2.1.2 En El Salvador

A nivel nacional se realizó una búsqueda exhaustiva de investigaciones cuyas variables fuesen “resiliencia” y “proyecto de vida”, sin embargo resultó imposible el encontrarlas juntas, lo que indica la novedad de la temática a abordar y la posibilidad de ser, por medio de esta investigación, una fuente de referencia, que beneficie a los sectores de la población salvadoreña, que desde hace años viven en situación de riesgo social, particularmente el 70% de niños/as y adolescentes son afectados por la violencia, según el Informe de país, que entregó el Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas en 2015 (UNICEF).

Entre los estudios nacionales realizados dentro del campo de la psicología, y que mejor se asemejan a la presente investigación, se encuentra el desarrollado por Ingrid Calamanca y Teresa Castellón: *“Incidencia de los factores resilientes en el desarrollo psicosocial en adultos que estuvieron internos durante su infancia y adolescencia entre los años de mil novecientos noventa hasta el dos mil ocho en la aldea infantil S.O.S de la ciudad de san miguel, durante el año 2013”*(Calamanca y Castellón, 2013).

Con el objetivo de conocer la incidencia de los factores resilientes en el desarrollo psicosocial de la muestra, conformada por tres jóvenes de sexo femenino internadas durante su infancia y adolescencia entre los años de 1990 hasta el 2008 en Aldea Infantil S.O.S. de la Ciudad de San Miguel, se aplicaron como instrumentos una entrevista estructurada y la “escala de Resiliencia de Wagnild y Young” los cuales permitieron conocer los factores resilientes positivos y negativos de mayor relevancia en el desarrollo psicosocial de cada una de las jóvenes en estudio.

A partir de estos factores las investigadoras establecieron un perfil de personas resilientes, destacándose aspectos como “fácil adaptación a lugar y personas” “sociables”, “facilidad para el establecimiento de amistad y compañerismo”, “respetuosas”, “entusiastas”, “asertivas”, “independientes”, “perseverantes”, “capacidad de resolver problemas sin estresarse más de lo normal”, entre otros. También hacen mención de cómo estas características resilientes han contribuido positivamente a la formulación del proyecto de vida establecido por cada una de las participantes.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Resiliencia

A) Origen y definición del término

En el idioma castellano, el término resiliencia se usa en el campo de la Física para designar la capacidad que tienen los cuerpos para volver a su forma original luego de sufrir deformaciones producto de la fuerza aplicada (Suárez, N. 2004). El vocablo "resiliencia" tiene su origen en el latín "resilio", que significa “volver atrás”. El término fue adaptado a las Ciencias Sociales por el pediatra y especialista en autismo Michael Rutter en 1972.

Los primeros estudios sobre la resiliencia se centraron en personas que habían vivido situaciones límite: aquellas que resistían y seguían adelante sin “tirar la toalla” eran las llamadas resilientes. La resiliencia no significa invulnerabilidad, estas personas sufren

como cualquiera, lo que les diferencia es su capacidad para tener una adecuada calidad de vida a pesar de todas las experiencias dolorosas.

Para Rutter (1972), el término sirve "para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos". En la misma línea, Cyrulnik (2001) como uno de los mayores exponentes en el mundo de la teoría y práctica de la resiliencia, la define como "la capacidad de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarla e incluso salir fortalecidos de la situación".

El sociólogo Vanistendael (2005) habla de una capacidad universal que permite a una persona, grupo o comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad. En tanto la doctora Walsh (1998) desde un enfoque sistémico, la menciona como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida.

Otros autores hablan de historias de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes. Cabe destacar la definición que proporciona Grotberg (1995) sobre resiliencia: "Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformados por ella". Considera la resiliencia como parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.

En conclusión, es posible concordar con la literatura reciente sobre resiliencia que sugiere que, a pesar de que es importante trabajar por la promoción de factores resilientes específicos, es crucial avanzar en la investigación y elaboración de teorías que expliquen cómo estos factores específicos interactúan entre sí en la ecología del individuo, permitiendo el proceso de una adaptación resiliente.

B) Enfoques Psicológicos sobre la Resiliencia.

Ψ Teoría Psicoanalítica de la Resiliencia

El descubrimiento freudiano de la existencia de mecanismos inconscientes que regulan el comportamiento constituyó una conocida revolución en la concepción del ser humano y un aporte capital para el tratamiento de sus distintas condiciones patológicas. Freud y desarrollos post-freudianos han explicado cómo y por qué se enferma la psique y también por qué se mantiene la enfermedad. Las distintas teorías clínicas han dado cuenta de este hecho y el papel de los vínculos que ha sido relevante para explicar la patología ya sea por carencia o exceso tal cual es expresado en el Malestar en la cultura de Sigmund Freud (1930).

El problema crítico de las definiciones de resiliencia se plantea cuando se la asocia con las historias de los selfmademen², o cierta valoración superficial de actitudes “positivas”. A partir de este hecho la perspectiva psicoanalítica enfatiza la idea de ‘transformación’ que se produciría a partir de la condición adversa para definir estrictamente la resiliencia. De acuerdo a Zukerfeld (2011) en realidad este constructo parece ser una evolución de la vulnerabilidad, es decir de la posibilidad de que lo traumático a partir de un encuentro vincular significativo– active potenciales subjetivos transformadores.

En general para hablar de desarrollo resiliente las condiciones comunes a las distintas posturas teóricas son:

a) La existencia de adversidad que corresponde definir en su eficacia traumática y sin la cual no correspondería el uso del concepto. De allí que ciertas circunstancias estresantes (Cyrułnik, 2001) no alcanzan para definir un desarrollo resiliente. Diversas experiencias (duelos, conflictos laborales, afectivos, sociales, etc.) pueden ser elaborados exitosamente sin que ello implique un desarrollo resiliente.

b) Una evolución contra intuitiva con características de transformación, que implica un

² Hombres Hechos a si mismos.

funcionamiento psíquico que se manifiesta en comportamientos determinados que brindan bienestar subjetivo y presencia de cambio objetivo. Esto implica que cuando se esperan las manifestaciones clínicas de la vulnerabilidad éstas no se producen o lo hacen parcialmente.

Por otra parte y desde una perspectiva psicoanalítica, es importante diferenciar comportamientos sobre-adaptados que pueden impresionar como formas exitosas de afrontar la adversidad, pero que no implican transformación alguna. Es decir que el funcionamiento psíquico que suele caracterizarse como omnipotente y con vivencia de “invulnerabilidad” es un funcionamiento de riesgo que caracterizamos como “subjetividad aquileica”.

Y aquí es donde adquiere particular relevancia el papel de los vínculos, pues esta última condición psíquica por lo general desmiente necesitarlos o los subestima de modo que se asemeja al “Superman” que menciona Cyrulnik, mientras que la subjetividad resiliente es más cercana al “poeta” que narra y crea.

Ψ Teoría del Desarrollo Psicosocial de Grotberg

En 1995, Edith Grotberg realizó uno de los modelos descriptivos más influyentes basado en resiliencia. Partiendo de la premisa de que este modelo no considera la resiliencia como estática, sino que tiene un carácter dinámico que permite potenciarla y reforzarla. Teniendo en cuenta eso, el modelo de las verbalizaciones de Grotberg se basa en **4 expresiones resilientes**: “yo soy”, “yo tengo”, “yo puedo”, “yo estoy”. En el “*Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*”, se encuentra el sentido de estas expresiones (Dra. Mabel Munist, 1998):

- o Yo Soy: Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño, feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto, respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- o Yo Tengo: Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente, personas que me ponen límites para que aprenda a evitar

peligros o problemas.

- Yo Estoy: Dispuesto a responsabilizarme de mis actos, seguro de que todo saldrá bien, triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo, rodeado de compañeros que me aprecian.
- Yo puedo: Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan, buscar la manera de resolver mis problemas, controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

De acuerdo con la teoría de Grotberg (1996), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes:

- La primera fuente son *las características genéticas y temperamentales de la persona*, que son aspectos tales como la fisiología y la neuroquímica que repercuten en el niño ante la ansiedad, los desafíos y el estrés.
- La segunda tiene que ver *con el ambiente favorable*, una fuente externa de defensa que dan respuesta a las características del sujeto: la familia, la comunidad .etc.
- La tercera *la fuente interna en la propia personalidad* (sentido de autonomía, control de impulso, autoestima, sentimientos de afecto y empatía) la fortaleza intrapsíquica.
- Y la última *las habilidades adquiridas* que son conductas apropiadas a la interacción social, expresividad social, capacidad de resolución de problemas, manejo del estrés, la angustia, la selección de opciones, etc.

Ψ Modelo de Desafío de Wolin y Wolin.

Según los estudios de Wolin y Wolin en 1993, la resiliencia puede manifestarse de diversas formas. Recopilan las características resilientes en 7 pilares (pilares personales de la resiliencia). Identificaron cuales eran las cualidades de la resiliencia que ayudan a las personas a recuperarse de la adversidad.

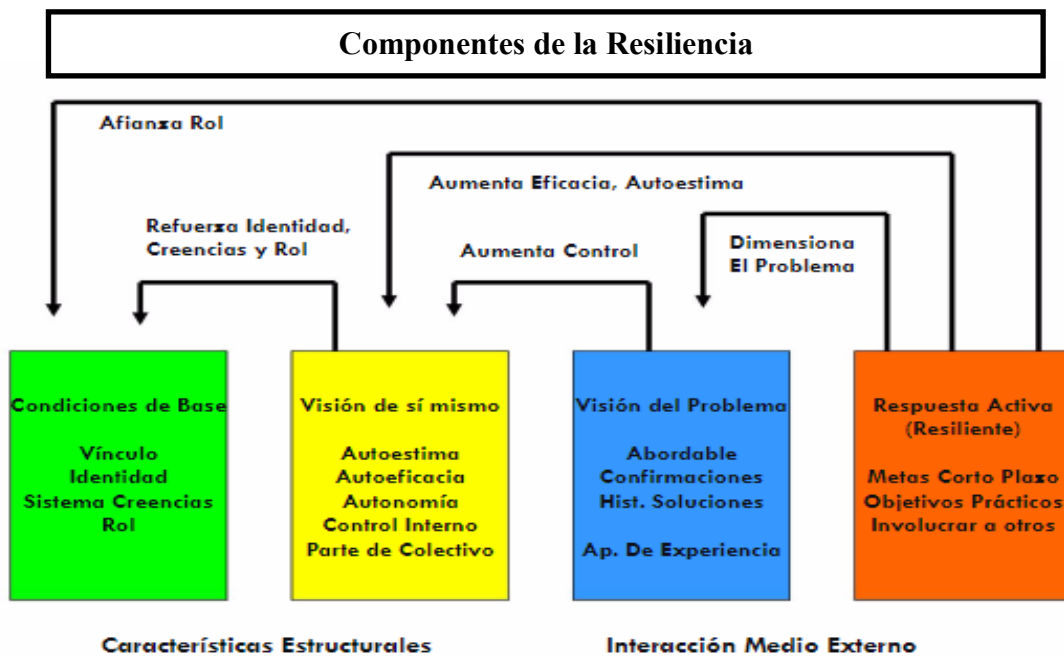
Wolin y Wolin en su Modelo de Desafío señalan que las fuerzas negativas expresadas en daños no actúan de forma lineal en las personas, sino que encuentran en los niños/as, adolescentes o comunidad un escudo protector constituido por sus “resiliencias“, que transforman esos factores negativos en desafíos que llegan a convertirse en factores de superación.

A continuación se presentan las siete categorías (pilares o tipos) de resiliencia, subdividiéndolas en etapas de desarrollo:

- Introspección: El arte de preguntarse a sí mismo/a y darse respuestas honestas. Es la capacidad de observar y observarse al mismo tiempo.
- Interdependencia: Consiste en saber fijar límites entre uno/a mismo/a y el medio con problemas. Es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de Relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas y balancear la propia necesidad de simpatía con la aptitud de brindarse a otros/as.
- Iniciativa: Tendencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Esta habilidad reside en el locus de control interno y la responsabilidad personal necesaria para desarrollar una vida autónoma e independiente.
- Humor: referido a encontrar lo cómico en la tragedia, observar las experiencias pasadas desde una nueva perspectiva.
- Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- La ética: Conciencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores.

C) Factores de la Resiliencia.

En la perspectiva de Edith Grotberg las fuentes interactivas se pueden clasificar en tres categorías, aquellas que tienen que ver con el apoyo que las personas piensan que pueda recibir (yo tengo), Aquellas que tienen que ver con las fortalezas intrapsíquicas y condiciones internas (yo soy, yo estoy) y aquellas que tienen que ver con las habilidades de la persona para relacionarse (yo puedo).



La respuesta resiliente es una acción orientada a metas, respuesta que es vinculada a una visión abordable del problema que aumenta el control de la visión que se tiene de sí mismo caracterizada por la autoestima, autoeficacia, autonomía, entre otros elementos; los cuales se forman estructuralmente por las condiciones de base es decir un sistema de creencias y vínculos sociales. (Gujardo, 2003).

Factores de la Resiliencia				
	Condiciones de base	Visión de sí mismo	Visión del problema	Respuesta resiliente
Yo soy, yo estoy	F1: Identidad	F2: Autonomía	F3: Satisfacción	F4: Pragmatismo
Yo tengo	F5: Vínculos	F6: Redes	F7: Modelos	F8: Metas
Yo puedo	F9: Afectividad	F10: Autoeficacia	F11: Aprendizaje	F12: Generatividad

La tabla anterior permite describir 12 factores (F) de la Resiliencia propuestos por Marco Villalta y Eugenio Saavedra (2008) y que se pueden agrupar en 4 ámbitos de profundidad; asimismo, los 12 factores refieren y describen distintas modalidades de interacción del sujeto: consigo mismo, con los otros, con sus posibilidades:

- F1: Identidad. (Yo soy- condiciones de base). Refiere a juicios generales tomados de los valores culturales que definen al sujeto de un modo relativamente estable. Estos juicios generales refieren a formas particulares de interpretar los hechos y las acciones que constituyen al sujeto de un modo estable a lo largo de su historia.
- F2: Autonomía. (Yo soy- visión de sí mismo). Juicios que refieren al vínculo que el sujeto establece consigo mismo para definir su aporte particular a su entorno sociocultural.
- F3: Satisfacción. (Yo soy- visión del problema). Refiere a juicios que develan la forma particular en cómo el sujeto interpreta una situación problemática.
- F4: Pragmatismo. (Yo soy- respuesta resiliente). Refiere a juicios que develan la forma de interpretar las acciones que realiza.
- F5: Vínculos. (Yo tengo-condiciones de bases). Juicios que ponen de relieve el valor de la socialización primaria y redes sociales con raíces en la historia personal.
- F6: Redes. (Yo tengo-Visión de sí mismo). Juicios que refieren al vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano.

- o F7: Modelos. (Yo tengo-Visión del problema). Juicios que refieren a la convicción del papel de las redes sociales cercanas para apoyar la superación de situaciones problemáticas nuevas.
- o F8: Metas. (Yo tengo-respuesta). Juicios que refieren al valor contextual de metas y redes sociales por sobre la situación problemática.
- o F9: Afectividad. (Yo puedo-condiciones de base). Juicio que refiere a las posibilidades sobre sí mismo y el vínculo con el entorno.
- o F10: Autoeficacia. (Yo puedo-visión de sí mismo). Juicio sobre las posibilidades de éxito que la persona reconoce en sí mismo ante una situación problemática.
- o F11: Aprendizaje. (Yo puedo-visión del problema). Juicios que refieren a valorar una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje.
- o F12: Generatividad. (Yo puedo-respuesta). Juicios que refieren a la posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones problemáticas.

Como señalan los diversos estudios la resiliencia es el desarrollo de los 12 factores en su totalidad. Sin embargo, es probable que dichos factores de resiliencia se encuentren en algunas conductas o respuestas del sujeto y que por lo tanto sean señaladas como conductas aprendidas a través de la socialización, mientras que otras requieren una interpretación que la persona realice de sí misma, abriéndose a la posibilidad de transformarse y de crecer.

Este enfoque teórico propuesto en sus inicios por Edith Grotberg y que posteriormente retomaron Marco Villalta y Eugenio Saavedra, es el que se utilizará en esta investigación para evaluar el nivel de resiliencia en los participantes de la muestra.

D) Características de las Personas Resilientes.

Es importante resaltar que la resiliencia se desarrolla bajo una condición de vulnerabilidad. Según el modelo compensatorio planteado por Werner (1993), los factores estresantes y los atributos individuales se combinan aditivamente en la predicción de una consecuencia y el

estrés severo puede ser contrarrestado por cualidades personales o por fuentes de apoyo.

A continuación se exponen algunas características de personalidades resilientes:

Características Desarrolladas por Personas Resilientes	Mentalidades Resilientes:	Formas Para Construir la Resiliencia:
Presentan una buena autoestima	Sentir que controlamos nuestra vida	Establecer relaciones
Conocen sus fortalezas y debilidades	Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés	Aceptar que el cambio es parte de la vida
Saben pedir ayuda	Tener empatía con los demás	Moverse hacia sus metas
Tienen buenas relaciones afectivo / emocionales	Desarrollar comunicación efectiva y capacidades interpersonales	Llevar a cabo acciones decisivas
Toman los errores como lecciones	Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones	Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo
Tienen un compromiso firme con sus intereses.	Establecer metas y expectativas realistas	Cultivar una visión positiva de su persona
Sienten que están al mando de la vida	Aprender tanto del éxito como del fracaso	Nunca perder la esperanza
Participan en actividades que promueven la creatividad y la individualidad	Sentirse especial y no egocéntrico mientras ayudamos a los demás.	Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables
Perciben los cambios de la vida como un reto.	Cuidar de sí mismo (a)	Cuidar de sí mismo (a)
Tienen una fuerte red de apoyo y amistades estrechas.		
Reflexionan antes de actuar.		

2.2.2 Proyecto de vida

A) Definición

Proyecto viene del latín *pro-jectare*, y significa en español *lanzar hacia delante*. Esta definición literal hace referencia a una acción en una dimensión espacial, sin embargo esta palabra ha adoptado un significado muy fuerte en la dimensión temporal; se considera entonces el “lanzar hacia delante” más bien como lanzar hacia el futuro, enlazar o vincular el presente con el futuro y además, al considerar el presente se relacionan también las categorías del pasado que se han ido construyendo.

De manera que, primeramente se tiene una visión temporal de la vida, con la intención de relacionar el propio pasado con las acciones del presente, las cuales preparan al individuo para el futuro. Para esto se debe tener la capacidad para distanciarse de su propio presente, para poder analizarlo y comprenderlo. Parte de esta investigación se centra en describir las herramientas para generar esta capacidad en los adolescentes.

La concepción de proyecto de vida que propone Rodríguez (2003) orienta hacia la construcción del proyecto profesional y se basa en los aportes teóricos de diferentes corrientes filosóficas: primero se hace la mención al filósofo Jean-Paul Sartre, la fenomenología y el existencialismo que dice que el individuo, a pesar de los determinismos sociales, tiene la libertad de elegir lo que quiere para sí y accionar en ese sentido.

Además se rescata de la filosofía fenomenológica el concepto de intencionalidad. Literalmente este concepto significa tender hacia, y se refiere al vivir y desarrollarse buscando siempre un sentido a sus experiencias, articulándose con sus deseos, valores y aspiraciones.

Por lo tanto el proyecto de vida implica una exploración previa de la situación en que se vive, un análisis de los factores, internos y externos, que puedan influir en esta planificación, seguido a esto se debe tomar una serie de decisiones acerca de lo que se va

hacer y lo que no se va a hacer. Luego, con base a esto debe generarse entonces una formulación de objetivos que orienten las acciones a seguir para llegar a las metas establecidas a corto, mediano y largo plazo, y finalmente, con base a este trabajo previo de preparación se ejecuta el plan de acción.

Rodríguez (2003) propone cuatro principios básicos del proyecto de vida:

- ❖ Proyecto es acción, no es sólo proponer un objetivo, sino que hay que interrogarse acerca de su validez.
- ❖ El proyecto no es una intención o un deseo. Es una reflexión sobre el presente y el futuro y los medios que ayudan a alcanzarlo.
- ❖ El proyecto es algo distinto de “quiero hacer, me gustaría hacer”. Cuestionar los medios, valorar la espera presente, y considerar la validez futura.
- ❖ Proyectar está en relación con la identidad personal y el sentido de la existencia.

B) Configuración del proyecto de vida

En este apartado se describe los aspectos o componentes relevantes que intervienen en la construcción del proyecto de vida, estos pueden ser propios de la psique del o la adolescente (*factores internos*) o encontrarse en el medio que lo rodea (*factores externos*), según García, López y Morales (2012)

- Ψ *Valores*: Los valores varían de persona a persona y están relacionados con los intereses, aunque son más importantes. En la toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida los valores actúan como filtros o criterios a través de los cuales la persona va determinando que le conviene. Son una referencia a la cual recurre la persona cuando debe pronunciarse sobre lo que debe ser o hacer.
- Ψ *Grado de autonomía personal en el adolescente*: Uno de los factores más importantes para la toma de decisiones y la construcción del proyecto de vida es

la autonomía personal, para la cual debe haber un desarrollo cognitivo que permita a la persona distinguir su razonamiento del de los demás y de sus propias emociones. Rodríguez (2003) define dos tipos de autonomía que los jóvenes deben de alcanzar, la instrumental y la emocional.

- Ψ *Autoconcepto y autodescripción*: El autoconcepto corresponde a la imagen o concepto que tiene el y la adolescente de sí mismo. Aquí influye mucho cómo responde el joven a las preguntas ¿Quién soy? y ¿Cómo puedo ser?, también puede referirse a la percepción que se tenga del propio rol dentro del entorno social en el que se desarrolla. Por otro lado, García et al, (2012) señalan la autodescripción como la capacidad del sujeto de reconocer ciertas variables relacionadas con la dinámica de la propia personalidad como: conocimientos, capacidades, aceptación, eficacia, control emocional, etc. que cuando se desarrolla equilibradamente sustentan un yo o una identidad personal sólida.
- Ψ *La intervención vocacional*: la cual tiene por finalidad conseguir la optimización de las capacidades del alumno y lograr que el proceso de toma de decisiones sea exitoso y conveniente para el adolescente y así lograr una inserción adecuada del mismo en el campo socio-profesional, estas capacidades son: a) Sentido de propósito: ¿Qué es lo que quiero lograr y por qué quiero hacerlo? b) Resolución de problemas: Capacidad para enfrentarse hábilmente a las situaciones conflictivas c) Capacidad de comunicación: La persona idónea socialmente es capaz de dar y recibir, de fomentar relaciones firmes y profundas de expresarse de manera clara y brillante d) Conocimientos previos: Poseer información significativa sobre un campo del saber científico y tecnológico consolidado y actualizado, indispensable en el proceso de cumplimiento de metas profesionales.

C) Dimensiones del proyecto de vida

Por lo general cuando se habla de proyecto se piensa en planificación sin embargo el proyecto de vida es una construcción activa que no se queda solo en el mero diseño de un plan, además incluye las diversas áreas o dimensiones del ser humano, las cuales son:

- Dimensión cognitiva: Se relaciona con el área académica y es el conjunto de potencialidades que le permiten al ser humano entender, aprender, construir un conocimiento y relacionarlo con el mundo y el medio en el que se encuentra inmerso, involucrando procesos y estructuras mentales para seleccionar y transformar información.
- Dimensión afectiva-sexual: Conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, como también la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás. Se relaciona con la identidad de género, el autoconcepto y autoestima, los procesos de socialización y la maduración de la sexualidad.
- Dimensión social: Se organiza en torno a la interacción con otras personas, supone la expresión de la sociabilidad humana en donde se interioriza la cultura y se comparte con otros en un mismo entorno.
- Dimensión espiritual: Son las posibilidades que tiene el ser humano de trascender su existencia para abrirse a los valores universales, a las creencias, ritos, fe y convicciones que le dan sentido global y profundo a su propia existencia y vida.

Por lo tanto es importante recalcar que esta planificación activa se debe ir reformulando de acuerdo a las etapas de desarrollo en la que el sujeto se encuentre, es así que el proyecto de vida de un adolescente debe ser diferente al proyecto que formule en una etapa posterior (adulthood o vejez).

D) Importancia del proyecto de vida en los adolescentes

La sociedad actual es compleja y cambiante, en ella interactúan múltiples dimensiones: la social, la económica, la política y la cultural, propiciando la existencia de diversas formas de pensar, sentir y actuar e incidir de manera explícita e implícita en la definición de la identidad, roles, expectativas y metas futuras de aquellos(as) quienes se encuentran en un

proceso fundamental de crecimiento y desarrollo: *los y las adolescentes*

Según Carballo, Elizondo y Serrano (1998):

“El proceso de la globalización demanda a la sociedad en general, una transformación en el orden político, social y en la visión de mundo de sus miembros, en el caso específico de los(as) adolescentes, dicho proceso ha generado una transformación en los estilos de vida, opciones ideológicas, preferencias de recreación y esparcimiento y, en sus inclinaciones artísticas e intelectuales”

Por ello, la sociedad demanda un mayor grado de especialización técnica y profesional como requisito para alcanzar altos niveles de competitividad y productividad y así lograr incorporarse al mercado laboral para satisfacer las necesidades individuales y familiares, y aunque en el caso de Centroamérica, los (as) adolescentes se enfrentan a un contexto contradictorio: por un lado se promueven las transformaciones y por otra parte se obstaculiza el real acceso a los insumos y oportunidades requeridos, es importante que estos logren enfocarse en la formulación de un proyecto sólido de vida y considerar en el mismo todas estas circunstancias que podrían impedir su óptimo desarrollo, tomando decisiones que favorezcan la construcción de un futuro adecuado.

Por lo tanto, y con base a todo lo anterior, se enfatiza que la falta de un proyecto de vida produce un sentimiento de tristeza, incapacidad y frustración por el tiempo perdido, lo cual influye en los/las adolescentes a estar más expuesto a situaciones de riesgo prevenibles, comunes en países centroamericanos, tales como:

- Ψ Deserción escolar o laboral.
- Ψ Drogadicción y alcoholismo.
- Ψ Participación activa en movimientos delincuenciales juveniles
- Ψ Enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

A. Tipo de estudio:

La presente investigación es cuantitativa debido a que se utiliza predominantemente información de tipo numérico, como en el caso del instrumento psicométrico para medir niveles de resiliencia en los/as adolescentes y al presentar los resultados de la investigación mediante cuadros y gráficos que reflejen un análisis porcentual de los datos.

Es exploratoria porque existen pocas investigaciones en nuestro contexto que indaguen la relación directa entre ambas variables: resiliencia y proyecto de vida. Por lo tanto la presente investigación podría preparar el terreno para próximos estudios.

Por último, también se considera un tipo de estudio descriptivo ya que al considerar ambas variables no solo se definen de manera general, sino que se toma en cuenta todos sus componentes, niveles, áreas y dimensiones, entre otros.

B. Población y muestra:

La población consiste en alumnos y alumnas de 9° grado, cuyas edades oscilan entre 15 a 18 años de edad, que residen en zonas de violencia social y pertenecen al Centro Escolar “Colonia San Mauricio”, ubicado en el municipio de Mejicanos. Debido a que en dicho centro de estudios solamente se cuenta con una sección de 9° grado en el turno de la tarde, la muestra estuvo constituida por toda la población anteriormente descrita, haciendo un total de 36 alumnas y alumnos.

C. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos:

1. Método de la entrevista: Es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores quienes conversan con el o los entrevistados. Tiene como finalidad la obtención de información importante acerca de un tema en específico.

Técnica: Entrevistadirigida. Conversación dirigida que permite recopilar información importante con un propósito específico.

Instrumento: Guía de entrevista dirigida. Es el instrumento que contiene las interrogantes que guiarán la conversación con el entrevistado, la cual tiene por objetivo recolectar información relevante acerca de la formulación del proyecto de vida.

2. Método de las pruebas psicológicas: El cual tiene por objeto medir o evaluar una característica de índole psicológica específica o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.

Técnica: Cuestionarioauto administrado: Modalidad en donde se presenta al sujeto el instrumento con los reactivos pertinentes, para que este lea y conteste directamente en él.

Instrumento: Escala de evaluación de nivel de resiliencia. Instrumento psicológico propuesto por Eugenio Saavedra y Marco Villalta en 2008, que permite medir el nivel de resiliencia de la población muestra a partir de la evaluación de 12 factores la cual contiene 60 ítems con opciones múltiple de respuesta, determinadas por una escala de Likert.

D. Procedimiento de recolección de datos:

- Para dar inicio a la recolección de datos, se aplicó la guía de entrevista de manera personalizada con los/as alumnos/as, cada investigadora seleccionaba a un estudiante de la muestra con base a la lista de asistencia del grado y luego se procuró buscar un lugar fuera del aula para poder desarrollar éste proceso evitando distractores. Una vez finalizada la entrevista, se les invitó a los/as alumnos/as a volver a sus salones de clases.
- Como siguiente puntose trabajó en la aplicación de la “Escala de Evaluación del nivel de Resiliencia”, dicha prueba se aplicó de manera colectiva, solicitando con anticipación a la maestra en turno, un espacio durante su hora clase. A cada participante se le invitó a prestar atención a las indicaciones de las facilitadoras e ir leyendo juntos cada ítem para aclarar posibles dudas.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A. Análisis de resultados de la Escala de Resiliencia SV-RES

TABLA 1: *Primer factor de Escala: Identidad.*

FACTOR 1: IDENTIDAD		
VALORACION	F	%
Alto	16	45.71%
Promedio	10	28.58%
Bajo	9	25.71%
Total	35	100.00%

TABLA 1: dentro del factor 1 la mayor parte de la población obtuvo un puntaje entre alto y promedio (45.71% y 28.59 respectivamente) lo que indica un adecuado desarrollo de la identidad personal.

TABLA 2: *Segundo factor de Escala: Autonomía*

FACTOR 2: AUTONOMIA		
VALORACION	F	%
Alto	14	40.00%
Promedio	17	48.57%
Bajo	4	11.43%
Total	35	100.00%

TABLA 2: La mayor parte de la muestra obtuvo puntuación alta y promedio (40.00% y 48.57% respectivamente) lo cual indica la facultad de la muestra para actuar con independencia de la opinión de otros.

TABLA 3: *Tercer factor de Escala: Satisfacción*

FACTOR 3: SATISFACCION		
VALORACION	F	%
Alto	8	22.85%
Promedio	22	62.86%
Bajo	5	14.29%
Total	35	100.00%

TABLA 3: El mayor porcentaje de la muestra (62.85%) obtuvo un puntaje promedio lo que indica la forma positiva en la que los sujetos evalúan las diferentes situaciones cotidianas.

TABLA 4: *Cuarto factor de Escala: Pragmatismo.*

FACTOR 4: PRAGMATISMO		
VALORACION	F	%
Alto	12	34.29%
Promedio	20	57.14%
Bajo	3	8.57%
Total	35	100.00%

TABLA 4: El porcentaje más significativo de la muestra se encuentra dentro de las valoraciones altas y promedio lo cual indica la existencia de una respuesta resiliente pragmática.

TABLA 5: *Quinto factor de Escala: Vínculos*

FACTOR 5: VINCULOS		
VALORACION	F	%
Alto	11	31.43%
Promedio	21	60.00%
Bajo	3	8.57%
Total	35	100.00%

TABLA 5: El 60% de la muestra considera tener adecuadas relaciones interpersonales y un adecuado proceso de socialización.

TABLA 6: *Sexto factor de Escala: Redes*

FACTOR 6: REDES		
VALORACION	F	%
Alto	12	34.29%
Promedio	19	54.28%
Bajo	4	11.43%
Total	35	100.00%

TABLA 6: El mayor porcentaje de la muestra considera poseer vínculos afectivos adecuados con las personas más cercanas a ellos.

TABLA 7: *Séptimo factor de Escala: Modelos*

FACTOR 7: MODELOS		
VALORACION	F	%
Alto	14	40.00%
Promedio	19	54.29%
Bajo	2	5.71%
Total	35	100.00%

TABLA 7: un 94.29% de la muestra afirma encontrar verdadero apoyo en sus redes sociales cercanas ya sea de familia o amigos.

TABLA 8: *Octavo factor de Escala: Metas*

FACTOR 8: METAS		
VALORACION	F	%
Alto	9	25.71%
Promedio	19	54.29%
Bajo	7	20.00%
Total	35	100.00%

TABLA 8: un 20% de la muestra considera no poseer metas claras a futuro sin embargo el mayor porcentaje de la muestra tiene una percepción positiva sobre sus metas.

TABLA 9: *Noveno factor de Escala: Afectividad*

FACTOR 9: AFECTIVIDAD		
VALORACION	F	%
Alto	7	20.00%
Promedio	19	54.29%
Bajo	9	25.71%
Total	35	100.00%

TABLA 9: Un cuarto de la muestra no considera poseer una adecuada capacidad de recibir y brindar afectos a los demás, sin embargo la mayoría de os sujetos de la muestra afirman poseer esta capacidad.

TABLA 10: *Decimo factor de Escala: Autoeficacia.*

FACTOR 10: AUTOEFICACIA		
VALORACION	F	%
Alto	6	17.15%
Promedio	20	57.14%
Bajo	9	25.71%
Total	35	100.00%

TABLA 10: La mayor parte de la muestra considera ser eficaz frente a los problemas en un nivel promedio, sin embargo hay un 25.71% que no se considera eficaz frente a estas situaciones.

TABLA 11: *Onceavo factor de Escala: Aprendizaje*

FACTOR 11: APRENDIZAJE		
VALORACION	F	%
Alto	7	20.00%
Promedio	20	57.14%
Bajo	8	22.86%
Total	35	100.00%

TABLA 11: El 22.86% considera que no posee la capacidad de ver los problemas como una situación de aprendizaje, sin embargo más de la mitad de la muestra considera poseer dicha capacidad en un nivel promedio.

TABLA 12: *Doceavo factor de Escala: Generatividad.*

FACTOR 12: GENERATIVIDAD		
VALORACION	F	%
Alto	10	28.57%
Promedio	21	60.00%
Bajo	4	11.43%
Total	35	100.00%

TABLA 12: el 88.57% de la muestra afirma que le es posible en muchas situaciones pedir ayuda a los demás para generar una solución a sus problemas sin embargo existe un 11.43 % que considera no poseer dicha capacidad.

B. Análisis cuantitativo de los resultados de la Entrevista sobre “Proyecto de Vida”

A- DATOS GENERALES

TABLA 13: *Edades.*

¿CUÁNTOS AÑOS TIENES?		
EDADES	F	%
13	1	2.86%
14	4	11.43%
15	10	28.57%
16	11	31.43%
17	5	14.29%
18	1	2.86%
19	3	8.57%
Total	35	100.00%

TABLA 13: Según los resultados obtenidos las edades entre las que oscila la muestra son de 13 a 19 años obteniendo a la mayor parte de la población (un 74.29%) dentro de los rangos de edades 15-16 años.

TABLA 14: *Género*

GENERO	F	%
Masculino	16	45.71%
Femenino	19	54.29%
Total	35	100.00%

TABLA 14: El género predominante de la muestra es el género femenino con un 54.29 de la misma sin embargo la diferencia entre ambos géneros es mínima.

TABLA 15: *Tipo de familia.*

¿CON QUIENES VIVES?		
CATEGORIAS	F	%
Monoparental (Madre)	11	31.43%
Monoparental (Padre)	1	2.86%
Familia Extensa	9	25.71%
Familia Nuclear	12	34.29%
Familia Compuesta	2	5.71%
Total	35	100.00%

TABLA 15: el mayor porcentaje de la muestra (34.29) vive con ambos padres y un 31.43% únicamente con uno de sus progenitores en este caso la madre.

TABLA 16: *Nivel educativo de encargados.*

¿NIVEL EDUCATIVO DE TUS ENCARGADOS?		
NIVELES	F	%
Primaria	14	27.45%
Tercer ciclo	15	29.41%
Bachillerato	13	25.49%
Estudios Superiores	2	3.92%
Ninguno	1	1.96%
No sabe	6	11.76%
Total	51	100.00%

TABLA 16: La mayor parte de los encargados de la muestra seleccionada ha cursado únicamente el tercer ciclo y la frecuencia menor dentro de la tabla son quienes han cursado educación superior o por el contrario no han tenido ninguna.

TABLA 17: *Ocupación u oficio de los encargados.*

¿A QUE SE DEDICAN LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA?		
CATEGORIAS	F	%
Comerciante	12	20.34%
Profesión	4	6.78%
Oficio	28	47.46%
Desempleado	13	22.03%
No Sabe	2	3.39%
Total	59	100.00%

TABLA 17: En esta tabla se puede observar que el 74.58% de los/as encargados, se desenvuelven laboralmente ya sea de manera dependiente, como independiente. Mientras que el 22.03% se ocupan de los quehaceres domésticos y el cuidado de sus hijos/as.

TABLA 18: *Vivienda.*

¿LA CASA DONDE VIVES ES PROPIA ALQUILADA O PRESTADA?		
CATEGORIAS	F	%
Propia	27	77.14%
Alquilada	7	20.00%
Prestada	1	2.86%
Total	35	100.00%

TABLA 18: Tal como se muestra en la tabla 18, la mayoría de alumnos/as cuenta con casa propia, es decir, el 77. 14%.

TABLA 19: *Salud física.*

¿TIENES ALGUN PADECIMIENTO MEDICO PARA EL QUE RECIBAS TRATAMIENTO?		
TIPOS DE ENFERMEDADES	F	%
Alergias	1	2.86%
Enfermedades Respiratorias	1	2.86%
Ninguna	33	94.29%
Total	35	100.00%

TABLA 19: muestra que únicamente el 5.71% de alumnos padece algún tipo de enfermedad crónica.

TABLA 20: *Salud mental.*

¿ALGUNA VEZ HAS RECIBIDO ATENCIÓN PSICOLÓGICA? ¿CUÁL FUE EL MOTIVO DE CONSULTA?		
TIPOS DE TERAPIA	F	%
Tratamiento Psicopedagógico	2	5.71%
Psicoterapia	4	11.43%
Ninguna	29	82.86%
Total	35	100.00%

TABLA 20: Según la tabla 20, seis alumnos, es decir 17.14% han recibido atención psicológica a lo largo de su vida.

B- RELACIONES INTERPERSONALES

TABLA 21: *Pasatiempos.*

¿CUÁLES SON TUS PASATIEMPOS FAVORITOS?		
PASATIEMPOS	F	%
Ocio	26	36.11%
Deportes	15	20.83%
Arte y cultura	11	15.28%
Tecnología	17	23.61%
Estudio	3	4.17%
Total	72	100.00%

TABLA 21: Con base a esta tabla, puede evidenciarse que el 63.89% de los/as alumnos/as prefiere dedicar sus tiempos libres a diversas actividades físicas e intelectuales a diferencia del 36.11% restante que prefieren actividades de ocio.

TABLA 22: *Tiempo libre.*

¿CON QUIENES TE GUSTA PASAR TU TIEMPO LIBRE?		
CATEGORIAS	F	%
Amigos	20	46.51%
Familia	19	44.19%
Solo	4	9.30%
Total	43	100.00%

TABLA 22: En la tabla 22 se puede observar que únicamente el 9.30% de los/as estudiantes, prefiere pasar su tiempo libre solo, mientras que el 90.70% restante, busca pasar su tiempo libre acompañados.

TABLA 23: *Amistades.*

¿TIENES UN MEJOR AMIGO/A?		
CATEGORIAS	F	%
SI	27	77.14%
NO	8	22.86%
Total	35	100.00%

TABLA 23: Por medio de la tabla 23, es posible identificar que la mayor parte de la muestra, cuenta con un/a mejor amigo/a (77.14%)

TABLA 24: *Resolución de conflictos.*

¿CUÁNDO TIENES UN CONFLICTO CON ALGUIEN DE TU EDAD COMO LO RESUELVES?		
CATEGORIAS	F	%
Dialogar	22	59.46%
Ignorar	8	21.62%
Intermediarios	6	16.22%
No han tenido conflictos	1	2.70%
Total	37	100.00%

TABLA 24: Gracias a la tabla 24, se puede observar que 22 alumnos/as, es decir el 59.46%, buscan resolver sus conflictos por medio del dialogo directo.

TABLA 25: *Actividades solitarias y grupales*

¿CÓMO PREFIERES HACER TUS ACTIVIDADES: EN SOLITARIO O EN COLABORACIÓN CON OTROS?		
CATEGORIAS	F	%
Solitario	8	22.86%
Colaboración con Otros	19	54.29%
Ambos	8	22.86%
Total	35	100.00%

TABLA 25: los/as jóvenes de 9° grado, prefieren en su mayoría realizar actividades en colaboración con otros, es decir el 54.29%.

C- HABILIDADES Y TOMA DE DECISIONES

TABLA 26: *Habilidades y cualidades*

26. ¿CUÁLES CONSIDERAS QUE SON TUS HABILIDADES Y CAPACIDADES?		
CATEGORIAS	F	%
Intelectuales/ Académicas	25	35.71%
Laborales	3	4.29%
Creativas	11	15.71%
Sociales	9	12.86%
Locomotoras	19	27.14%
Tecnológicas	3	4.29%
Total	70	100.00%

TABLA 26: Se logra apreciar en la tabla 26 que los/as alumnos identifican sus habilidades y capacidades más en actividades intelectuales y académicas (35.71%), contrario a las laborales y tecnológicas (8.58% entre ambas).

TABLA 27: *Aspectos personales a mejorar*

27. ¿QUÉ COSAS CREES DEBES MEJORAR EN TI MISMO/A?		
CATEGORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Personal	22	44.90%
Académico	14	28.57%
Social	11	22.45%
No Sabe	2	4.08%
Total	49	100%

TABLA 27: gracias a la tabla 27, es posible mencionar que el 95.92% de estudiantes, reconoce que existen aspectos que debe mejorar en sí mismo.

TABLA 28: *Toma de decisiones*

28. AL MOMENTO DE TOMAR TUS DECISIONES ¿A QUIENES ACUDES?		
CATEGORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Familia	29	63.04%
Amigos	8	17.39%
Maestros	1	2.17%
Dios	3	6.52%
Nadie	5	10.87%
Total	46	100%

TABLA 28: En cuanto a la toma de decisiones, la tabla 28 muestra que el 89.13% de la muestra, prefiere consultar a terceros para mayor orientación, mientras que el 10.87% lo hace solo.

TABLA 29: *Actitud ante conflictos.*

29. CUANDO LAS COSAS SALEN MAL ¿QUÉ HACES PARA SUPERARLO O MEJORARLO?		
CATEGORIAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Persistir	28	73.68%
Desistir	10	26.32%
Total	38	100.00%

TABLA 29: Con respecto a superar o mejorar cosas que han salido mal, la tabla 29 destaca que la mayoría de estudiantes (73.68%), busca continuar intentando hasta obtener los resultados esperados, contrario al 26.32% que dice preferir rendirse.

D- METAS Y OBJETIVOS

TABLA 30. a): *Metas a corto plazo.*

30. a) ¿CUÁLES SON TUS METAS A: CORTO PLAZO (2 AÑOS)?		
CATEGORIAS	F	%
Académicas	32	72.73%
Laborales	7	15.91%
Autorrealización	4	9.09%
No sabe	1	2.27%
Total	44	100.00%

TABLA 30. a): En cuanto metas a la tabla 30 un 72.73% de la muestra afirma que entre las metas a corto plazo se encuentran las de índole académico (continuar estudios de bachillerato), seguidas de metas laborales y autorrealización (personales) sin embargo un 2.27% manifiesta no poseer unas metas claras aun.

TABLA 30.b): *Metas a mediano plazo.*

30. b) ¿CUÁLES SON TUS METAS A: MEDIANO PLAZO (5 AÑOS)?		
CATEGORIAS	F	%
Académicas	20	44.44%
Laborales	21	46.67%
Autorrealización	2	4.44%
No sabe	2	4.44%
Total	45	100.00%

TABLA 30.b): Con relación a esta tabla, la mayoría de adolescentes (91.11%) opinan que las metas dentro de cinco años se relacionan con el ámbito académico y laboral, sin embargo un 4.44% dice no tener definidas aun sus metas.

TABLA 30.c): *Metas a largo plazo*

30. c) ¿CUÁLES SON TUS METAS A: LARGO PLAZO (10 AÑOS)?		
CATEGORIAS	F	%
Académicas	2	3.92%
Laborales	22	43.14%
Autorrealización	11	21.57%
Familiares	14	27.45%
No Sabe	2	3.92%
Total	51	100.00%

TABLA 30.c): En este apartado la mayor parte de respuestas dadas por los y las jóvenes muestran que sus metas dentro de 10 años giran en torno al ámbito laboral, mientras que un porcentaje de 27.45 posee interés en formar su propia familia. Así mismo un mínimo porcentaje de 3.92% no tiene definido una meta a largo plazo aun.

TABLA 31: *Mayor meta alcanzada.*

31. ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR META ALCANZADA HASTA EL MOMENTO?		
CATEGORIAS	F	%
Académica	27	67.50%
Autorrealización	8	20.00%
Laboral	3	7.50%
No Sabe	2	5.00%
Total	40	100.00%

TABLA 31: Según la mayoría de respuestas dadas por los adolescentes, un 67.50% afirma que su mayor logro es académico puesto que están a pocos meses de concluir el tercer ciclo de educación básica (9º), por otro lado un 20.00% opina que sus mayores logros se relacionan con aspectos personales, tales como superar dificultades o regular su personalidad. Un 5.00% no pudo identificar una meta que haya logrado hasta el momento.

TABLA 32: *Apoyo para cumplir metas.*

32. ¿QUIÉNES TE APOYAN EN TUS METAS?		
CATEGORIAS	F	%
Familia	35	89.74%
Amigos	4	10.26%
Total	39	100.00%

TABLA 32: En relación al apoyo que los adolescentes reciben para el cumplimiento de sus metas y objetivos un 89.74% dijo que proviene de su familia mientras que un 10.26% opina que sus amigos son una fuente principal de apoyo.

TABLA 33: *Formas de apoyo.*

33. ¿DE QUÉ FORMA TE APOYAN?		
CATEGORIAS	F	%
Económica	19	35.19%
Emocional	29	53.70%
Orientación Académica	6	11.11%
Total	54	100.00%

TABLA 33: La mayoría de respuestas (53.70%) coinciden en que la forma de apoyo más común es manifestada a través de palabras de ánimo, motivación y consejería de parte de familiares y amigos, mientras que un 35.19% de respuestas mencionan el apoyo económico como principal muestra de apoyo.

TABLA 34: *Obstáculos para alcanzar metas futuras.*

34. ¿QUÉ COSAS CREES QUE TE PUEDEN IMPEDIR ALCANZAR TUS METAS?		
CATEGORIAS	F	%
Personal	18	30.51%
Económica	21	35.59%
Social	18	30.51%
Ninguno	2	3.39%
Total	59	100.00%

TABLA 34: En esta tabla se puede observar que los porcentajes entre factores personales, económicos y sociales no difieren mucho, por lo tanto los adolescentes consideran que tanto el ambiente social en el que viven, la falta de apoyo económico o la falta de interés o motivación puede impedir el realizar sus metas y objetivos.

TABLA 35: *Obstáculos enfrentados previamente.*

35. ¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR OBSTÁCULO QUE HAS TENIDO QUE PASAR CON TAL DE ALCANZAR TUS METAS?		
CATEGORIAS	F	%
Académicos	5	14.29%
Familiares	3	8.57%
Personales	2	5.71%
Sociales	2	5.71%
Económicos	3	8.57%
No hay Obstáculos	20	57.14%
Total	35	100.00%

TABLA 35: Con respecto a esta pregunta un porcentaje de respuestas (14.29%) hacen referencia a obstáculos académicos, como la reprobación de un año escolar, así como aspectos familiares, tales como la separación de uno o ambos padres. Sin embargo la mayor parte de adolescentes afirmar no haber atravesado por ningún obstáculo o dificultad, a pesar de vivir en zonas de riesgo y experimentar situaciones desagradables cotidianamente.

TABLA 35. a): *Formas para superar obstáculo previo.*

35. a) ¿CÓMO LO SUPERASTE?		
CATEGORIAS	F	%
Apoyo Familiar y de maestros	2	13.33%
Disciplina Académica	3	20.00%
Espiritualidad	1	6.67%
Personal	8	53.33%
Ignorar	1	6.67%
Total	15	100.00%

TABLA 35. a) : Dentro de este cuestionamiento la mayor parte de la población ha superado sus obstáculos mediante la realización de esfuerzos personales tales como trabajar, tener más paciencia y modificar algunas de sus actitudes, mientras que el porcentaje más bajo pertenece a superarlo de manera espiritual e ignorarlo.

E- PROYECTO DE VIDA:

TABLA 36: *Proyecto de vida.*

36. ¿QUÉ CREES QUE ES EL “PROYECTO DE VIDA”?		
CATEGORIAS	F	%
Planes o Lista de Metas a cumplir	25	71.43%
Logros Académicos y Laborales	4	11.43%
No Saben	3	8.57%
Otros	3	8.57%
Total	35	100.00%

TABLA 36: La mayor parte de respuestas dadas por los y las jóvenes se inclinan a considerar un proyecto de vida como una lista o planificación que se realiza para alcanzar ciertas metas, dando un total del 71.43% de la muestra. Sin embargo es importante resaltar que un 17.14% de la muestra no sabe o no identifica claramente lo que un proyecto de vida significa, puesto que afirman no haber escuchado el termino nunca.

TABLA 37: *Importancia del Proyecto de Vida.*

37. ¿PARA QUÉ CREES QUE ES NECESARIO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?		
CATEGORIAS	F	PORCENTAJE
Para el Logro de Metas	22	62.86%
Para ser más organizados	9	25.71%
No saben	4	11.43%
Total	35	100.00%

TABLA 37: La mayor parte de la muestra (62.86%) considera que la necesidad de un proyecto de vida está más que todo relacionada con el cumplimiento de metas mientras que la menor parte de ellos (11.43%) no saben o no conocen tanto el concepto como la necesidad de poseer u proyecto de vida.

TABLA 38: *Aspectos necesarios para el Proyecto de Vida.*

38. ¿QUÉ COSAS CREES QUE SON NECESARIAS PARA ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?		
CATEGORIAS	F	%
Estudios	13	31.71%
Economía	8	19.51%
Apoyo Familiar	2	4.88%
Espiritualidad	1	2.44%
Compromiso Personal	14	34.15%
No Saben	3	7.32%
Total	41	100.00%

TABLA 38: En esta pregunta el 65.86% de las respuestas de los adolescentes refleja que la preparación académica y el compromiso personal son fundamentales para elaborar exitosamente un proyecto de vida, mientras que un pequeño grupo (7.32%) afirma que el apoyo familiar y la espiritualidad son importantes también.

TABLA 39.a): *Poseen Proyecto de Vida.*

39. a) ¿CONSIDERAS QUE TIENES UN PROYECTO DE VIDA?		
CATEGORIAS	F	%
Si	10	28.57%
No	17	48.57%
Inseguro	8	22.86%
Total	35	100.00%

TABLA 39.a): Con respecto a esta tabla la mayoría de los entrevistados (48.57%) afirmó no poseer un proyecto de vida establecido aun, mientras que un 28.57% opina que sí.

TABLA 39.b): *Tipo de Proyecto de Vida.*

39. b) ¿CUÁL ES?		
CATEGORIAS	F	%
Académico	7	41.18%
Familiar	5	29.41%
Laboral	5	29.41%
Total	17	100.00%

TABLA 39.b): Al preguntar sobre su proyecto de vida un 41.18% de los entrevistados comentaban que su proyecto de vida se centraba fundamentalmente en el área académica, considerando metas tales como concluir el presente año e ingresar al bachillerato y posteriormente a la universidad, mientras que un porcentaje de 29.41% respectivamente si considera dentro de su proyecto de vida el área familiar y laboral.

C. Interpretación de los resultados de la Escala de resiliencia.

A partir de los resultados del instrumento aplicado “Escala de Resiliencia SV-RES” se realizará el análisis partiendo de las categorías *yo soy, yo estoy, yo tengo, y yo puedo.*

Los resultados de la primera categoría “*yo soy, yo estoy*” que se refieren a características que tienen que ver con las fortalezas intrapsíquicas y condiciones internas, ponen de manifiesto que los adolescentes consideran poseer un adecuado conocimiento de sí mismos (factor identidad), además de contar con una adecuada autoestima, una visión positiva de su futuro y con bases sólidas, a pesar del contexto en el que se desarrollan, esto se ve reflejado en el resultado del factor identidad donde la mayor parte de la muestra obtuvo una valoración alta.

Con referencia a los tres factores restantes en esta primera categoría (autonomía, satisfacción y pragmatismo) el mayor porcentaje de la muestra obtuvo valoraciones promedio por lo que se puede inferir que a partir del adecuado desarrollo de su identidad, son personas posiblemente seguras de sí mismas, que a la vez son capaces de sentirse parte de un colectivo en la medida en que sus vínculos afectivos sean adecuadamente desarrollados. Estas características les facilitan tener una visión positiva de las situaciones problemáticas que enfrentan mediatizado por el desarrollo de las condiciones anteriores y que a su vez les permite actuar o accionar de forma eficaz ante ellas, aunque esto no ocurra de la misma manera en todos los casos.

Dentro de la siguiente categoría, “*yo tengo*” (Factores: Vínculos, Redes, Modelos y Metas) la cual se define como aquellos factores que tienen que ver con el apoyo que las personas piensan que pueden recibir, los resultados de los factores que conforman esta categoría indican las relaciones familiares positivas que poseen los adolescentes y que el apoyo que reciben de estas es significativo para impulsar el desarrollo de metas y expectativas a corto mediano y largo plazo.

La última categoría, “*yo puedo*” (Factores: Afectividad, Autoeficacia, Aprendizaje y Generatividad), referido a aquellas características que tienen que ver con las habilidades de la persona para relacionarse, reflejaron que en los primeros tres factores, los adolescentes obtuvieron valoraciones promedio y bajo lo cual indica que al momento de resolver sus problemas no consideran tener posibilidades de éxito.

Los adolescentes obtuvieron valoraciones de promedio a bajo en esta categoría, puesto que al no poseer aún la habilidad de reconocer sus emociones e inseguridad para afrontar obstáculos, esto podría reflejar incapacidad de resolver los conflictos por sí mismos de manera exitosa y efectiva, por lo cual recurren en la expresión de la respuesta resiliente, al involucramiento de terceros para que sean estos quienes resuelvan el problema, siendo dicha respuesta eminentemente superficial, ya que no permite el aprendizaje a partir de las situaciones problemáticas. Es por esto que el factor Generatividad aparece con un porcentaje muy elevado, pero de manera negativa.

D. Interpretación de los resultados de la Entrevista sobre proyecto de vida

Los resultados obtenidos en las entrevistas se han interpretado a partir de los Componentes del Proyecto de Vida, siendo estos: Valores e intereses, Grado de autonomía personal en el adolescente, Autoconcepto y autodescripción y finalmente, Intervención vocacional.

En cuanto al primer componente "*Valores e intereses*", los cuales actúan como filtros o criterios donde la persona va determinando qué le conviene, la mayoría de respuestas de los estudiantes indica posiblemente poseer valores de cooperación, compañerismo y solidaridad reflejada en su preferencia por realizar trabajos en equipo y compartir su tiempo libre junto a amigos y familia. Así mismo al mostrar predilección por actividades que potencian sus habilidades y destrezas muestran valores como la responsabilidad y gratitud hacia sus encargados por el apoyo que éstos les brindan. Sin embargo, no se deja de lado que un porcentaje significativo de estudiantes dedica su tiempo libre a actividades de ocio, no mostrando así un interés total en su crecimiento personal.

Continuando con el componente de "*Grado de autonomía personal en el adolescente*" que abarca el desarrollo cognitivo que permite a la persona distinguir su razonamiento del de los demás y de sus propias emociones, se puede observar que en su mayoría buscan en los demás (particularmente en familiares) la solución de sus problemas y con esto se infiere a que el grado de autonomía es aún mínimo o nulo afectando negativamente en la elaboración de proyecto de vida.

El tercer componente a evaluar es "*Autoconcepto y autodescripción*". El primer término corresponde a la imagen o concepto que tiene el y la adolescente de sí mismo o la percepción que se tenga del propio rol dentro del entorno social en el que se desarrolla. La autodescripción es la capacidad del sujeto de reconocer ciertas variables relacionadas con la dinámica de la propia personalidad como: conocimientos, capacidades, aceptación, eficacia, control emocional, etc., que cuando se desarrollan equilibradamente sustentan un yo, o una identidad personal sólida.

Observando los resultados obtenidos se puede inferir que la mayoría de estudiantes poseen un adecuado autoconocimiento en general ya que les permitió identificar sus habilidades ya sea a nivel académico, (en matemáticas, lenguaje o ciencias) social (saber escuchar y aconsejar a los demás) y artístico (tocar algún instrumento, dibujar, pintar, etc.). Así mismo identifican aquellos aspectos a mejorar particularmente en relación a falta de responsabilidad, poca paciencia y desorganización en sus actividades.

Otros aspectos que permiten inferir en el autoconocimiento que poseen los/as estudiantes, es que comentan que frente a problemas, sus actitudes están más enfocadas a realizar todo lo posible por resolver esas situaciones antes de rendirse ante éstos. Además, tienen una visión sobre posibles obstáculos que les resultarían significativos para continuar con sus metas ya sea personales (dejar el año escolar y tener un hijo a corta edad) sociales, (estar expuestos a delincuencia o situaciones amenazantes de parte de pandillas) y económicos (no contar con apoyo material para poder seguir sus metas).

Finalmente, el cuarto componente, la “*Intervención vocacional*” tiene por finalidad conseguir la optimización de las capacidades del alumno y lograr que el proceso de toma de decisiones sea exitoso y conveniente para el adolescente y así lograr una inserción adecuada del mismo en el campo socio-profesional. Dentro de éste componente se encuentran las metas, las cuales giran en su mayoría en torno a 3 áreas: académicas, laborales y familiares donde se reconoce el sentido de propósito (¿qué es lo que quiero lograr? y ¿por qué quiero hacerlo?) pero deben trabajar aún en la capacidad de comunicación, puesto que el expresarse de manera clara les resulta un tanto difícil, de igual manera los conocimientos previos para poder alcanzar sus metas resultan ser limitados en sentido de no tener en claro el procedimiento, el tiempo, ni el espacio oportuno para alcanzar sus objetivos.

E. Interpretación integral de los resultados.

Con el objetivo de determinar el nivel de resiliencia y el previo conocimiento acerca de la elaboración del proyecto de vida en los adolescentes se aplicaron dos instrumentos cuyos resultados fueron anteriormente descritos, por lo que a continuación se detalla el grado de relación encontrada entre ambas variables.

En cuanto al factor identidad perteneciente a la categoría “*yo soy , yo estoy*” de la Escala SV-RES, se encontró que en todos los participantes (35 adolescentes) aparecen reflejadas de manera significativa las expectativas que poseen hacia el futuro, no así el adecuado conocimiento de sí mismos y su autoestima, que también pertenecen a dicho factor pero que aparecen poco fortalecidas , sin embargo es importante mencionar que la mayor parte de la muestra no posee una formación adecuada que les permita estructurar estrategias para alcanzar las expectativas mencionadas con anterioridad, esto último se vio reflejado en la entrevista.

En general los adolescentes poseen relaciones interpersonales adecuadas, ya que en ambos instrumentos se confirma que son capaces de establecer y desarrollar vínculos afectivos, son seguros de sí mismos y al mismo tiempo se sienten parte del colectivo con el que se interrelacionan.

Al comparar los resultados de los estudiantes con los puntajes más altos en la Escala de resiliencia (6 participantes) con la información proporcionada en las entrevistas, es posible establecer que estos adolescentes viven con ambos progenitores, aunque sus configuraciones familiares varíen (familia extensa, compuesta y nuclear). Cabe recalcar que a pesar de la conformación de la familia que poseen, los vínculos y el apoyo que les proporcionan son lo suficientemente significativos para impulsar la consecución de metas.

Además estos poseen una valoración elevada en el factor identidad, relacionado con los ítems identificados dentro del componente de valores como lo son intereses, metas y habilidades, orientadas a la superación personal, tomando en cuenta el entorno que les rodea, principalmente en sus hogares; son además capaces de tener una visión positiva de

las situaciones problemáticas, son constantes y perseverantes.

Otro aspecto importante es que los adolescentes que obtuvieron valoraciones altas, son también aquellos que poseen un proyecto de vida conformado de mejor manera en comparación con los demás. Estas valoraciones además coinciden con aquellos estudiantes que se encuentran entre los 16 y 18 años de edad. Sin embargo, en algunos casos el nivel de resiliencia alto está basado específicamente en el apoyo recibido por familia y amigos, en un entorno relativamente favorable.

En cuanto al porcentaje de los participantes que obtuvo una valoración baja (4 adolescentes), estos coinciden con las edades de 14 a 16 años, provienen de familias monoparentales, con una cantidad extensa de hermanos, así mismo comparten características como: pocos intereses académicos, inseguridad, no resuelven conflictos o no reconocen obstáculos y tienen metas poco claras y realistas. Es importante destacar el hallazgo de que estos adolescentes se ubicaron en los percentiles de promedio a bajo en todos los 12 factores de la Escala de Resiliencia.

Para finalizar, 25 estudiantes de la muestra se encuentran en un nivel promedio de resiliencia y al contrastar con las entrevistas, se encuentra que estos no tienen suficiente claridad acerca de qué es un proyecto de vida y cómo desarrollarlo. Hay que señalar que sí tienen metas formuladas, pero estas son demasiado generales (casarse, tener hijos, trabajar, estudiar) como para ser consideradas un proyecto de vida, porque no han sido operativizadas.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

- Después de la aplicación de los instrumentos y el correspondiente análisis e interpretación, se pudo determinar que el nivel de resiliencia influye en la elaboración del proyecto de vida puesto que se encontró que, los estudiantes que en la entrevista revelaron un proyecto de vida elaborado de acuerdo a su edad, medios económicos y realidad social, también coincidían en niveles altos dentro de la escala de resiliencia. Por otro lado los estudiantes que obtuvieron niveles bajos destacaban en sus respuestas el poseer metas poco claras, interés principal por actividades de ocio y un bajo rendimiento académico, igualmente son miembros de familias monoparentales y cuentan con una extensa cantidad de hermanos.
- En relación a lo anterior y según los resultados obtenidos en la Escala de resiliencia, se pudo determinar que los adolescentes presentaron puntuaciones entre promedio y alto en factores de resiliencia tales como: identidad, vínculos, autonomía, modelos, redes, satisfacción y generatividad. Lo que indica que los estudiantes se muestran seguros de sí mismos siendo parte activa de un colectivo, también cuentan con redes de apoyo fundamentalmente de su familia y amigos los cuales les brindan el soporte necesario para sobrellevar las dificultades que estos presentan. Por otro lado, entre los factores con puntaje promedio y bajo destacan: aprendizaje, auto eficiencia y afectividad, lo que refleja un escaso interés en intentar solucionar sus problemas por sí mismos, pidiendo ayuda a terceros para que sean éstos quienes los resuelvan, impidiendo así que los adolescentes obtengan un aprendizaje significativo de esto, que les permita identificar aciertos y errores para enfrentar situaciones similares a futuro.

- Es necesario mencionar que durante el proceso de investigación se presentaron algunas variables emergentes que influyen de alguna manera en la configuración del proyecto de vida de los/as adolescentes, como por ejemplo la edad, el género, las características de personalidad, el medio social y la estabilidad económica.
- A partir de los resultados de la entrevista aplicada es posible concluir que la mayor parte de los adolescentes no cuentan con información que les facilite la construcción de un proyecto de vida, ya que un porcentaje significativo de la muestra menciona no saber el significado de este término, ni conocen los elementos necesarios para su elaboración y la importancia del mismo.

B. Recomendaciones:

- Debido a que la mayoría de estudiantes no cuentan con un proyecto de vida adecuadamente estructurado, se recomienda brindar a los/as estudiantes conocimiento relacionado a éste y fortalecer áreas encontradas deficientes que contribuyen de manera positiva a la elaboración del proyecto de vida como lo es el grado de autonomía y la intervención vocacional (componentes del proyecto de vida) a través de una programa de intervención psicopedagógico.
- Se recomienda a la institución, realizar una orientación vocacional más amplia que permita a los estudiantes (particularmente de 9° grado) procurar un mejor autoconocimiento y puesta en práctica de diversas habilidades que les permitan desarrollarse en todo ámbito (académico, laboral, familiar, social, etc.).
- A la familia de los/as alumnos/as de noveno grado, se les recomienda continuar apoyando a sus hijos en el cumplimiento de sus metas (académicas, personales, etc.), en orientación en las decisiones por tomar, entre otros necesarios para el

proceso de elaboración de proyecto de vida, respetando en sus intereses, habilidades y autonomía.

- Se recomienda a futuros investigadores, dedicar tiempo en la interacción con este tipo de población ya que en base a la experiencia del equipo investigador es la única manera en que éstos puedan tener la apertura y confianza de participar en la recolección de datos de manera sincera. De igual forma, mantener relaciones interpersonales adecuadas con los docentes ya que ellos contribuyen en la investigación brindando espacios para la misma.



#CAMINANDO JUNTOS

**PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN DE PROYECTO DE
VIDA, DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE 9º GRADO DEL
CENTRO ESCOLAR COL. SAN MAURICIO**

ELABORADO Y DESARROLLADO POR:

BR. JESSICA CAROLINA ASUNCIÓN ROQUE

BR. FÁTIMA HAYDEÉ DÍAZ RAMOS

BR. KARLA LISSETTE RODRIGUEZ LÓPEZ

DOCENTE ASESORA:

LICDA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	62
JUSTIFICACIÓN.....	63
OBJETIVOS.....	64
• General	
• Específicos	
SESIÓN N°1 “¿QUÉ HACE UN PSICÓLOGO?”.....	65
SESIÓN N°2 “PROYECTANDOME”.....	71
SESIÓN N°3 “CUATRO COSAS SOBRE MI”.....	76
SESIÓN N°4 “¿CÓMO SOY EN REALIDAD?”.....	82
SESIÓN N°5 “¿Y SI ME DEFIENDO?”.....	90
SESIÓN N°6 “¿QUÉ HAGO AHORA?”.....	97
SESIÓN N°7 “¿CREES EN TI MISMO?”.....	104
SESIÓN N°8 “SER EXITOSO”.....	110
SESIÓN N°9 “HAGO Y APRENDO”.....	119
SESIÓN N°10 “MIS OPINIONES, MIS OPCIONES”.....	129
SESIÓN N°11 “TRAZANDO CAMINOS”.....	136
SESIÓN N°12 “EL CAMINO RECORRIDO”.....	144

INTRODUCCIÓN.

El presente plan de estimulación ha sido elaborado para el proyecto de investigación de trabajo de grado denominado: *“La resiliencia y su influencia en la formulación del proyecto de vida en alumnos y alumnas de 9º grado del Centro Escolar Colonia San Mauricio, jurisdicción de Mejicanos”*, dentro de él se abordan las temáticas o áreas que dentro de dicho proceso de investigación se consideró necesario reforzar.

En un primer momento se aborda la justificación y los objetivos específicos y general de dicho plan de estimulación, posteriormente se presenta la primera sesión del mismo donde se realizara la desmitificación del papel del psicólogo, a continuación se da inicio a las sesiones del plan según la siguiente distribución:

Nº de sesión	Área a intervenir	Nombre de la sesión
2	Configuración del proyecto de vida	Proyectándome
3	Autoconocimiento	Cuatro cosas sobre mi
4	Autoestima	¿Cómo soy en realidad?
5	Asertividad	¿Y si me defiendo?
6	Toma de decisiones	¿Qué hago ahora?
7	Autoeficacia	¿Crees en ti mismo?
8	Motivación	Ser exitoso
9	Hábitos y técnicas de estudio	Hago y aprendo
10	Orientación Vocacional	Mis opiniones mis opciones
11	Orientación Vocacional	Trazando caminos

Finalmente en la sesión 12 se realiza la evaluación del proceso por los participantes del mismo donde se mostraran los logros obtenidos del programa y las fotografías de las diferentes sesiones del plan.

JUSTIFICACIÓN.

El plan de estimulación titulado: “*caminando juntos*” pretende beneficiar el proceso de construcción del proyecto de vida de los estudiantes de 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio”, respondiendo además a las necesidades encontradas en dichos alumnos ya que según lo manifestado en la entrevista sobre su proyecto de vida, la mayoría no posee dicho proyecto desarrollado de una forma adecuada.

Además como plantea GuyBajoit, el proyecto de vida implica aquello que se espera como posible o aquello que puede ser proyectable sin que necesariamente se tenga certeza de alcanzarlo totalmente (Bajoit, 2000). Estas proyecciones no se dan en el vacío, los estudiantes no están aislados del contexto en el cual desarrollan sus expectativas. Los condicionantes sociales influyen en la mirada del futuro. La selección subjetiva del camino a recorrer tendrá mayores o menores posibilidades de ser llevadas a cabo en función de las restricciones que les imponga el contexto objetivo en el cual viven.

Con referencia a lo anterior el presente plan pretende disminuir el impacto de un medio social y condiciones de vida poco favorables de los adolescentes antes mencionados de forma que su contexto social no sea determinante o limitante para que elaboren su proyecto de vida y cumplan las metas propuestas a corto, mediano y largo plazo.

Por lo cual las sesiones que a continuación se presentan han sido formuladas en función de las habilidades que los adolescentes necesitan reforzar para planificar y desarrollar un proyecto de vida que involucre de forma integral todas sus dimensiones de crecimiento así como aquellas habilidades que les permitan interactuar de forma positiva con el medio que los rodea.

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar e implementar un programa psicopedagógico que contribuya y oriente para la elaboración del proyecto de vida de los/as alumnos/as de noveno grado del Centro Escolar Colonia San Mauricio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a los/as participantes hacia un mejor autoconocimiento en aspectos tales como intereses y habilidades.
- Mostrar a los/as jóvenes procesos adecuados a considerar al momento de tomar decisiones que permita también la resolución de conflictos de manera asertiva y autónoma.
- Proponer a los/as estudiantes el planteamiento de metas tomando en consideración el tiempo, los pasos a seguir y los posibles obstáculos a enfrentar.

SESIÓN N°1

ÁREA: DESMITIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “¿QUÉ HACE UN PSICOLOGO?”

I. OBJETIVO GENERAL

“Explicar el objetivo general del programa de estimulación del proyecto de vida, construir las normas de convivencia y responder a las inquietudes de los y las adolescentes al momento de conocer sus expectativas con dicho programa, así mismo describir el papel del psicólogo principalmente en el área educativa”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo:* Bienvenida, presentación de las facilitadoras y del plan, explicación del objetivo y construcción de las normas de convivencia junto a los y las participantes. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de presentación ¡Así soy yo!:*

- Se reunirá a todos los alumnos en círculo y se les entregara un gafete de un color específico y un plumón para colocar su nombre en él.
- Se le pedirá a cada joven que le de vuelta a su gafete y conteste la pregunta (ver anexo 1) que se encuentra ahí, al mismo tiempo que se presenta diciendo su nombre. (10 MINUTOS)

3. *Construcción de normas de convivencia:* Junto a los jóvenes construir las normas de convivencia que permanecerán durante todas las jornadas, se entregara al azar hojas de colores en donde los jóvenes escribirán una norma que consideren importante para luego colocarla en un pliego de papel bond pegado en la pizarra.

4. *Expectativas:* conocer que esperan los y las adolescentes del programa de estimulación, que beneficios desean obtener y que esperan aportar al grupo. Se utilizará un papelógrafo donde se anotará cada expectativa planteada mediante lluvia de ideas. (5 MINUTOS)

5. *Exploración de conocimientos previos: **Papa Caliente***

Se hará uso del recurso de la papa caliente, hecha con páginas de papel en donde estarán escritas algunas preguntas generadoras (ver anexo 2), la cual deberá de dar respuesta el participante que tenga la papa, la cual se pasara de alumno a alumno mediante el sonido de una canción o aplausos. (5 MINUTOS)

6. *Profundización del tema: **Técnica Expositiva***

Luego de lo anterior se procederá a desarrollar la temática (anexo 3) a través de una técnica expositiva y de psicoeducación, con respecto al papel que realiza el o la psicóloga principalmente en el área educativa. Se utilizará una presentación corta en diapositivas. (15 MINUTOS)

7. *Técnica de aplicación:* Trabajando en grupos de 5 formados por afinidad, discutirán con base a sus experiencias personales que situaciones concretas podrían consultar con el psicólogo o psicóloga de la institución, y luego se realizara una socialización en el pleno.

8. *Evaluación de la sesión: “Lluvia de ideas”* A través de algunas preguntas (ver anexo 4), se realizara la evaluación del mini taller de manera breve y de qué forma impactó el mismo a los y las participantes. Las preguntas las podrá contestar cualquiera de ellos, de manera voluntaria. (5 MINUTOS)

9. *Cierre y despedida:* Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gafetes de colores
- 5/6 papelógrafos
- Lápices, plumones, colores, pintura de dedo etc.

- Computadora
- Proyector y presentación de diapositivas

IV. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los adolescentes sean capaces de nombrar lo que esperan del programa de estimulación.
2. Que los participantes puedan describir las actividades que los y las psicólogas realizan dentro del ámbito escolar.
3. Que puedan hacer uso de un lenguaje adecuado durante la actividad, sin ofender, insultar o dañar los sentimientos de los demás.

ANEXO 1: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN, (PREGUNTAS)

- ✓ **¿Cuál es tu color favorito?**
- ✓ **¿Cuál es tu animal favorito?**
- ✓ **¿Qué es lo que más te gusta hacer?**
- ✓ **¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?**
- ✓ **¿Qué comida te gusta más?**

ANEXO 2: PAPA CALIENTE, (PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN DE CONTENIDOS)

- ✓ **Según tu opinión ¿Qué es lo que hace un psicólogo?**
- ✓ **¿Por qué crees que hay una psicóloga en esta institución?**
- ✓ **¿Has trabajado con la psicóloga o con cualquier otro profesional de la psicología en algún momento?**

✓ **¿En dónde más crees que puede trabajar un psicólogo?**

ANEXO 3: PAPEL DEL PSICOLOGO.

En determinados momentos de la vida se encuentra ante situaciones que no se sabe cómo resolver y las emociones sobrepasan, a veces no se sabe a quién acudir o que hacer y es justo aquí cuando el papel de psicólogo comienza.

¿Al psicólogo sólo van los locos?

A veces, cuando se está dentro del mundo de la psicología se olvida lo complicado que resulta para un paciente dar el primer paso y pedir ayuda psicológica. A pesar de que se ha avanzado muchísimo en la **desmitificación** del papel del psicólogo, todavía sigue arraigada la asociación entre la psicología y estar loco, un miedo que sigue persistiendo porque tan importante resulta la percepción que se tiene sobre sí mismos como lo que opinen las personas

Cuándo ir al psicólogo: Respuestas

No hay normas establecidas sobre en qué momento uno debe acudir a un psicólogo, pero a continuación se detallan algunas sugerencias importantes:

- La razón principal por la que cualquier persona debería de acudir a terapia, la más básica, es que **no se encuentre a gusto consigo misma**, ya sea por una cuestión física o de carácter emocional.
- **Cuando los miedos limitan** a hacer cosas que gustaría hacer, que impiden disfrutar. Miedos como a hablar en público, a salir a la calle, un miedo irracional a que pase algo, a estar en un sitio cerrado, a los animales, al otro sexo, etc.
- Si se necesita **tener todo controlado y eso te obsesiona**.
- Si se cree que se **ha perdido el control con una determinada sustancia**: tabaco, el alcohol, drogas... Incluso puede ocurrir con la alimentación cuando se combates los nervios con atracones y por el lado contrario, cuando se dejas de comer.
- Si se ha dado cuenta de que últimamente se **está demasiado irascible** o ante cualquier comentario no se puede dejar de llorar

- Si se tienes **problemas para conciliar el sueño**
- **Si se necesitas causar daño** porque se siente culpable o porque ayuda a calmar los nervios, si se ha cansado de vivir
- Las **experiencias infantiles “traumáticas”** (abuso sexual infantil, maltrato infantil, violencia doméstica...)
- Si de forma constante las relaciones **personales** (de amistad o de pareja) terminan de una determinada manera o se repite el mismo patrón (infidelidad, malos tratos...)
- Cuando **muere un familiar o hay una ruptura de pareja** se pasa por un duelo para llorar esa pérdida, pero si este duelo se prolonga en el tiempo y con esa pérdida se pierden las ganas de vivir es necesario aprender a sanar esa herida para continuar.
- Cuando se desea un consejo psicológico tomar una decisión entre varias alternativas.

¿Cuál es el papel del psicólogo educativo?

En relación a los alumnos/as, se pueden identificar 2 funciones del psicólogo:

- 1) *Evaluación psicológica para prevenir y diagnosticar*
- 2) *Implementar programas de intervención psicológica y psicoeducativa con fines preventivos, de desarrollo y terapéuticos*

En este contexto, el psicólogo desarrolla 2 grandes líneas de acción:

- 1) *La intervención psicológica terapéutica de enfoque clínico* -está centrada en los alumnos con problemas emocionales o intelectuales que han sido identificados en exploraciones diagnósticas previas
- 2) *La intervención psicológica psicoeducativa en base a programas* -implica seleccionar programas existentes, implementarlos y evaluar los efectos de estos programas; el psicólogo implementa estos programas, o forma al profesorado para que los

- Programas preventivos: Tienen como finalidad trabajar procesos que eviten la aparición de diversos tipos de problemas en las distintas etapas educativas.
- Programas de desarrollo: Incluyen programas para fomentar el entrenamiento de funciones intelectuales y psicomotrices para desarrollar diversos procesos (atención, observación, memoria, razonamiento lógico, estrategias cognitivas de resolución de problemas, creatividad, técnicas de aprendizaje, lenguaje, procesamiento cognitivo, organización perceptiva, funciones motrices)
- Programas terapéuticos: El psicólogo realiza actuaciones de primer nivel dirigidas a abordar situaciones problemáticas cuando ya se han producido, tratamientos de desórdenes psicológicos que pueden ser realizados en el centro
- Programas de orientación académica y profesional: Después de realizar la evaluación a los alumnos para medir parámetros asociados a la elección académica-profesional (inteligencia, personalidad, hábitos de estudio, rendimiento académico, motivaciones, metas, intereses...), el psicólogo implementa, o colabora con los profesores y/o con los responsables pedagógicos para que implementen, por ejemplo, programas de desarrollo vocacional

ANEXO 4: PREGUNTAS PARA EVALUACIÓN DEL TALLER, “LLUVIA DE IDEAS”

- **¿Qué he aprendido hoy?**
- **¿Qué fue lo que más disfruté hoy?**
- **¿Qué es lo que no me gusto?**
- **¿Qué he dado y qué he recibido hoy?**
- **¿En qué aspectos soy mejor hoy?**
- **¿Para qué me puede servir lo visto en esta sesión?**
- **¿Qué cosas crees que hicieron falta en este sesión**

SESIÓN N° 2

ÁREA: CONFIGURACION DEL PROYECTO DE VIDA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “PROYECTANDOME”

I. OBJETIVO GENERAL

“Explicar los conceptos clave, la configuración y los componentes del proyecto de vida, para que los adolescentes logren establecer dicho proyecto con mayor claridad”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo:* Bienvenida, presentación de las facilitadoras, explicación del objetivo de la sesión y retroalimentación de la sesión anterior. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de animación: **Hola, hola***

Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona caminará alrededor del círculo, por la parte exterior y tocará a alguien en el hombro. Esa persona caminará alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente luego contarán hasta tres y correrán en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierda caminará alrededor del círculo otra vez y el juego continuará hasta que todos hayan tenido un turno. (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: **Papa Caliente***

Se hará uso del recurso de la papa caliente, hecha con páginas de papel en donde estarán escritas algunas preguntas generadoras (ver anexo 2), la cual deberá de dar respuesta el participante que tenga la papa, la cual se pasara de alumno a alumno mediante el sonido de una canción o aplausos. (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: **Técnica Expositiva***

Luego de lo anterior se procederá a desarrollar la temática (ver anexo 6) a través de una técnica expositiva, explicando los conceptos claves, dimensión y configuración del proyecto de vida. Se utilizará una presentación corta en diapositivas. (15 MINUTOS)

5. *Técnica de aplicación:* En grupos de 5 estudiantes, se les entregará un pliego de papel bond en donde se les indicara que se dibujen proyectándose en el futuro, ya sea en 2, 5 o 10 años. Luego se discutirá junto a toda la clase.

6. *Evaluación del taller:* Mediante lluvia de ideas de realizará la actividad de evaluación, en donde los adolescentes responderán a las preguntas del (anexo 7) y se escribirán en la pizarra.

7. *Cierre y despedida:*

Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gafetes de colores
- Papa caliente, con preguntas
- Papelógrafo con mapa conceptual vacío
- Lápices, plumones, colores, pintura de dedo etc.
- Computadora
- Proyector y presentación de diapositivas

IV. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los adolescentes sepan describir que es un proyecto de vida.
2. Que los adolescentes puedan identificar y enumerar los componentes del proyecto de vida.
3. Que los jóvenes sean capaces de nombrar que aspectos son necesarios para realizar un proyecto de vida

ANEXO 5: PAPA CALIENTE (PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN DE CONTENIDOS)

- ✓ **¿Para ti qué es el proyecto de vida?**
- ✓ **¿Cómo crees que se forma un proyecto de vida?**
- ✓ **¿Crees que es importante tener un proyecto de vida? ¿Por qué?**
- ✓ **¿Consideras que tienes un proyecto de vida? ¿Por qué?**
- ✓ **¿Cuáles son las áreas que involucran un proyecto de vida?**

ANEXO 6: PROYECTO DE VIDA

Definición

Proyecto viene del latín *pro-jectare*, y significa en español *lanzar hacia delante*. Esta definición literal hace referencia a una acción en una dimensión espacial, sin embargo esta palabra ha adoptado un significado muy fuerte en la dimensión temporal; se considera entonces el “lanzar hacia delante” más bien como lanzar hacia el futuro.

Por lo tanto el proyecto de vida implica una exploración previa de la situación en que se vive, un análisis de los factores, internos y externos, que puedan influir en esta planificación, seguido a esto se debe tomar una serie de decisiones acerca de lo que se va hacer y lo que no se va a hacer. Luego, con base a esto debe generarse entonces una formulación de objetivos que orienten las acciones a seguir para llegar a las metas establecidas a corto, mediano y largo plazo, y finalmente, con base a este trabajo previo de preparación se ejecuta el plan de acción.

Existen cuatro principios básicos del proyecto de vida:

- ❖ Proyecto es acción, no es sólo proponer un objetivo, sino que hay que interrogarse acerca de su validez.
- ❖ El proyecto no es una intención o un deseo. Es una reflexión sobre el presente y el futuro y los medios que ayudan a alcanzarlo.
- ❖ El proyecto es algo distinto de “quiero hacer, me gustaría hacer”. Cuestionar los medios, valorar la espera presente, y considerar la validez futura.
- ❖ Proyectar está en relación con la identidad personal y el sentido de la existencia.

Configuración del proyecto de vida

- Ψ *Valores*
- Ψ *Grado de autonomía personal en el adolescente*
- Ψ *Autoconcepto y autodescripción*
- Ψ *La intervención vocacional*

Dimensiones del proyecto de vida

Por lo general cuando se habla de proyecto se piensa en planificación sin embargo el proyecto de vida es una construcción activa que no se queda solo en el mero diseño de un plan, además incluye las diversas áreas o dimensiones del ser humano, las cuales son:

- **Dimensión cognitiva:** Se relaciona con el área académica y es el conjunto de potencialidades que le permiten al ser humano entender, aprender, construir un conocimiento y relacionarlo con el mundo y el medio en el que se encuentra inmerso, involucrando procesos y estructuras mentales para seleccionar y transformar información.
- **Dimensión afectiva-sexual:** Conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, como también la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás. Se relaciona con la identidad de género, el autoconcepto y autoestima, los procesos de socialización y la maduración de la sexualidad.
- **Dimensión social:** Se organiza en torno a la interacción con otras personas, supone la expresión de la sociabilidad humana en donde se interioriza la cultura y se comparte con otros en un mismo entorno.
- **Dimensión espiritual:** Son las posibilidades que tiene el ser humano de trascender su existencia para abrirse a los valores universales, a las creencias, ritos, fe y convicciones que le dan sentido global y profundo a su propia existencia y vida.

Por lo tanto es importante recalcar que esta planificación activa se debe ir reformulando de acuerdo a las etapas de desarrollo en la que el sujeto se encuentre, es así que el proyecto de vida de un adolescente debe ser diferente al proyecto que formule en una etapa posterior (adultez o vejez).

ANEXO 7: TECNICA DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS

- **¿Qué he aprendido hoy?**
- **¿Qué fue lo que más disfruté hoy?**
- **¿Qué es lo que no me gusto?**
- **¿Qué he dado y qué he recibido hoy?**
- **¿En qué aspectos soy mejor hoy?**
- **¿Para qué me puede servir lo visto en esta sesión?**
- **¿Qué cosas crees que hicieron falta en esta sesión?**

SESIÓN N° 3

ÁREA: AUTOCONOCIMIENTO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “CUATRO COSAS SOBRE MI”

I. OBJETIVO GENERAL

“Lograr que los participantes sean capaces de identificar sus oportunidades fortalezas, debilidades así como sus amenazas a través del análisis de sus ámbitos familiar, social y personal”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo*: Bienvenida, presentación de las facilitadoras, explicación del objetivo de la sesión y retroalimentación de la sesión anterior. (2 MINUTOS)

2. *Dinámica de animación: Nombres y adjetivos*

Los participantes pensarán en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo deberá empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, “Soy Fernando y estoy feliz”. O “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo, también podrán actuar, haciendo gestos o ademanes para describirlo. (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: La ruleta*

Se hará uso de una ruleta la cual estará dividida en celdas con preguntas dentro, cada participante al azar girará la ruleta y contestará la pregunta que esta indique (ver anexo 8) (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: Técnica Expositiva*

Luego de lo anterior se procederá a desarrollar la temática (ver anexo 9) a través de una técnica expositiva, explicando los conceptos claves sobre el autoconocimiento, intereses, habilidades, debilidades y fortalezas. (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: FODA*

- Se le entregará a cada participante una hoja de trabajo (ver anexo 10).

- Luego deberán escribir en ella lo que se indica. Una lista de sus fortalezas, sus dificultades, oportunidades y amenazas.
- Posterior a eso se realizara frente al pleno una socialización de lo trabajo en la sesión.
- Las facilitadoras concluirán la actividad con una reflexión acerca de lo importante que es el conocimiento de estos aspectos (FODA) para la elaboración del proyecto de vida.

6. *Evaluación del taller: “Lluvia de ideas”*

A través de algunas preguntas (anexo 11), se realizara la evaluación de la sesión de manera breve, y de qué forma impactó el mismo a los y las participantes. Las preguntas las podrá contestar cualquier adolescente, de manera voluntaria. (5 MINUTOS)

7. *Cierre y despedida:*

Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gafetes de colores
- Ruleta
- Hojas de trabajo: FODA
- papelógrafo
- Lápices, plumones, colores, pintura de dedo etc.
- Computadora
- Proyector y presentación de diapositivas

IV. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los adolescentes puedan identificar y describir sus fortalezas y dificultades.
2. Que los adolescentes puedan reconocer que amenazas están presentes dentro de su ámbito familiar y social, así como sus oportunidades.
3. Que los jóvenes puedan explicar con sus propias palabras lo trabajado en el FODA, frente a sus compañeros y reconozcan la importancia del autoconocimiento.

ANEXO 8: LA RULETA, (PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN DE CONTENIDOS)

- ✓ **¿Para ti qué es el autoconocimiento?**
- ✓ **¿Consideras importante el autoconocimiento para establecer un proyecto de vida?**
- ✓ **¿Qué crees que son los intereses?**
- ✓ **¿Qué son las habilidades y capacidades?**
- ✓ **¿Conoces tus propias debilidades?**

ANEXO 9: AUTOCONOCIMIENTO

Definición

El autoconocimiento es resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, auto aceptación

¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento?

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa?, ¿Quién soy realmente: lo que hago, lo que pienso o lo siento? En ocasiones llegan al pensamiento ideas que asustan o avergüenzan y que no se desea compartir.

También es importante conocer nuestros intereses, los cuales siempre han sido

considerados como factores primordiales para la elección de carrera y es por ello que se conocen como **intereses vocacionales**. Por tanto, se refieren a la atención que se da a una actividad de carácter laboral, a la cual se le atribuye un valor y se le otorga mayor importancia entre otras también conocer cuales habilidades se posee, lo que significa la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

Una herramienta muy importante utilizada para explorar el autoconocimiento es el FODA, que es un acrónimo de Fortalezas (factores críticos positivos con los que se cuenta), Oportunidades, (aspectos positivos que podemos aprovechar utilizando nuestras fortalezas), Debilidades, (factores críticos negativos que se deben eliminar o reducir) y Amenazas, (aspectos negativos externos que podrían obstaculizar el logro de nuestros objetivos). El objetivo principal del análisis FODA consiste en obtener conclusiones sobre la forma en que el sujeto será capaz de afrontar los cambios y las turbulencias en el contexto, (oportunidades y amenazas) a partir de sus fortalezas y debilidades internas.

Tanto las fortalezas como las debilidades son internas de la organización, por lo que es posible actuar directamente sobre ellas. En cambio las oportunidades y las amenazas son externas, y solo se puede tener injerencia sobre las ellas modificando los aspectos internos.

Fortalezas: son las capacidades especiales con que cuenta la persona, y que le permite tener una posición positiva frente a los demás. Recursos que se controlan, capacidades y habilidades que se poseen, actividades que se desarrollan positivamente, etc.

Oportunidades: son aquellos factores que resultan positivos, favorables, explotables, que se deben descubrir en el entorno en el que actúa la empresa, y que permiten obtener ventajas

Debilidades: son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente a los problemas, recursos de los que se carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente, etc.

Amenazas: son aquellas situaciones que provienen del entorno y que pueden llegar a atentar incluso contra el futuro de la persona.

ANEXO 10

Nombre: _____ Edad: _____

Fecha _____ Hora: _____

INDICACION: Responde las preguntas del siguiente cuadro, según como tú eres analiza bien cada respuesta y sé lo más sincero posible.

F O D D A



FORTALEZAS

¿Qué ventajas tengo?

¿Qué hago bien?

¿Con qué Recursos personales cuento?

¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?



AMENZAS

¿Quiénes me ayudan?

¿Cuáles son las oportunidades que tengo?

¿De todas las oportunidades, cuáles son en las



DEBILIDADES

¿Qué es lo que hago mal?

debería evadir?

¿Qué es lo que me atrasa?

¿Qué es lo que debería mejorar?



OPORTUNIDADES

¿Qué considero una amenaza?

¿Cuáles son mis obstáculos?

¿Qué tengo que cambiar en mi entorno?

que mejor me podría desenvolver? ¿Hay alguna amenaza seria que me impida vivir?

ANEXO 11: PREGUNTAS PARA EVALUACIÓN DEL TALLER, “LLUVIA DE IDEAS”

- **¿Qué he aprendido hoy?**
- **¿Qué fue lo que más disfruté hoy?**
- **¿Qué es lo que no me gusto?**
- **¿Qué he dado y qué he recibido hoy?**
- **¿En qué aspectos soy mejor hoy?**
- **¿Para qué me puede servir lo visto en esta sesión?**
- **¿Qué cosas crees que hicieron falta en esta sesión**

SESIÓN N° 4

ÁREA: AUTOESTIMA (AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOACEPTACION)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “¿CÓMO SOY EN REALIDAD?”

I. OBJETIVO GENERAL

“Desarrollar el autoconocimiento en los adolescentes, que estos sean capaces de describirse a sí mismos en diferentes ámbitos de su vida diaria y que puedan aceptar que sus propias características agradan a otros y a sí mismos”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo:* Bienvenida, presentación de las facilitadoras, explicación del objetivo de la sesión y retroalimentación de la sesión anterior. (2 MINUTOS)

2. *Dinámica de animación: **Lista de compras***

El grupo formará un círculo. Una persona empieza por decir “Me voy al mercado a comprar pescado”. La siguiente persona dirá, “Me voy al mercado a comprar pescado y papas”. Cada persona repetirá la lista y luego añadirá una cosa más. El objetivo es ser capaz de acordarse de todas las cosas que las personas han dicho antes que ellos.

(5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: **La tela de araña***

Se hará uso de un bollo de tela, se lanzara a un participante y este deberá de responder a una pregunta hecha por una de las facilitadoras, luego este participante lanzara el bollo a otro compañero el cual repetirá el proceso hasta haber agotado las preguntas (ver anexo 12). (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: **Técnica Expositiva***

Luego de lo anterior se procederá a desarrollar la temática través de una técnica expositiva, explicando los conceptos claves (anexo 13) sobre el auto concepto, se realizará a través del uso de papelógrafos (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: **El anuncio publicitario***

- Se le entregará a cada participante una hoja de trabajo, la cual contendrá una serie de caritas sin expresión facial.
- Cada participante dibujara una expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” (ver anexo 14) y escribirán en ella frases que describan cómo se ven a sí mismos en distintas áreas.
- Con ayuda del FODA realizado la sesión anterior, a partir de las cualidades positivas (habilidades y fortalezas), cada uno creara un “anuncio publicitario” el cual usaran para darse a conocer a los demás, de manera verbal.
- Primero dirán su nombre, que les gusta y que les disgusta, luego describirán sus mejores cualidades, y por último les dirán a sus compañeros que cosas positivas pueden aportar al grupo y a sus amigos y amigas.
- Las facilitadoras realizaran una reflexión acerca de la actividad, recalcando la importancia de la formación de un autoconcepto positivo, relacionándolo con la elaboración del proyecto de vida. (15 MINUTOS)

6. *Evaluación de la sesión: “El semáforo”*

Se entregará una hoja con un dibujo de un semáforo impreso en ella, en donde marcaran el círculo de acuerdo a lo que experimentaron en la sesión: *Verde=me gustó esta sesión* *Amarillo= ni mal ni bien.* *Rojo= No me gustó esta sesión.* Luego escribirán en el espacio correspondiente por qué marcaron ese círculo del semáforo (ver anexo 15) (5 MINUTOS)

7. *Cierre y despedida:*

Felicitar a los y las jóvenes por ser partícipes del taller, reconociendo su esfuerzo y disposición en todas las actividades. Así mismo incentivarlos a asistir a las próximas sesiones. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gafetes de colores
- Papelógrafos
- Hojas de trabajo
- Lápices, plumones, colores etc.
- Computadora
- Proyector y presentación de diapositivas

IV. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los y las adolescentes sepan describirse a sí mismos con adjetivos positivos.
2. Que los y las adolescentes puedan identificar qué aspectos de su personalidad pueden mejorar.
3. que los jóvenes sean capaces de describirse en diferentes ámbitos de su vida: académico, familiar y social. .

ANEXO 12: LA TELA DE ARAÑA, (PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN DE CONTENIDOS)

- ✓ **¿Para ti qué es la autoestima?**
- ✓ **¿Consideras importante la autoestima para establecer un proyecto de vida?**
- ✓ **¿Qué crees que es necesario para tener una adecuada autoestima?**
- ✓ **¿Qué crees que es el autoconcepto?**
- ✓ **¿Cómo crees tú que se forma la autoestima?**

ANEXO 13: LA AUTOESTIMA

Definición

La autoestima (AE) es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de **cómo nos ven** nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Para entender la autoestima, es útil separar el término en dos palabras: **ESTIMA**, que significa que alguien o algo es importante, especial o valioso. Por ejemplo, si realmente admiramos al papá de un amigo porque es voluntario en el departamento de bomberos, eso significa que le tenemos gran estima. Y el trofeo especial para el jugador más valioso de un equipo a menudo se llama trofeo estimado. Esto significa que el trofeo representa un logro importante.

Y **AUTO** significa *tú mismo*. Por lo tanto, unimos las dos palabras, y es más fácil darse cuenta de lo que es la autoestima. Es cuánto nos valoramos a nosotros mismos y qué tan importante pensamos que somos. Es la forma en la que nos vemos y cómo nos sentimos respecto de las cosas que podemos hacer.

Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente.

Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de **relacionarse adecuadamente** con otros. Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

Por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos; si la honestidad, riqueza, delgadez o habilidades en el fútbol son valores sociales admitidos y el niño los tiene, se le facilitará una buena autoestima.

Pero, además, es importantísima la consideración y crítica que recibamos por parte de los adultos, sobre todo de aquellos más significativos (mientras más importante sea una persona para nosotros mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que vamos formando de nosotros mismos).

Conductas indicadoras de una adecuada AE	Conductas indicadoras de una inadecuada AE
Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.	Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
Ser responsable de sus propios actos. Hacerse responsable de otras personas.	Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos.	Conductas regresivas (hacerse el pequeño). Comportamientos no sociales.
Manifestar una actitud cooperadora.	No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
Autocrítica. Aprender de los errores	Negación frecuente. Frustrarse.
Tener conductas pro-sociales.	Agresividad, timidez excesiva o violencia.

La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la infancia y adolescencia. La autoestima no es una asignatura que se aprendemos en el colegio. Se construye diariamente en a través de las **relaciones personales** de aceptación y confianza. El lado emocional jamás debe ser ignorado por los padres y profesores. Hay que estar atentos a los cambios de humor y en los altibajos emocionales. Desde nuestro nacimiento a

la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, se debe encontrar seguridad y afecto en las personas que nos rodean y los padres pueden hacer mucho por mejorar la autoestima.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima no es como un par de zapatillas deportivas de onda que realmente deseamos y por las que podemos esperar hasta nuestro próximo cumpleaños. Todos los niños tienen autoestima, y tener una autoestima buena o positiva es de verdad importante. Puede ayudarnos a mantener la cabeza en alto y a sentirnos orgulloso de nosotros mismos y de lo que podemos hacer, incluso cuando parece que las cosas no van tan bien.

La autoestima nos da el coraje para probar cosas nuevas y el poder para creer en nosotros mismos. Y nos permite respetarnos, aun cuando cometemos errores. Y cuando nos respetamos a nosotros mismos, los adultos y **otros niños suelen respetarnos también.**

La autoestima positiva, además, puede ayudarnos a aprender a hacer elecciones sanas respecto de nuestra mente y nuestro cuerpo. Si creemos que somos importantes, será menos probable que nos dejemos llevar por la corriente si nuestros amigos hacen algo que está mal o es peligroso. Si nuestra autoestima es positiva, sabemos que somos lo bastante inteligente como para tomar nuestras propias decisiones. Valoramos nuestra seguridad, nuestros sentimientos, nuestra salud: nos valoramos a nosotros mismos. La autoestima positiva nos ayuda a saber que vale la pena cuidar y proteger cada parte nuestra.

Reforzar nuestra autoestima



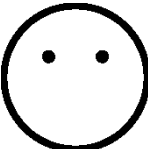





Estas son algunas otras cosas que podemos intentar para aumentar nuestra autoestima:

- ✓ **Haz una lista de las cosas que hacemos bien.**
- ✓ **Hacernos tres elogios todos los días.**
- ✓ **Recordemos que nuestro cuerpo nos pertenece, sin importar su forma, talle o color.**

ANEXO 14

Nombre _____ Edad: _____ Fecha: _____

INDICACIÓN: Dibuja la emoción y responde las preguntas del siguiente cuadro, según como tú eres analiza bien cada respuesta y sé lo más sincero/a posible

<p><i>Cómo me encuentro en la familia</i></p> 	<p><i>Cómo me encuentro en la escuela o instituto</i></p> 
<p><i>Cómo me relaciono con los demás</i></p> 	<p><i>Cómo considero que me ven los demás</i></p> 
<p><i>Lo que más me gusta de mí mismo</i></p> 	<p><i>Lo que más me molesta de mí mismo</i></p> 
<p><i>Respecto a mi presente y mi futuro</i></p> 	<p><i>Cómo me encuentro conmigo mismo/misma</i></p> 

ANEXO 15

¡ VALORAMOS LA SESIÓN... !

MARCA CON UNA "X" LO QUE MÁS TE IDENTIFICA:

ROJO=NO ME GUSTO LA SESIÓN

AMARILLO= NI BIEN NI MAL



SESION 5: “¿Y SI ME DEFIENDO?”
ÁREA A ABORDAR: ASERTIVIDAD

OBJETIVO GENERAL

“Brindar a los estudiantes de 9° grado herramientas para identificar y manejar sus conflictos expresando su punto de vista de manera adecuada o asertiva de forma que sean capaces de solucionar conflictos sin evadir o confrontar de forma inadecuada.”

I. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo*: Bienvenida, retroalimentación de la sesión anterior presentación de la sesión, explicación del objetivo de la misma y breve raport. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de animación “Defiendo mi globo”*:

Se dará a cada participante un globo y un palillo de dientes, se les indicara que deben inflar el globo a un tamaño promedio, cuando todos tengan sus globos inflados y amarrados se dará la siguiente indicación: “gana quien pueda mantener su globo inflado durante 60 segundos” (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: “pelota ciega”*

Se forma un círculo y una persona se coloca en el interior con los ojos tapados, esta tira la pelota, un miembro del círculo recoge la pelota y ha de contestar una pregunta sobre el tema de la sesión (ver anexo 16) sobre el tema de la sesión. (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: Técnica Expositiva*

Luego de lo anterior se procederá a explicar los conceptos claves de la temática, (ver anexo 17) además de retomar la dinámica de animación “Defiendo mi globo” para reflexionar sobre las actitudes asertivas, agresivas, pasivas (ver anexo 18) a través de una técnica expositiva utilizando diapositivas (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: “Rueda de resolución de problemas”*

Se pondrá en la pizarra en un papelografo una rueda ejemplo (ver anexo 19) se leerá a los participantes una situación conflictiva y se pedirá que se dividan en grupos de manera aleatoria de máximo 6 participantes y que en consenso discutan que opción tomarían y porque así finalmente se pedirá que pasen al frente a explicar la opción que tomarían y porque esta solucionaría el conflicto.

Posteriormente harán grupos de forma aleatoria y se les dará a cada grupo una página con la rueda de la resolución de conflictos (ver anexo 20) y se pedirá que trabajen con un conflicto común y que seleccionen que alternativas podrían tomar y porque, posteriormente se pedirán voluntarios para socializar las opciones al conflicto, se seleccionaran voluntarios que compartan sus formas de afrontar el conflicto y se finalizara con una reflexión sobre la técnica. (25 MINUTOS)

6. Evaluación del taller: “Las Estrellas”

Cada quien recibirá una estrella de un color diferente con una pregunta en el centro. (Ver anexo 21) Escribir tantas respuestas como puntas. Luego se reúnen todos y deben pegarlas en el papelógrafo uniendo las puntas. (5 MINUTOS)

7. Cierre y despedida:

Agradecer a los estudiantes el tiempo y la disponibilidad hacia el desarrollo de la sesión e incentivarlos a buscar soluciones a sus conflictos de forma asertiva. (5 MINUTOS)

II. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Pelota
- Estrellas de papel
- Venda
- Cañón
- Computadora
- Papelógrafo con “rueda de resolución de problemas”
- Hojas de trabajo “rueda de resolución de problemas”
- Plumones de pizarra
- Globos

III. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos

IV. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los adolescentes sean capaces de comprender los conceptos de asertividad, pasividad y agresividad.
2. Que los adolescentes sean capaces de reconocer cuando un comportamiento es pasivo, agresivo o asertivo.
3. Que los adolescentes sean capaces de valorar las posibles soluciones a una problemática.

ANEXO 16: Preguntas exploración de conocimientos previos.

- 1- ¿Consideras que para expresar tus opiniones es necesario ofender a los demás? ¿Porque?
- 2- ¿Cuál es la mejor manera de expresar tus ideas y sentimientos?
- 3- ¿Cómo te sientes cuando una persona critica negativamente tus opiniones?

ANEXO 17: La resolución de conflictos (Asertividad)

Es el conjunto de conocimientos y habilidades para comprender e intervenir en la resolución asertiva y no violenta de los conflictos. La asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Hay tres estilos básicos en la conducta interpersonal:

- ❖ **Estilo pasivo:** Son personas que no defienden sus intereses, no expresan sus sentimientos verdaderos, creen que los demás tienen más derechos que ellos mismo, no expresan desacuerdos. Este estilo tiene como ventaja que no suele recibir rechazo directo por parte de los demás. Pero tiene la desventaja de que los demás se van a aprovechar. Las personas que se comportan de manera pasiva presentan sentimientos de indefensión, resentimiento e irritación.
- ❖ **Estilo agresivo:** No tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Acusan, pelean, amenazan, agreden, insultan. Presentan la ventaja de que nadie les pisa y la desventaja de que nadie les quiere a su lado.

- ❖ Estilo asertivo: Consiguen sus objetivos sin dañar a los demás. Se respetan a ellos mismos pero también a los que les rodean. Actúan y dicen lo que piensan, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Tienen autenticidad en los actos que realizan, están seguros de sus creencias y tienen la capacidad de decidir.

Las características de la asertividad son:

- Es una característica de la conducta y no de la persona
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no es universal
- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción
- Es una característica de la conducta socialmente efectiva

Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes, según Roca:

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia. - mejora la autoestima.
- Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.
- Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.

Algunas técnicas asertivas son:

Formas de decir NO
<ol style="list-style-type: none">1. NO natural, de manera espontánea.2. Escuchar activamente y después decir NO: se reitera lo que ha expresado la otra persona demostrando que se entendió la petición y luego se responde el NO.3. No razonado: se dice NO y se da una explicación sincera.4. No temporal: sería un NO de oportunidad, por el momento, diferente al NO definitivo.
Disco Rayado
Es muy utilizada para hacer o rechazar peticiones. Se trata de repetir una y otra vez nuestra petición (o rechazo) hasta que es aceptada por el interlocutor.
Banco de Niebla
Se busca en la crítica o postura del otro algún criterio que nos parezca razonable y se lo reconoce pero no se adopta ni se cambia la postura o el motivo personal.
Aserción negativa
Consiste en asumir los propios errores o defectos reconociendo las críticas y nuestra voluntad de corregirlos sin, por ello, adoptar actitudes defensivas o ansiosas.
Aserción positiva
Consiste en asumir nuestra propias cualidades o en resaltar o elogiar las cualidades de los demás.

ANEXO 18

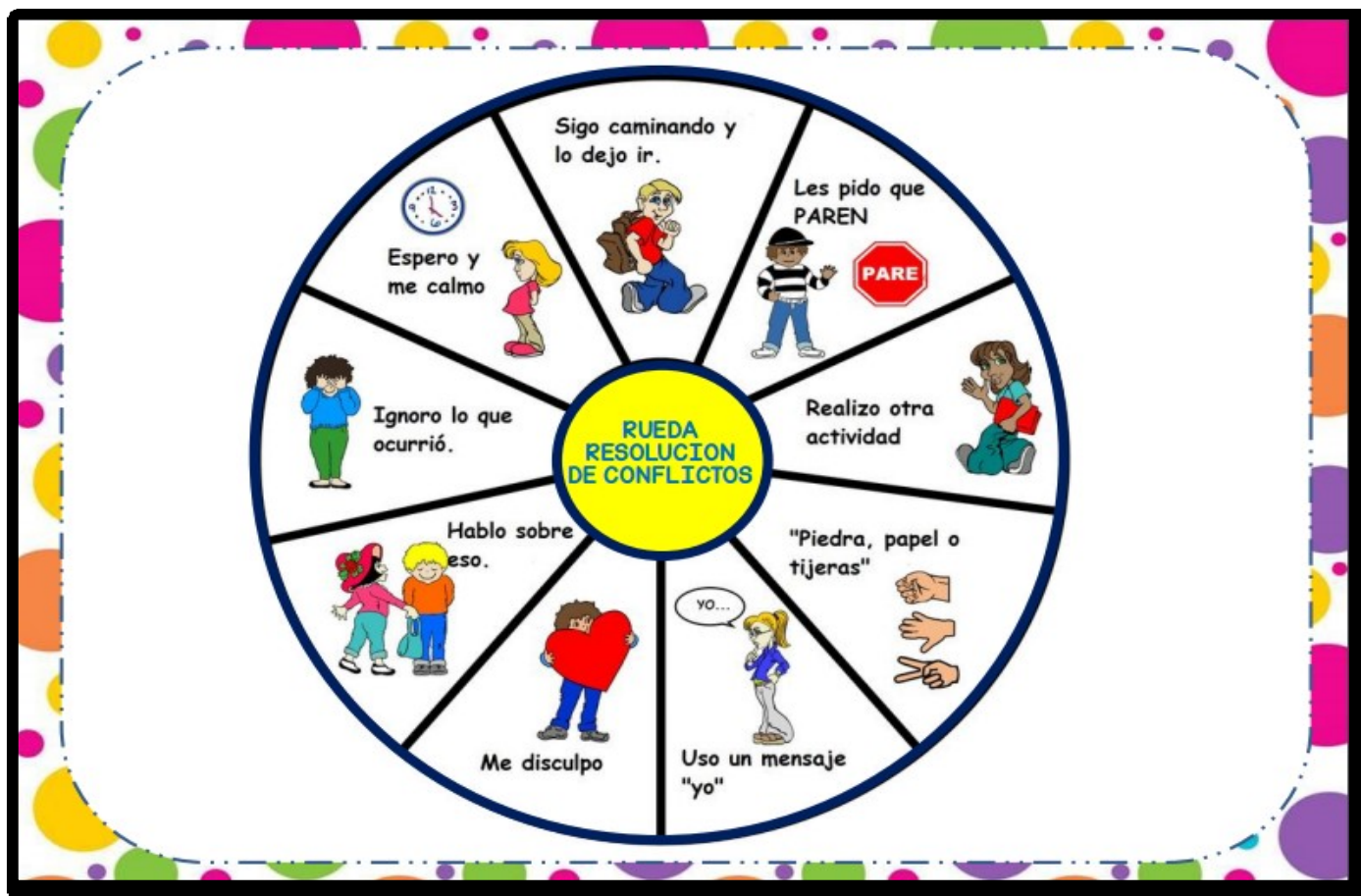
La indicación de la dinámica “gana quien pueda mantener inflado su globo por 60 segundos” tenía tres tipos de respuesta, la asertiva, la pasiva y la agresiva.

Algunos de ustedes decidieron dejar que explotaran su globo porque al fin y al cabo es solo un juego (pasivos), algunos decidieron reventar el de otros antes de que reventaran el de ellos (agresivos), sin embargo podrían haber llegado a un acuerdo entre todos para no reventar el globo de nadie y así todos serían ganadores.

Del mismo modo sucede en la realidad algunos no defendemos nuestras opiniones, algunos lo hacemos por medio de intimidación, golpes, insultos y algunos otros son capaces de decir lo que piensan sin lastimar a otros es este comportamiento el que deberíamos tratar de utilizar al querer solucionar nuestros problemas con los demás.

ANEXO 19

Conflicto: mis compañeros me están molestando.

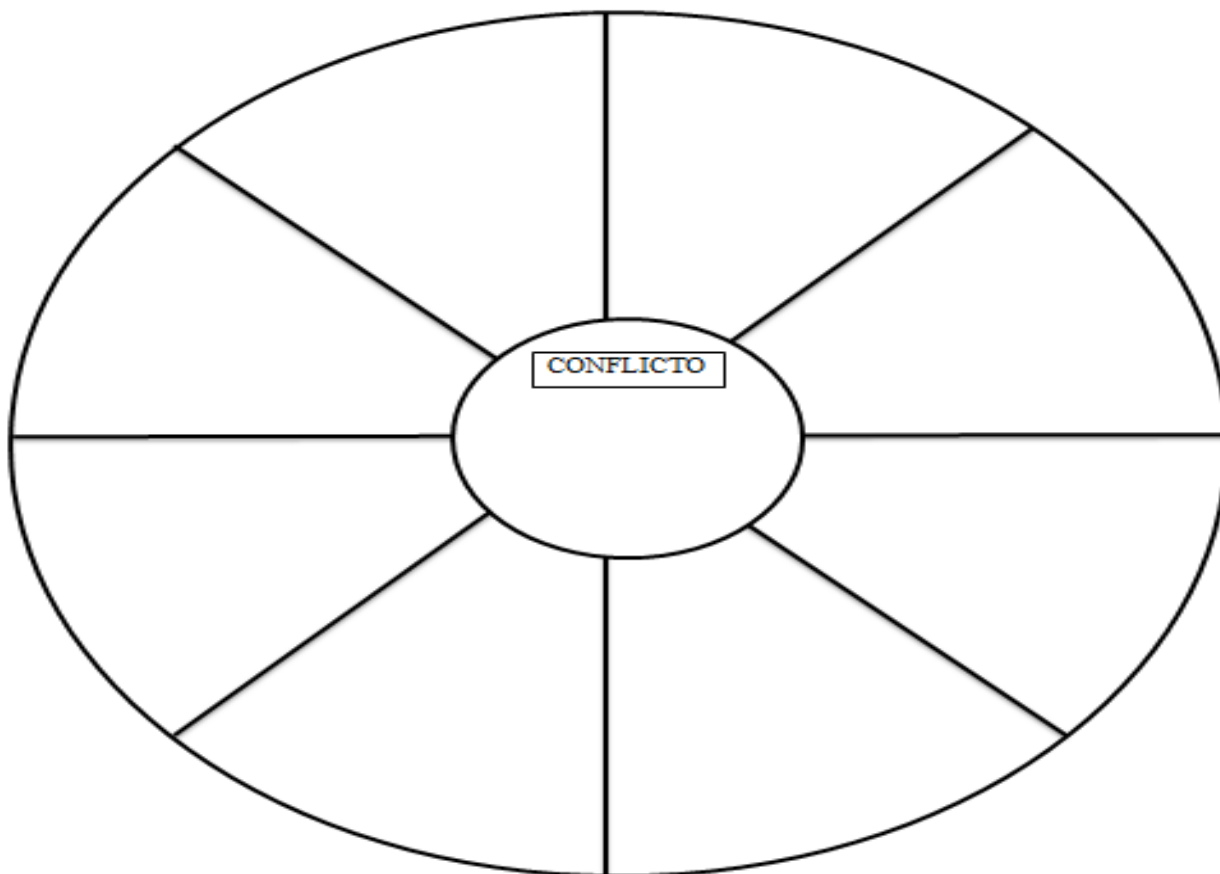


ANEXO 20

SESION 5 : “Rueda de resolución de problemas”

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Indicación: Escribe en el centro de la rueda un conflicto o problema que estés experimentando en tu casa, con tu familia, en tu escuela o con tu grupo de amigos, luego alrededor escribe las posibles soluciones para dicho problema



ANEXO 21: Preguntas de evaluación de la sesión

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué fue lo q menos me gusto?

¿Qué aprendí?

¿Cómo puedo ponerlo en práctica?

SESION 6: “¿QUE HAGO AHORA?”

ÁREA A ABORDAR: TOMA DE DECISIONES

I. OBJETIVO GENERAL

“Proporcionar a los estudiantes de 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” herramientas para valorar de forma adecuada, objetiva y racional las posibles soluciones que se puedan decidir frente a un problema de forma que el proceso de la toma de decisiones se vea facilitado y fortalecido.”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo*: Bienvenida, retroalimentación de la sesión anterior presentación de la sesión, explicación del objetivo de la misma y breve rapport. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de presentación “La Bomba Nuclear”*:

Se formaran grupos de forma aleatoria (6 participantes) y se les explicara que el planeta está a punto de ser atacado y que de cada grupo solo pueden salvarse 5 personas. Se deberá especificar que cada grupo debe llegar a un consenso sobre la persona a la que sacaran del grupo, al final se explicara que justamente las 6 personas que pensaron no se salvarían, son las únicas 6 que se salvaran. (Ver anexo 22) (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: “Proyectos de trabajo”*

Se dividirá a los participantes en grupos de 6 de forma aleatoria y se les entregaran páginas de colores, de forma creativa deberán expresar sus respuestas a la pregunta que se les asignara (ver anexo 23) y pasar al frente a exponer sus conocimientos y pegar sus páginas en la pizarra (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: Técnica Expositiva*

Luego de lo anterior se procederá a explicar los conceptos claves de la temática, (ver Anexo 24) a través de una técnica expositiva. (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: “¿Que debemos hacer?”*

Se dividirá a todo el grupo en equipos de 6 personas, se dará a cada equipo una página con un caso ficticio (ver anexo 25) pero apegado a la realidad donde exista una oportunidad para tomar una decisión importante, se les pedirá discutan dentro del equipo cual sería la

decisión más acertada para dicho problema y que la anoten al final de la página que se les brindara con el caso ficticio, posteriormente cada grupo compartirá sus decisiones y se dará una reflexión final. (25 MINUTOS)

6. *Evaluación del taller:* “**Rayando Muros**”

La animadora dará las siguientes instrucciones: Cada uno elegirá un espacio en estos Papelógrafos y allí anotarán o dibujarán lo que más les gusto o llamo la atención de esta sesión. Los participantes dispondrán de unos minutos para pensar en qué ocuparán su espacio. La animadora les señala los marcadores, luego cada uno se acerca a escribir o dibujar su espacio en el muro. Cuando todos han terminado, la animadora invita a uno de los participantes para que inicie este segundo momento. Ahora elegirán un pedazo del muro que no sea el propio y leerán lo que dice finalmente 2 voluntarios dirán que piensan de lo que escribió la otra persona. (5 MINUTOS)

7. *Cierre y despedida:*

Agradecer a los estudiantes el tiempo y la disponibilidad hacia el desarrollo de la sesión e incentivarlos a buscar soluciones a sus conflictos de forma asertiva. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Papelógrafos
- Plumones
- Hojas con cuadro de la toma de decisiones
- Páginas de colores
- Tirro o cinta adhesiva
- Cañón
- Computadora

IV. TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los participantes sean capaces de dimensionar la importancia que juegan sus decisiones en sus propias vidas.
2. Que los jóvenes sean capaces de realizar un proceso racional para tomar una decisión.
3. Que los jóvenes sean capaces de valorar objetivamente las ventajas y desventajas de las decisiones que pueden tomar frente a una problemática.

ANEXO 22: Reflexión dinámica de la bomba nuclear.

Mediante la dinámica “La bomba nuclear” que una decisión tomada a la ligera puede traer consecuencias graves, así como el elegir a una persona por motivos inadecuados o únicamente para salir del apuro, por lo tanto es importante tomar una decisión con cautela ya que al mismo tiempo es necesario valorar las ventajas y desventajas de dicha decisión.

ANEXO 23: Preguntas para evaluación de conocimientos previos.

- 1- ¿Qué aspectos tienes en cuenta al momento de tomar tus decisiones?
- 2- ¿a quienes acudes cuando necesitas tomar una decisión?
- 3- ¿Cuáles consideras que son las consecuencias de tomar decisiones apresuradas?

ANEXO 24: Toma de decisiones:

La toma de decisiones es fundamental para cualquier actividad humana. En este sentido, somos todos tomadores de decisiones. Sin embargo, tomar una 'buena' decisión empieza con un proceso de razonamiento, constante y focalizado, que incluye muchas disciplinas.

En el campo de las teorías de toma de decisiones desde hace algunas décadas se reconoce la existencia de dos grandes vertientes: la de las teorías normativas y la de las teorías descriptivas (Aguiar, 2004; León, 1987). La mayor parte de las primeras se han desarrollado en el ámbito de la economía. Intentan predecir las elecciones que harían los

agentes económicos (por ejemplo, los consumidores) partiendo de supuestos como información completa, ordenación débil o flexible de alternativas y maximización de la utilidad, que implican la racionalidad del sujeto económico al momento de tomar sus decisiones (Edwards, 1979).

Algunos estudiosos han criticado este tipo de teorías considerando que no brindan una descripción y explicación adecuada del proceso real de toma de decisiones por los individuos (Caloca, 2012; Kahneman, 2012; Sen, 1986; Simon, 1955). En particular, los psicólogos sociales parecen estar convencidos de que la clave para la comprensión del modo como los sujetos toman sus decisiones reside en una metodología descriptiva del proceso en sí mismo y no en el análisis del modo en que debería obrar un ser racional para tomar una decisión (Mann, 2008).

El modelo de Janis y Mann (1977) se basa en que la toma de decisiones es un proceso que conlleva un conflicto de decisión generador de estrés. Este estrés de decisión se ve alimentado, según los autores, por dos fuentes: (a) la preocupación por pérdidas objetivas y (b) la preocupación por pérdidas subjetivas. Confluyen en el individuo fuertes deseos de acabar cuanto antes con el problema precipitando una decisión (cierre prematuro del problema) con deseos no menos intensos de evitar o al menos aplazar cualquier decisión (estancamiento del problema).

En el marco del modelo de Janis y Mann (1977) es importante considerar el importante papel que juega la confianza que el sujeto que decide pueda tener en su propia capacidad de tomar decisiones efectivas (Self-esteem as a DecisionMaker) ya que esta puede afectar al proceso de toma de decisión y verse, al mismo tiempo, afectada por los resultados de una decisión juzgada como exitosa o errónea (Burnett, 1991; Mann et al., 1998).

Según Robbins&Coulter (2005), el proceso de toma de decisiones, incluye una serie de etapas que comienza por identificar el problema y por ponderarlo; enseguida se pasa a

trazar, analizar y elegir una alternativa para resolver el problema, y para concluir se evalúa la eficacia de la decisión. A continuación se muestran las 8 etapas del proceso:

- Etapa 1: Identificar el problema: El proceso de toma de decisiones comienza con la existencia de un problema o, más específicamente, de una discrepancia entre la situación actual y la situación deseada.
- Etapa 2: Desarrollar Alternativas: preparar una lista de las alternativas viables que resuelvan el problema. No se hace ningún intento por evaluar las alternativas, solo se enumeran.
- Etapa 3: Analizar las Alternativas: Después de identificar las alternativas, quien toma la decisión tiene que analizarlas críticamente. ¿Cómo? Las evalúa de acuerdo con las ventajas y desventajas de cada alternativa, ponderándolas del 1 al 10 de acuerdo a la importancia.
- Etapa 4: Seleccionar una Alternativa: La sexta etapa consiste en elegir la mejor alternativa entre todas las consideradas. Después de ponderar todos los criterios de la decisión y de analizar todas las alternativas viables, simplemente escogemos aquella que generó el total mayor en cuanto a las ventajas.
- Etapa 5: Implementar la Alternativa: En la etapa 5 se pone en marcha la decisión, lo que consiste en comunicarla a los afectados y lograr que se comprometan con ella.
- Etapa 6: Evaluar la efectividad de la alternativa: La última etapa del proceso consiste en evaluar el resultado de la decisión para saber si se resolvió el problema. ¿Se consiguió el resultado buscado con la alternativa elegida en la etapa 4 y puesta en marcha en la etapa 5?

ANEXO 25: casos prácticos de discusión.

- 1- Pedro era un hombre casado y padre de 3 hijos, a los que, por su edad, aún debía alimentar y mantener. Era un hombre joven, recién titulado y con pocas oportunidades de empleo dada la amplia oferta en el mercado de profesionales de su misma carrera, por lo demás con problemas económicos por lo cual necesitaba con urgencia conseguir

un trabajo para solventar los gastos que demandaba su familia. Por información de un amigo cercano se presenta la oportunidad de hacer un trabajo; éste consistía en la adulteración de un informe importante para una empresa, debido a que él era destacado en esta clase de materias (informes contables), por lo cual podría salvarle el puesto a algunas personas que realizaron robos dentro de la empresa. Por supuesto, este empleo solucionaría sus problemas de manera considerable y de inmediato, sin embargo esto implicaba faltar a la ética profesional y traicionar sus propios principios.

- 2- En la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital, se atienden pacientes con enfermedades graves y que requieren del cuidado por parte del equipo médico las veinticuatro horas del día, muchos de los pacientes con pocas posibilidades de mejorar. Hace bastante tiempo, a Rosario, una enfermera, le correspondió cubrir unos turnos en esta unidad. En esa ocasión la sala tenía seis pacientes y dos enfermeras, lo que significaba que cada una de ellas debía atender a tres pacientes. Al principio, con tantas cosas que había que realizarle a cada uno de los pacientes Rosario se concentró en sus tres “viejitos”. A medida que pasaron los días Rosario observó que su compañera no cumplía con el tratamiento y el horario de los medicamentos que debía suministrarle a sus pacientes y se limitaba a anotar lo que en rigor corresponde en el cuaderno para la ronda de los médicos. Al término de uno de los turnos Rosario habló con su compañera Laura y le preguntó por qué no atendía correctamente a sus pacientes y la respuesta de Laura fue una de esas que a cualquier persona dejan “frío”. Respondió: “para qué me voy a desgastar si total estos viejos se van a morir igual, si quieres que se atiendan mejor hazlo tú”. ¿Qué harías tú?
- 3- Una mujer padece un tipo especial de cáncer y va a morir pronto. Hay un medicamento que un farmacéutico de la misma ciudad acaba de descubrir y que los médicos piensan que la puede salvar. La medicina es cara porque el farmacéutico está cobrando diez veces lo que le costó hacerla. El esposo de la mujer enferma, Heinz, acude a todas las personas que conoce para pedir prestado el dinero, pero solo puede reunir la mitad de lo que cuesta. Le dice al farmacéutico que su mujer se está muriendo y le pide que le

venda el medicamento más barato o le permita pagar en cuotas. El farmacéutico se niega y, ante esto, Heinz, desesperado, piensa robar la medicina para su mujer.

- 4- Carlos va a la cafetería durante el recreo a comprarse un bocadillo. En el camino ve cómo Jorge, Estefanía y Arturo, unos compañeros de otro curso, se han llevado a un rincón a Juan, un alumno de un curso anterior. Los tres le están amenazando para que Juan les dé el dinero del bocadillo. Carlos se acerca y les dice que le dejen en paz, pero los tres compañeros le dicen que se vaya y no se meta en un asunto que no es el suyo. Además le amenazan con pegarle una paliza si cuenta a alguien lo que ha visto, ¿Debe Carlos denunciar lo ocurrido a algún profesor del Instituto?
- 5- Juan y Luisa son un matrimonio que vive y trabaja en Madrid. Los dos trabajan, aunque no son empleos muy buenos y tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. A Luisa le ofrecen un trabajo mejor en una empresa, con posibilidades de promoción rápida y con un salario que es más de lo que ahora ganan los dos juntos. Eso sí, tienen que trasladarse a otra provincia, por lo que Juan pierde su trabajo y no le va a ser fácil encontrar otro en la ciudad en la que trabajará Luisa. Eso significa que durante unos meses tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar su hijo a la espera de encontrar algún día trabajo. ¿Debe Luisa aceptar el trabajo?
- 6- Juan y Marcos son compañeros en el instituto. Juan está saliendo con otra chica del mismo instituto, Laura. Una amiga común, Lucía, le cuenta a Marcos que otro compañero del instituto le ha dicho a Juan que Laura ha salido con Marcos y hay algo entre los dos. Juan está muy enfadado y quiere pegarse con Marcos, por lo que le ha dicho que le espera a la salida para pegarle una paliza. Anda diciendo además que si Marcos no acude a la cita, demostrará que es un cobarde. ¿Debe Marcos acudir a la cita?

SESION 7: “¿CREES EN TI MISMO?”

ÁREA A ABORDAR: AUTOEFICACIA

I. OBJETIVO GENERAL

“Proporcionar a los estudiantes de 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” la posibilidad de tener una visión más amplia de las situaciones problemáticas y de sus propias capacidades para solucionarlas o llevar a cabo sus planes, haciendo posible que busquen soluciones creativas y contemplen dichas situaciones como una oportunidad de aprendizaje”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo*: Bienvenida, retroalimentación de la sesión anterior presentación de la sesión, explicación del objetivo de la misma y breve raport. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de presentación “esposas”*:

Se pondrán en parejas y a cada pareja se le darán dos trozos de cordel a los que ellos deberán hacer nudos de forma que a ambos lados del cordel tengan un agujero para meter las manos, luego las facilitadoras entrelazaran ambos cordeles y se les pedirá que encuentren una forma de soltarse sin sacar las manos del cordel ni deshacer los nudos. Al final se hará una pequeña reflexión (ver anexo 26). (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: “Solo un Minuto”*

Se dividirá el grupo en equipos de manera aleatoria y se indicara que se lanzara al azar una pelota y el equipo de la persona a la que será lanzada dicha pelota tendrá que responder una pregunta (ver anexo 27). (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: Técnica Expositiva*

Luego de lo anterior se procederá a explicar los conceptos claves de la temática, (ver anexo 28) a través de una técnica expositiva. (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: “La historia de burros”*

Se comenzara contando a los adolescentes una historia interactiva (Ver anexo 29) posteriormente se les dará a cada uno una página para que escriban del lado izquierdo aquellas cosas que los limitan tanto internas como externas y del lado derecho de la página

de qué forma ellos podrían salir adelante a pesar de sus limitantes (Ver anexo 31). Finalmente se pedirán voluntarios para socializar la forma en la que podrían salir adelante con sus limitantes y se dará una reflexión final (ver anexo 30). (25 MINUTOS)

6. *Evaluación del taller:* “**Habladurías**”

Se dará a los participantes media página de color en la cual se les pedirá que por parejas discutan lo que más les llamo la atención del taller y posteriormente lo plasmen en la página, a continuación se solicitara voluntarios que expresen lo aprendido. (5 MINUTOS)

7. *Cierre y despedida:*

Agradecer a los estudiantes el tiempo y la disponibilidad hacia el desarrollo de la sesión e incentivarlos a buscar soluciones a sus conflictos de forma asertiva. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Historia de los Burros
- Páginas de Papel Bond
- Páginas de color
- Pedazos de cordel
- Computadora
- Cañón

IV. TIEMPO

Cada Sesión tendrá una duración de 60 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los estudiantes sean capaces de plasmar en la hoja de trabajo sus limitantes y la forma de superarlas.
2. Que los estudiantes identifiquen y expresen dentro de la lectura interactiva los factores internos y externos que los limitan.
3. Que puedan interpretar los sucesos de la lectura y trasladarlos a la realidad.

ANEXO 26: Reflexión dinámica de las esposas.

La dinámica “esposas” pretende lograr que los adolescentes comprendan que siempre que intentan algo nuevo las cosas no saldrán al primer intento y que además en ocasiones es necesario buscar alternativas diferentes para solucionar las situaciones problemáticas que se nos presenten, siendo creativos.

ANEXO 27: Preguntas de conocimientos previos.

- 1- ¿Sabes que es una limitante?
- 2- ¿Qué es un problema?
- 3- ¿consideras que todos los problemas tienen solución?
- 4- ¿Qué haces para solucionar tus problemas?

ANEXO 28: Autoeficacia

La autoeficacia es un concepto que introdujo Albert Bandura, un psicólogo ucraniano-canadiense que nació en 1925. En 1986, elaboró la Teoría del Aprendizaje Social, referente a la regulación de la motivación y la acción humana, que implica tres tipos de expectativas: las expectativas de situación-resultado, las expectativas de acción-resultado y la autoeficacia percibida. Hoy os hablaré de la autoeficacia.

Las creencias de autoeficacia se forman a partir de la información aportada por un total de cuatro fuentes:

- Los logros de ejecución

Las experiencias pasadas constituyen la fuente de información de autoeficacia más importante, ya que se basan en la comprobación del dominio real. Repetir el éxito en determinadas tareas aumenta las evaluaciones positivas de autoeficacia mientras que los fracasos repetidos las disminuyen, especialmente cuando los fracasos no pueden a circunstancias externas.

- Experiencia vicaria u observación

El modelado es importante ya que al ver (o imaginar) a otras personas ejecutar exitosamente ciertas actividades, una persona puede llegar a creer que el mismo posee las capacidades suficientes para desempeñarse con igual éxito. Esta fuente de autoeficacia adquiere particular relevancia en los casos en los cuales los individuos no tienen un gran conocimiento de sus propias capacidades o tienen poca experiencia en la tarea a realizar.

- Persuasión verbal

La persuasión verbal es otra importante fuente de autoeficacia, especialmente en aquellas personas que ya disponen de un nivel elevado de autoeficacia y necesitan solamente de un poco más de confianza para realizar un esfuerzo extra y lograr el éxito.

- Estado fisiológico del individuo

Los múltiples indicadores de activación autonómica, así como los dolores y la fatiga pueden ser interpretados por el individuo como signos de su propia ineptitud. En general las personas tienden a interpretar los estados elevados de ansiedad como signos de vulnerabilidad y como indicadores de un bajo rendimiento. El humor o los estados emocionales también van a tener impacto en cómo uno va a interpretar las experiencias.

ANEXO 29

SESION 7: La historia de los burros

Un día, los burros de un campesino se cayeron en un pozo. Los animales lloraron fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que los burros ya estaban viejos y el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar a los burros del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo. Los campesinos les gritaban a los burros “quedaran enterrados”, “Se van a morir”

Uno de los burros al escuchar a los campesinos comenzó a llorar horriblemente y a comentar al otro burro “nos van a matar”, nos están enterrando.

Pero para sorpresa de todos, el otro burro no estaba llorando. El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... con cada palada de tierra, uno de los burros estaba haciendo algo increíble: Se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando, el mayor detalle es que aquel burro que salió del pozo era sordo.

ANEXO 30: Reflexión “Historia de los burros”

Muchas veces la vida estará llena de obstáculos y más allá de eso, de personas que lejos de impulsarnos a seguir querrán “echarnos tierra” sin embargo debemos creer en nosotros mismos y conocernos bien para saber encontrar soluciones a las problemáticas sin escuchar aquellas cosas negativas que los demás nos digan. Reflexión: La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba, sin escuchar lo que los demás digan para impedirte salir del pozo. Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos... ¡¡¡Usa la tierra que te echan para salir adelante!!!

ANEXO 31

SESION 7 : CREE EN TI MISMO

NOMBRE: _____ FECHA: _____

--	--

SESION 8: “Ser Exitoso”

ÁREA A ABORDAR: Motivación

I. OBJETIVO GENERAL

“Permitir a los estudiantes de 9° grado del Centro Escolar “Colonia San Mauricio” desarrollar seguridad y enlazar sus habilidades con la realidad que viven, sin depender del medio externo para tomar la decisión de realizar las actividades orientadas al logro de sus metas.”

II. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

1. *Saludo:* Bienvenida, retroalimentación de la sesión anterior presentación de la sesión, explicación del objetivo de la misma y breve raport. (5 MINUTOS)

2. *Dinámica de presentación “Mis sueños con globos”:*

Colocados todos en un círculo, se les entregara a cada uno un globo y se les pedirá que en ese globo de forma figurada coloquen su sueño o meta más grande actualmente, y se les pedirá inflarlo, manifestando que a medida que el globo se está inflando su sueño se hace más real o posible, luego se pedirá que se haga un nudo en el globo y se indicara que comenzaran a tirar el globo procurando que este no se salga del circulo ya que de lo contrario las animadoras o moderadoras explotaran el globo, al final de la dinámica se profundiza en los factores internos y externos que nos impiden alcanzar nuestras metas (ver anexo 32) (5 MINUTOS)

3. *Exploración de conocimientos previos: “Escritura en la pared”*

Los participantes escriben sus ideas en pequeños trozos de papel (post-it) y los pegan a la pared, luego se leen algunos voluntariamente. (5 MINUTOS)

4. *Profundización del tema: Técnica Expositiva*

Luego de lo anterior se procederá a explicar los conceptos claves de la temática, (ver anexo 33) a través de una técnica expositiva. (10 MINUTOS)

5. *Técnica de intervención: “Examen de Paradigmas ¿Qué me limita?”:*

Se dará a cada participante una página, posteriormente se explicara que se darán 7 indicaciones y un determinado tiempo para realizarlas, al final se construirá junto con los participantes el porqué de cada indicación.

Las indicaciones serán las siguientes:

Escribe tu nombre (10 segundos): se preguntara ¿Cuándo escribimos nuestro nombre completo y porque? El escribir su nombre completo indica que esa página y lo escrito en ello es únicamente personal

Escribe tu nombre con la mano que no acostumbras escribir (8 segundos): ya que no acostumbramos a escribir con esa mano probablemente el nombre quede mal escrito lo cual significa que si no es algo que llevemos un tiempo practicando no saldrá del todo bien al primer intento

Escribe 5 colores (5 segundos): se preguntara quienes escribieron los colores primarios (rojo, verde, azul), ¿quiénes escribieron rosado? Esta pregunta será muestra de los paradigmas o la zona de confort en la que estamos.

Escribe 5 animales (5 segundos); ¿Quiénes escribieron perro y gato? Esta pregunta será muestra de los paradigmas o la zona de confort en la que estamos, pero además de lo fácil que nos resulta pensar en cosas comunes y lo difícil que es traer a nuestra mente con rapidez algunos nombres de animales menos frecuentes.

Dibuja una casa (5 segundos): se dibujara inicialmente una casa común (ver anexo 34) y luego algunas opciones diferentes de casas (ver anexo 35) y se dará la incógnita del porque lo primero que pensamos es un tipo de casa similar a esa aunque tampoco ninguno de nosotros viva en una casa similar a la que dibujamos, luego se asociara con la representación que la sociedad nos ha dado de cómo debe ser una casa.

Haz un avión (5 segundos): se hará énfasis en la indicación ya que hacer un avión es más complicado que una casa y la indicación no ha sido “dibujar” sino “Hacer” por lo cual ellos podían haber ejemplificado un avión de diferentes maneras por ejemplo haciendo el sonido o moviendo los brazos como un avión.

Ahora un caballo (5 segundos): A igual que la indicación anterior, es importante prestar atención a la indicación inespecífica sobre “Ahora” y no “haz” o “dibuja” por lo cual estas indicaciones habrían una amplia gama de posibilidades sobre cómo realizar o ejemplificar el avión o el caballo.

Finalizándose pedirá que escriban su página que paradigmas de éxito o fracaso poseen y que comenten voluntariamente posteriormente se dará la conclusión sobre los paradigmas de éxito o fracaso que nos imponemos inconscientemente y como de acuerdo a ellos actuamos para acercarnos a nuestras metas o para alejarnos

6. Evaluación del taller: “Telaraña”

Se pedirá a los participantes que hagan un círculo, luego se pedirá un voluntario al que se le dará un bollo de lana y se le pedirá que comparta que fue lo que más llamo su atención de la sesión o lo que aprendió de la misma y luego tirara a otro compañero el bollo de lana quien repetirá la operación. (5 MINUTOS)

7. Cierre y despedida:

Agradecer a los estudiantes el tiempo y la disponibilidad hacia el desarrollo de la sesión e incentivarlos a buscar soluciones a sus conflictos de forma asertiva. (5 MINUTOS)

III. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Páginas de papel Bond
- Papelógrafos
- Estrellas
- Bollo de lana
- Globos
- Post-it
- Cañón
- Computadora

IV. TIEMPO

Cada Sesión tendrá una duración de 60 minutos

V. CRITERIOS DE LOGRO

1. Que los adolescentes comprendan y expresen la relación entre las indicaciones de la técnica examen de paradigmas con sus propias limitantes.
2. Que los estudiantes expresen e identifiquen factores internos y externos que los afectan en la consecución de sus metas durante la dinámica de “mis globos con sueños”.
3. Que los estudiantes expresen durante la evaluación de la sesión, aspectos importantes sobre la disciplina para conseguir sus metas.

ANEXO 32

La dinámica “mi sueños con globos tiene por objetivo enseñar a los adolescentes que el proceso para conseguir un sueño es complicado ya que se enfrentaran a las limitaciones internas y externas, sin embargo estas limitantes no deben ser determinantes para el cumplimiento de sus metas y por el contrario deben impulsarlos en la consecución de sus metas.

ANEXO 33: Motivación

Un aspecto muy importante en la motivación es la voluntad que ponemos para mantener nuestro mundo interior en equilibrio y en constante reto. Para desarrollar la voluntad de realizar las acciones se necesita la motivación para reconocer habilidades o fortalezas como: autoestima integral, procesos cognitivos básicos y superiores, estrategias de aprendizajes eficientes, competencias genéricas, inteligencia emocional y asertividad (valores) para resolver conflictos de la vida cotidiana y problemas académicos.

Todas estas habilidades o fortalezas son recursos que ayudan a tomar conciencia y auto controlar las debilidades del aprendizaje pasivo. También logra una visión integral de sí

mismo para analizar todas las variables que influyen en el proceso de aprendizaje (fortalezas y debilidades) en asignaturas que se consideran complejas para no auto descalificarse o auto estigmatizarse. Con estas habilidades refuerza sus capacidades de éxitos frente a desafíos y dificultades de aprendizajes, pues sólo necesita sana autoestima, autodisciplina, esfuerzo, tiempo y perseverancia.

✓ La autoestima integral

Implica reconocer las debilidades y fortalezas integrales, además de las dimensiones:

Cognitiva: qué pienso y cómo aprendo

Afectiva: qué emoción siento

Valórica: cómo resuelvo conflictos

Social: cómo me relaciono con los demás

Motora: cómo me relajo frente al estrés

Con una visión integral de sí mismo puede reflexionar qué área necesita fortalecer para vencer dificultades, desafíos y problemas académicos, trabajo grupal, familiar o laboral.

Resultados: sustentar la autoestima integral es saludable porque se siente capaz de reconocer y eliminar cualquier auto estigmatización: "soy flojo", "no sirvo o soy malo para esa asignatura", "evado clases", "soy agresivo", "tengo malas relaciones", "no sirvo para trabajos grupales", etc.

✓ Competencias genéricas (transversales)

Son capacidades personales como: autoconfianza, autorreflexión, autocrítica sana, autocontrol, autodisciplina, automotivación y autoestima para organizar el aprendizaje de competencias académicas duras (cálculo, química, física u otras) sin presiones externas.

Resultado: estas competencias apoyan a los procesos cognitivos básicos y superiores, estrategias de aprendizajes y otras habilidades.

✓ Procesos cognitivos básicos

Comprende: sensación, percepción, atención, concentración y memorias (visual, auditiva y espacial) en clases. Y ante la sensación de rechazo hacia un profesor, asignatura "estigmatizada" o desmotivadora; cambie la percepción y hágase amigo (a) de esa asignatura de manera de no afectar los otros procesos. Si una materia no la comprende o resulta compleja elimine la auto desmotivación, la auto descalificación y persevere en el repaso de 20 a 30 minutos.

Resultado: ser amigable de materias complejas implica consultar dudas, comprenderlas, aprehenderlas y guardarlas con agrado en la memoria de largo plazo.

✓ Procesos cognitivos superiores o pensamiento lógico:

Capacidad de análisis, síntesis, asociar, relacionar, clasificar, investigar, evaluar, inferir, expresar, deducir, debatir, etc.

Resultados: estas funciones de la neo corteza cerebral ayudan a la agilidad mental, comprender mejor las materias, la fluidez verbal, la prudencia y organizar ideas o acciones.

✓ Estrategias de aprendizajes eficientes

Comprende: la toma de apuntes, ejercicios, notas marginales, mapa conceptual, resúmenes, esquemas, gráficos, etc. Organizar estrategias para diversas asignaturas con autoconfianza "yo puedo" (leer 20 a 30 minutos antes de ingresar o después de clases).

Resultado: actitud para comprender y aprender: completar la toma de apuntes, "pasar en limpio", hacer resúmenes clase a clase, consultar dudas o debatir las materias con sus pares en asignaturas complejas

- ✓ Las habilidades de la inteligencia emocional

Comprende lo siguiente:

Reconocer las emociones que desmotivan el aprendizaje, bajan la autoestima, deprimen o irritan

Autocontrol: dialogar dichas emociones no guardarlas

Automotivación: cambiar emociones que afectan para cumplir objetivos y metas del semestre

Empatía: comprender y ponerse en el lugar de las emociones de los demás

Manejo de relaciones interpersonales: levantar o bajar estados de ánimos tristes o agresivos de sus pares y familia.

La inteligencia emocional implica pedir ayuda frente a problemas académicos, vocacionales, familiares o estrés para adaptarse en equilibrio y aprender las asignaturas del semestre.

- ✓ La asertividad (valores que resuelven conflictos)

Una persona asertiva implica ser: honesta, directa, reflexiva, coherente, analítica, autoafirmativa, empática y respetuosa de sí mismo y de los demás para enfrentar desafíos, dificultades, obstáculos, problemas académicos y conflictos de relaciones interpersonales, trabajo grupal con sus pares, profesores, familiares y laborales.

Las actitudes asertivas ayudan a reconocer cualquier error o conflicto, por ejemplo: "reconozco actitudes del aprendizaje pasivo" También se habla de autoestima asertiva o inteligencia asertiva cuando la persona acepta actitudes agresivas o no asertivas.

En resumen las actitudes asertivas y habilidades de la inteligencia emocional son fortalezas o recursos que ayudan a resolver dificultades y conflictos de la vida cotidiana en general.

✓ Reforzar la salud mental y física

Buscar instancias de relajación a través de ejercicios físicos, yoga, baile, dormir bien y una alimentación sana para prevenir el estrés o enfermedades emocionales (depresiones, adicciones, bulimia, anorexia). Tener conciencia de estados alfa (relajados) y betas altas (tensión o agresividad) antes de dormir y de una prueba.

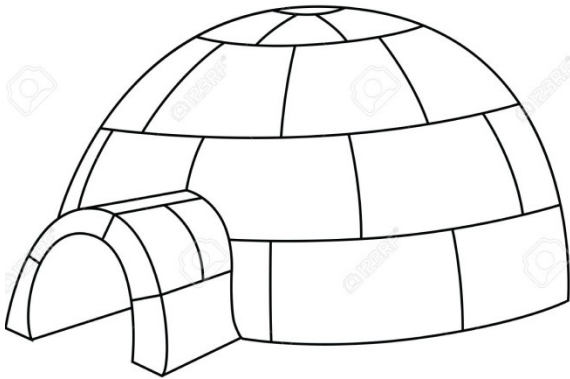
Si sustenta todas estas fortalezas puede potenciar el pensamiento metacognitivo (visión integral que le ayude a reconocer todas las variables (debilidades y fortalezas) que influyen en el proceso de aprendizaje.

Este pensamiento contribuye a analizar los procesos cognitivos, estrategias de aprendizajes (producto), tiempo y refuerzo de competencias genéricas en asignaturas complejas para aprender a aprender y autoevaluar los resultados: agrado de aprender materias que nunca imaginó.

ANEXO 34



ANEXO 35



SESION 9: “Hago y aprendo”

ÁREA A ABORDAR: Hábitos y Técnicas de estudio.

I. OBJETIVO GENERAL:

Destacar la importancia de formar correctos hábitos y técnicas de estudio en los/as alumnos/as de noveno grado del centro escolar “Colonia San Mauricio”, para un mejor rendimiento académico y proporcionar herramientas que les facilite el aprendizaje.

II. PROCEDIMIENTO:

- 1- *Saludo y presentación de la sesión:* Iniciar con un breve rapport y permitirles a los/as alumnos/as que, a partir del nombre de la sesión, infieran de qué se trata. Se mantienen presentes las normas de convivencia en un lugar visible. Con ayuda de las facilitadoras, se realiza una retroalimentación de la sesión anterior.
- 2- *Dinámica inicial:* Se realizará la dinámica de animación “conejo, muro y flecha”, con el fin de permitir un ambiente de confianza.
- 3- *Exploración de conocimientos previos:* Se hará por medio de preguntas generadoras (ver anexo 36) que de manera aleatoria, deberán responder algunos/as estudiantes.
- 4- *Profundización del tema: técnica expositiva*
En esta actividad se expondrán conceptos generales de la temática, definiendo en primer lugar qué son hábitos y que son técnicas y luego se mencionarán las más utilizadas para un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello se hará uso de la pizarra y plumón (ver anexo 37).
- 5- *Técnica central o de intervención:* Una vez finalizada la parte teórica, se formarán seis grupos de manera aleatoria, de los cuales tres estarán a cargo de los hábitos de estudio y los otros tres de las técnicas de estudio. Se les entregará una página a cada grupo que contiene el hábito o la técnica, deberán leerla, discutirla y posteriormente explicar a todos los demás grupos en qué consiste (ver anexo 38).

El primer grupo: está a cargo de la atención en clases, para ello se les entregará una hoja de papel y un lápiz y se les dará la indicación de anotar lo más importante que sus compañeros de otros grupos expondrán. **El segundo grupo:** está encargado de la organización planificación, por lo que su tarea será la de escribir en la pizarra un horario a seguir según las actividades que la facilitadora le indique por ejemplo: tarea de matemáticas, juego, almuerzo, televisión, tarea lenguaje, merienda, etc.(ver anexo 39) **Al tercer grupo:** corresponde el ambiente de estudio, por lo que deberá ordenar el escritorio de la maestra, que en esta ocasión estará lleno de material de oficina y otros objetos, y deberá asegurar que cuente con los recursos necesario para poder estudiar y realizar tareas. **Al cuarto grupo:** Estará asignado de la técnica de subrayar, para ello se contará con un papelógrafo que contiene breve información sobre los hábitos y técnicas de estudio y deberán subrayar con plumón únicamente los aspectos más importantes (ver anexo 40). **El quinto grupo:** se basará en lo realizado por el cuarto grupo, para poder realizar un esquema en hojas de colores que se les entregará y deberán pegar en la pizarra en forma de “mapa conceptual” (ver anexo 41). **El sexto grupo:** se basará en lo realizado por el quinto y realizara un resumen al respecto, escribiendo en una cartulina y leyéndolo en voz alta. (Ver anexo 42)

Para finalizar con este apartado, un representante de cada equipo comentará cómo lograron realizar la actividad asignada y ahora que ya conocen más sobre los hábitos y técnicas de estudio, mencionaran cual es la que más les gusto como grupo y porqué.

- 6- *Evaluación de la sesión:* se realizará por medio de una lluvia de ideas respondiendo: *¿Qué fue lo que más les gusto del taller? y ¿para cuándo pueden hacer uso de los hábitos y técnicas vistos?*
- 7- *Cierre y despedida de la sesión:* Se les felicitará por haber asistido y participado activamente en la sesión.

III. Recursos didácticos:

- Nombre del taller en un lugar visible.

- Papelógrafo con normas de convivencia.
- Pizarra
- Plumón de pizarra.
- 6 páginas con información de hábitos o técnicas de estudio.
- Hojas de papel.
- Lápices
- Plumones de pizarra.
- Cinta adhesiva.
- Materiales de oficina.
- Objetos varios (juguetes, ropa, etc.)
- Papelógrafo con información sobre los hábitos y técnicas de estudio.
- Hojas de colores.
- Cartulina
- Hojas pequeñas con tres preguntas para evaluación de sesión. (para cada alumno/a)

IV. Tiempo:

El tiempo asignado en total es de 45 min. Distribuidos de la siguiente manera:

Presentación del taller 2 min.

Dinámica de ambientación 5 min

Profundización del tema 10 min.

Aplicación de los aprendizajes (Técnica central) 25 min.

Evaluación de la sesión 2 min.

Cierre y despedida 1 min.

VI. Criterios de logros:

-Que los/as alumnos/as sean capaces de explicar con sus propias palabras que son los hábitos y técnicas de estudio.

-Que los/as participantes logren identificar qué hábito de estudio deben mejorar o empezar a implementar.

- Que los/as participantes logren identificar la técnica de estudio que más les puede servir o ayuda

Anexo 36: exploración de conocimientos previos

1- *¿SABES QUE SON HÁBITOS?*

2- *MENCIONA UN HÁBITO QUE CONOZCAS Y PRACTIQUES.*

3- *¿QUÉ CREES QUE SON TÉCNICAS DE ESTUDIO?*

Anexo 37: Profundización del tema.

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados. Se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales, por ejemplo procurar un adecuado ambiente de estudio, organizar y planificar, prestar atención en clases y tomar apuntes, etc.

Paralelamente a los hábitos de estudio, se encuentran las técnicas de estudio, entendiendo la palabra “técnica” como Es un procedimiento o un conjunto de procedimientos prácticos, en vistas al logro de un resultado, o a varios resultados concretos, valiéndose de herramientas o instrumentos. Y en el caso del aprendizaje, algunas técnicas son la lectura rápida y lectura comprensiva, subrayar, realizar esquemas y resúmenes, etc.

Anexo 38: Ejemplos de hábitos y técnicas de estudio.

Ambiente de estudio:

El lugar de trabajo es importante, por lo que hay que tomar en cuenta que: debe ser **Fijo**, siempre a ser posible el mismo sitio, porque le ayuda a crearse un hábito de estudio. **Personal**, no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio. **Aislado**, que le permita la concentración, para ello debe evitar: a) Conversaciones, llamadas telefónicas en las horas de estudio. b) Música es desaconsejable para actividades que requieran una gran concentración. Por supuesto la televisión es prohibida, ya que estimula la vista y el oído. c) Ruido exterior. Elija, si puede, una habitación con poco ruido, alejada de la sala de estar, TV, etc. **Ordenado y con iluminación**, Es preferible la luz natural sobre la artificial. **Ventilación**.

Atención en clases y toma de apuntes:

El estudio se nutre en las clases y en los apuntes que se toman. El secreto para tomar bien apuntes es saber **escuchar, pensar y escribir**. **Saber escuchar**: conviene estar muy atento a expresiones significativas, o palabras clave como por ejemplo, "es importantes...", "en una palabra". **Saber pensar**, es decir, escuchar reflexionando y siguiendo mentalmente el orden del tema. **Saber escribir**: En la toma de apuntes es muy importante la rapidez, puedes usar abreviaciones.

Organización y planificación:

Es necesario establecer un horario que nos ayude a crear un hábito de estudio diario y que nos evite perder tiempo innecesario.

Cuando creamos el horario tenemos que tener en cuenta:

- A la hora de armarlo hay que tener en cuenta todas las ocupaciones fijas que hacemos, es decir, las actividades extraescolares,
- Decidir cuánto tiempo dedicar a cada asignatura.
- El grado de dificultad que presenta la asignatura.
- Alternar aquellas asignaturas que son de nuestro agrado y facilidad con las que presentan un mayor esfuerzo.
- El horario debe ser flexible y realista, esto significa que no tiene que ser tan duro que sea imposible de cumplir.
- Recuerda que tienes que tenerlo siempre a mano y a la vista.

Subrayado:

El objetivo del subrayado es destacar las ideas principales de un texto. Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto. Esta técnica nos ayuda en primer lugar, porque así nos mantenemos despiertos, totalmente despiertos. En segundo lugar, leer, si lo hacemos activamente equivale a pensar, y el pensamiento tiende a expresarse en palabras, escritas o habladas. En tercer lugar, el subrayado evita tener que leer de nuevo todo el texto.

Resumen:

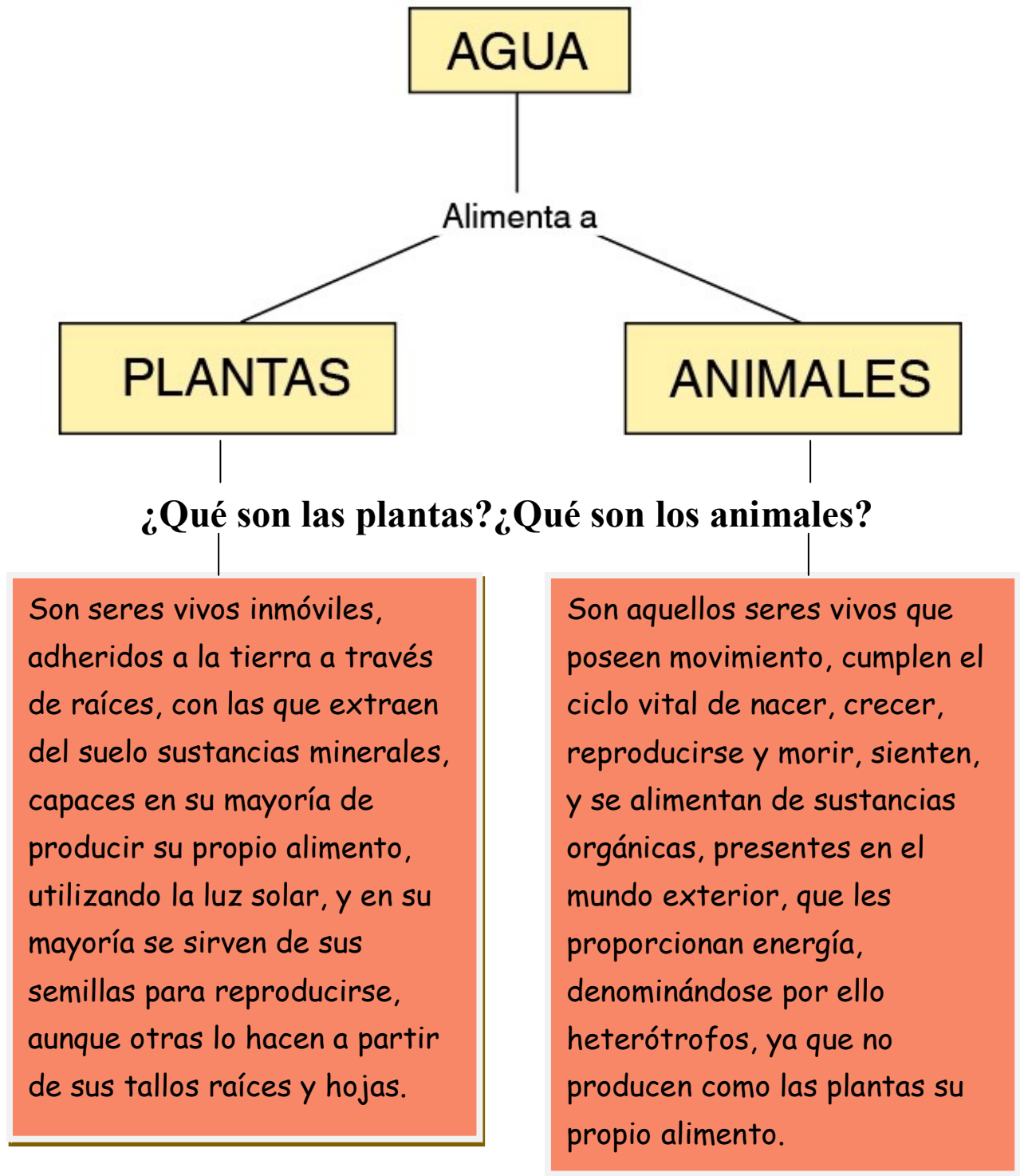
Resumir es acotar o achicar un texto, pero no de cualquier manera, sino tomando las ideas principales, que se aprecian en una previa lectura y luego de haber efectuado la técnica del subrayado, y enlazándolas de tal modo que no se pierda el sentido del tema.

Esquema:

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma resumida las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

Es importante realizar un esquema porque nos ayuda a que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente. Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

Anexo 39: Formato de esquema.



Anexo 40: Formato de horario.

Horario

HORA:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Anexo 41: Subrayado

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su vida. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados. Se incorporan con la práctica, mientras más los realicen, más se vuelven naturales y fáciles de llevar a cabo. Por ejemplo procurar un adecuado ambiente de estudio, organizar y planificar, prestar atención en clases y tomar apuntes, etc.

RESUMEN

Anexo 42:

SESION 10: Mis opiniones, mis opciones

ÁREA A ABORDAR: Orientación Vocacional: ofertas curriculares de bachilleratos.

I. Objetivo General: Presentar a los/as estudiantes, las diferentes opciones que ofrecen instituciones educativas en relación a bachilleratos.

II. Procedimiento:

- 1- *Saludo y presentación de la sesión:* Iniciar con un breve rapport y colocar las normas de convivencia en un lugar visible.
- 2- *Dinámica inicial:* se hará la dinámica “¿un qué?” para ello todos los participantes permanecerán en sus pupitres en media luna y se les explica la dinámica: una facilitadora tendrá en su mano un objeto (puede ser cualquier cosa pequeña) y solo ella sabrá lo que es, comienza por su mano derecha diciendo: “Esto es un lápiz (por ejemplo), quien recibe pregunta, un qué; un lápiz, responde la facilitadora”. Entonces quien recibió, repite lo mismo a su compañero/a, esto es un lápiz... ¿un qué? Como él no sabe lo que es debe preguntar a la facilitadora, un qué, un lápiz, responderá y el otro repite al último que preguntó. La idea es que una vez pasado el objeto, Nadie sabe lo que es, por lo que la pregunta de “Un qué”, siempre debe volver hasta la facilitadora. Esta dinámica se modifica, por ejemplo, haciendo gestos exagerados al decir lo que es el objeto; cambiarle el nombre, si tenemos un lápiz decimos esto es un paralelepípedo u otras cosas complejas y si los participantes dominan el juego con rapidez, se puede hacer doble: el facilitador parte con un objeto por mano derecha y otro diferente por mano izquierda. Se finalizará con un aplauso.
- 3- *Exploración de conocimientos previos:* Se hará por medio de preguntas generadoras que de manera aleatoria, deberán responder algunos/as estudiantes. (Ver anexo 43)
- 4- *Profundización del tema:* se hará por medio de técnica expositiva apoyado de recurso visual en Power Point. Las facilitadoras presentarán las diferentes

opciones de ofertas curriculares a los/as estudiantes, aclarando dudas que puedan ir surgiendo y siendo lo más clara posible. (ver CD anexo 44)

- 5- *Técnica central o de intervención:* Se dividirá al grupo en 6 equipos de 6 miembros cada uno y se les entregaran $\frac{1}{4}$ de pliego de papel a cada equipo y un recorte de hombre y de mujer a cada participante, según corresponda (si es señorita se le da el recorte de la mujer y si es caballero el recorte de hombre). Se les dará la indicación de pegar cada quien su recorte y deberá plantear el tipo de bachillerato que más le llama la atención dibujando alrededor de su personaje, instrumentos propios de ese bachillerato y escribiendo de cual se trata. (ver anexo 45)

Cuando todos los grupos hayan finalizado, se pegaran los productos en la pizarra y se solicitará la participación de un miembro de cada equipo que exponga lo que los demás miembros han planteado.

- 6- *Evaluación de la sesión:* los alumnos/as deberán responder por medio de una lluvia de ideas a las preguntas “¿Qué fue lo que más te gusto de ésta sesión? ¿Cuál fue el bachillerato que más te llamo la atención?”
- 7- *Cierre y despedida de sesión:* Se les agradecerá por haber asistido y participado durante la sesión.

III. Recursos didácticos:

- Nombre de la sesión en un lugar visible.
- Papelógrafo con normas de convivencia.
- Pizarra
- Plumones de pizarra.
- Lápices
- Cinta adhesiva.
- Laptop.
- Proyector.
- Presentación en diapositivas.

- Preguntas para evaluación.

IV. Tiempo:

El tiempo asignado en total es de 45 min. Distribuidos de la siguiente manera:

Presentación de la sesión 5 min.

Dinámica de ambientación 5 min

Profundización del tema 25 min.

Evaluación de la sesión 5 min.

Cierre y despedida 2 min.

VI. Criterios de logros:

-Que los/as alumnos/as reconozcan las diferentes opciones curriculares de bachilleratos a las que pueden acceder.

-Que los/as participantes logren identificar cuáles de sus cualidades y habilidades se relacionan positivamente con alguna de las ofertas curriculares mostradas.

- Que los/as participantes expresen ante sus compañeros/as, el bachillerato que más les llamó la atención.

Anexo 43: Exploración de conocimientos previos.

- 1- ¿SABES CUALES SON LOS DOS TIPOS DE BACHILLERATOS QUE EXISTEN EN NUESTRO PAÍS?
- 2- ¿CUÁL DE LOS BACHILLERATOS QUE CONOCES TE LLAMA MÁS LA ATENCIÓN?
- 3- ¿CONOCES INSTITUCIONES DONDE IMPARTEN EL BACHILLERATO QUE MÁS TE GUSTA?

Anexo 44: Breve marco teórico.

En el contexto de educación salvadoreña, se encuentran los bachilleratos general y técnico. El primero tiene una duración de dos años en la jornada diurna, tres años en la jornada nocturna y la modalidad a distancia tiene una duración de tres años plan sabatino. Su misión es capacitar al educando para que continúe estudios superiores, no capacitan para la incorporación al área del trabajo propiamente dicha. Además tienen la opción de complementarse por diplomados, se mencionan algunos tipos de bachilleratos General a continuación:

- General diplomado opcional en idioma inglés que ofrece el Dominio completo de las cuatro habilidades básicas del idioma inglés: hablar, leer, escribir y entender.
- General con Diplomado en Computación cuyo objetivo es Formar bachilleres con conocimientos en programación, soporte técnico (hardware) y mantenimiento de sistemas operativos (software).
- General con Diplomado en Diseño Gráfico y tiene como meta el formar bachilleres capaces de realizar proyectos gráficos que tengan como fin facilitar la comprensión de una información por medio de herramientas digitales, presentándolos de una manera atractiva, compacta; y que ésta se traduzca en comunicación relevante y significativa para la sociedad.
- General con Diplomado en Comunicaciones que busca formar bachilleres capaces de desenvolverse en los medios de comunicación utilizando recursos necesarios con fines

comerciales o de prensa. Conocer las diferentes áreas de comunicación, institucional y periodística.

- General con Diplomado en Salud con el fin de formar bachilleres en la aplicación de técnicas relacionadas a: inyectables, extracción sanguínea, manejo de equipo estéril, entre otros.
- General con Diplomado en Hostelería y Turismo para Formar bachilleres competentes en el área del turismo, con conocimientos de la geografía de El Salvador y sus principales rutas turísticas (historia, gastronomía, centros recreativos y alojamiento).
- General con Diploma en Gastronomía cuyo objetivo es formar bachilleres con las competencias, valores y expectativas de la empresa del sector gastronómico relacionadas con la cocina, panadería y pastelería.

Por otro lado, el bachillerato técnico vocacional tiene una duración de tres años en la jornada diurna y cuatro años en la jornada nocturna. Su misión es capacitar al educando para que pueda continuar estudios superiores e incorporarse al área de trabajo. Entre las opciones se encuentran:

- Técnico Vocacional Comercial (contaduría) para el desarrollo de habilidades pre-profesionales para trabajar en los libros legales y auxiliares, elaborar estados financieros, declaraciones de impuestos sobre la renta y sobre el valor agregado. Así mismo, realizar el proceso contable completo, que incluya los documentos mercantiles y registro de transacciones de la empresa.
- Técnico Vocacional Administrativo Contable brinda los conocimientos y habilidades para diseñar, organizar y controlar información financiera y económica relacionada con las operaciones empresariales, aplicando técnicas, herramientas, conocimiento e interpretación correcta de normas, procedimientos, políticas y leyes mercantiles, civiles y tributarias.
- Técnico Vocacional en Secretariado instruye a realiza el registro de transacciones contables de empresas, control de flujo de efectivo, cumplimiento de aspectos legales, control de existencia de inventarios, control de cuentas por cobrar, control de activos

fijos, control de cuentas por pagar, análisis de estados financieros, control de las inversiones y manejo de equipo de cómputo.

- Técnico Vocacional en Secretariado bilingüe es una alternativa para alumnos que desean integrarse a un área laboral de gran desempeño, se obtienen sólidos conocimientos del idioma inglés y las destrezas y habilidades para desarrollarse en el ambiente de la hostelería y el turismo en El Salvador.
- Técnico vocacional en desarrollo de software busca brindar a los/as estudiantes de conocimientos y habilidades para el control y mantenimiento de sistemas de información y telecomunicación.
- Técnico vocacional en sistemas informáticos busca generar el dominio de competencias relacionadas con el procesamiento y transmisión de datos, el desarrollo, de sistemas informáticos y el fomento del espíritu emprendedor.
- Técnico Vocacional Industrial: Arquitectura con énfasis en Autocad y Diseño Gráfico tiene como meta el formar bachilleres técnicos, capaces de utilizar conocimientos, habilidades y destrezas, para proporcionar soluciones arquitectónicas en la elaboración de planos, maquetería y presupuestos.
- Técnico Vocacional Industrial: Electrotecnia con énfasis en Electromecánica pretende formar Bachilleres técnicos electricistas certificados, competentes para la vida productiva, capaces de diseñar, calcular, montar equipos y circuitos electromecánicos, aplicando las normas eléctricas y de seguridad industrial con criterio técnico y responsabilidad para dar solución a problemas teóricos y prácticos relacionados a la especialidad.
- Técnico Vocacional Industrial: Electrónica busca capacitar a los/as estudiantes en la utilización de instrumentos, herramientas y tecnologías para diagnosticar, reparar equipos electrónicos, diseñar circuitos de control doméstico, comerciales e industriales, utilizando software de aplicación electrónica.
- Técnico Vocacional Industrial: Mecánica Automotriz fomenta la capacidad de proporcionar mantenimiento preventivo y correctivo a los sistemas mecánicos, eléctricos y electrónicos que constituyen los automóviles y motocicletas, empleando

correctamente herramientas y equipos especializados, software de información técnica utilizados en la industria automovilística.

- Técnico Vocacional en Mantenimiento de Aeronaves tiene como objetivo el formar bachilleres técnicos bilingües competentes aptos para certificarse como Técnico en Mantenimiento Aeronáutico ante la Autoridad de Aviación Civil.

Anexo 45: Técnica central o de intervención (aplicación de conocimientos).



SESION 11: “Trazando Caminos”

ÁREA A ABORDAR: Orientación Vocacional: Metas, procedimientos y obstáculos.

I. Objetivo General: guiar a los/as estudiantes en el planteamiento de metas personales y todos los aspectos relevantes para alcanzarlas.

II. Procedimiento:

- 1- *Saludo y presentación de la sesión:* Se iniciará saludando y dando la bienvenida a los/as adolescentes por medio de la presentación de la sesión “Trazando caminos”. Se hará una breve retroalimentación sobre la sesión anterior.
- 2- *Dinámica inicial:* Se iniciara formando un círculo en el patio de recreo y se realizara la dinámica “el barco se hunde”, donde una de las facilitadoras dará la indicación de formar grupos de diferentes cantidades de personas en cada ronda (máx. 3 rondas).
- 3- *Exploración de conocimientos previos:* Se hará por medio de preguntas generadoras que de manera aleatoria, deberán responder algunos/as estudiantes. (Ver anexo 46)
- 4- *Profundización del tema:* por medio de hojas de colores con definiciones, se irá exponiendo a los/as participantes los conceptos de “meta,” y las pasos que se necesitan para alcanzarlas (Ver anexo 47 y 48)
- 5- *Técnica central:* Se les entregará a cada participante, una hoja de papel que contiene un cuadro que deberán ir llenando a medida las facilitadoras les orienten con ejemplos concretos de “meta” y que éstas pueden estar vinculadas a diferentes áreas de la vida (académica, laboral, familiar o personal). Continuando, se deberá establecer un tiempo prudencial para alcanzar esa meta y luego identificar qué se necesitará para lograrlas (materiales, motivación, organización, entre otros). Finalmente se les orientará a identificar posibles obstáculos que pueden encontrar en el camino e invitarles a pensar en posibles maneras de afrontarlos. (ver anexo 49).

Una vez todos han terminado de llenar el cuadro, se les solicitará a tres estudiantes, compartir lo escrito de manera voluntaria y las facilitadoras harán una reflexión final.

- 6- *Evaluación de sesión:* Se hará en $\frac{1}{4}$ de cartulina un cuadro con tres aspectos: “lo que me gusto de la sesión”, “lo que no me gusto” y “lo que aprendí”; cada estudiante deberá escribir sus respuestas en el cartel, que se les hará llegar hasta sus asientos. (ver anexo 50)
- 7- *Cierre y despedida del taller:* Se les felicitará por haber asistido y participado en la sesión, e invitarles a continuar con entusiasmo las próximas sesiones.

III. Recursos didácticos:

- Nombre de la sesión en un lugar visible.
- Papelógrafo con normas de convivencia.
- Pizarra
- Plumón de pizarra.
- Hojas de colores con definición de “meta” y pasos para alcanzarlas.
- Lapiceros.
- Plumones de pizarra.
- Cinta adhesiva.
- Hojas con cuadros de metas
- Cartel para evaluación de sesión.

IV. Tiempo:

El tiempo asignado en total es de 45 min. Distribuidos de la siguiente manera:

Presentación de la sesión 2 min.

Dinámica de ambientación 5 min

Profundización del tema 10 min.

Aplicación de los aprendizajes (Técnica central) 25 min.

Evaluación de la sesión 2 min.

Cierre y despedida 2 min.

VI. Criterios de logros:

-Que los/as alumnos/as sean capaces de identificar a que áreas de sus vidas (académica, familiar, laboral, personal) pertenecen las metas a las que aspiran.

-Que los/as participantes logren reconocer qué aspectos son necesarios para alcanzar sus metas y los pasos a seguir para éstas.

- Que los/as participantes logren identificar los posibles obstáculos a enfrentar en el proceso para lograr sus metas.

Anexo 46: Exploración de conocimientos previos

1- *¿Sabes qué es una meta?*

2- *¿Qué pasos crees que deben seguirse para alcanzar una meta?*

3- *¿En qué áreas de tu vida, puedes plantearte metas?*

Anexo 47. Marco Teórico:

Meta: Se define como el resultado final esperado de un producto o servicio. Es el punto de referencia permanente para solucionar dudas o conflictos. La meta en es la acepción más conocida y utilizada, es la finalidad o el objetivo que se traza para cumplir en esta vida, por ejemplo, un estudiante de leyes, tendrá como meta la de recibirse de abogado, o en caso de las empresas, organismos públicos y gobierno, las metas son logros involucrados con un temática en particular que se van proponiendo como parte integrante de su trabajo y responsabilidad en el día a día. Las metas individuales, corresponden a los propósitos de desarrollo de crecimiento profesional, como el de alcanzar un nivel socioeconómico mejor, o de profesionalizarse, como alcanzar un título universitario, un postgrado o un maestría. También hay metas más personales como la paz espiritual, la felicidad, el amor, etc. En lo laboral cada persona tiene metas, como lograr un ascenso a un mejor cargo, un traslado a una oficina y/o departamento de su interés.

Las metas colectivas corresponden a los grupos, dentro de los cuales se puede nombrar, la familia, la comunidad, la religión, el país, el continente, el mundo, empresas que son grupos heterogéneos de personas que persiguen metas comunes definidas por un grupo minoritario encargado de esta labor, denominado administrativo.

Pasos para alcanzar una meta:

Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta. Una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque ayuda a identificar lo que se quiere conseguir. La meta propuesta debe de reunir una serie de requisitos:

- Sincera algo que realmente se quiera hacer y desea alcanzar.
- Personal, no algo que venga impuesto por alguien de fuera.
- Realista, ver que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo
- Divisible, que se pueda determinar los pasos o cosas que hay que hacer para conseguirla.
- Medible, que podamos comprobar lo que se ha logrado y lo que falta por alcanzar.

Ejemplos: - Obtener una buena nota en una asignatura - Llevarse bien con los hermanos - Hacer deporte - Ahorrar dinero, etc.

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla. Una vez que hayan concretado la meta que se desea alcanzar, pensar en que se tendría que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto es necesario hacer pequeños esfuerzos. Por ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas.

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden que habría que realizarlas. Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr lo propuesto es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tenga que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuencia temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo. Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

Anexo 48: Definición de conceptos a alumnos/as para la profundización del tema

META:

Es un término con el que se le conoce a los objetivos o propósitos que por lo general una persona se plantea en la vida

OBSTÁCULOS:

Situación o hecho que impide el desarrollo de una acción.

PASOS PARA ALCANZAR LAS METAS:

1. Plantearse una meta clara y concreta

- Sincera, algo que realmente se quiera hacer y desea alcanzar.
- Personal, no algo que venga impuesto por alguien de fuera.
- Realista, ver que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo.
- Divisible, que se pueda determinar los pasos o cosas que hay que hacer para conseguirlas.
- Medible, que podamos comprobar lo que se ha logrado y lo que falta por alcanzar.

1. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que se desea alcanzar, pensar en que se tendría que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto es necesario hacer pequeños esfuerzos.

2. Organizar las tareas en el orden que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada.

3. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica.

Anexo 49: Cuadro de técnica central.

ÁREAS	METAS	TIEMPO	¿QUÉ NECESITO PARA LOGRARLO?	¿QUÉ OBSTACULO PUEDO TENER Y CÓMO PODRIA SUPERARLO?
Académica				
Laboral				
Familiar				
Personal				

Anexo 50: Evaluación

Lo que me gusto de la sesión es...	Lo que no me gusto fue...	Lo que aprendí de la sesión es...

SESION 12: “El camino recorrido”

ÁREA A ABORDAR: Evaluación del proceso de intervención realizado.

I. Objetivo General: Destacar la importancia de los aprendizajes adquiridos durante el proceso de intervención y realizar la evaluación para una mejora del programa

II. Procedimiento:

- 1- *Saludo y presentación de la sesión:* Se iniciará saludando y dando la bienvenida a los/as alumnos/as por medio de la presentación de la sesión “El camino Recorrido”. Se hará una breve retroalimentación sobre la sesión anterior.
- 2- *Profundización del tema:* Se expondrán por medio de diapositivas los logros alcanzados por los/as participantes y las correspondientes recomendaciones según lo evidenciado en las sesiones anteriores. Se finalizará con un video de fotografías de todas las actividades realizadas. (creación de anexos sujeta a resultados obtenidos en las sesiones)
- 3- *Técnica central:* Se hará por medio de la papa caliente que estará hecha con páginas de papel. Los/as participantes estarán parados formando un círculo y al escuchar la música, se irán pasando la bola de papel que en este caso es “la papa caliente” y al apagarse la música, la persona a quien le quedo deberá tomar una hoja de la papa y leer la pregunta que ahí aparece relacionada a evaluaciones generales sobre el proceso de intervención (Ver anexo 51) y una de las facilitadoras anotará en un papelógrafo dichas respuestas y así sucesivamente.
- 4- *Cierre y despedida de la sesión:* Se les felicitará por los logros obtenidos y la participación mostrada durante todo el proceso, para ello se les hará entrega de un diploma de participación a cada uno y finalmente se compartirá un refrigerio. (Ver anexo 52)

III. Recursos didácticos:

- Nombre de la sesión en un lugar visible.
- Papelógrafo con normas de convivencia.

- Papelógrafo en blanco.
- Pizarra
- Plumón de pizarra.
- Papa caliente con preguntas
- Lápices
- Plumones de pizarra.
- Cinta adhesiva.
- Materiales de oficina.
- Proyector.
- Laptop.
- Equipo de sonido.
- Diplomas de participación.
- Refrigerio.

IV. Tiempo:

El tiempo asignado en total es de 45 min. Distribuidos de la siguiente manera:

Presentación de la sesión 2 min.

Dinámica de ambientación 15 min

Profundización del tema 20 min.

Cierre y despedida del programa 15 min.

VI. Criterios de logros:

-Que los/as alumnos/as sean capaces de identificar sus logros alcanzados durante el proceso de intervención.

-Que los/as participantes logren expresar sus opiniones en cuanto al proceso de intervención que se está finalizando.

Anexo 51: Preguntas papa caliente.

¿CÓMO SE LLAMA EL PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO EN EL QUE ESTAMOS PARTICIPANDO?

¿CUÁL FUE TU SESIÓN FAVORITA?

¿QUÉ APRENDISTE EN EL PROGRAMA?

¿QUÉ FUE LO QUE MÁS TE GUSTÓ DEL PROGRAMA?

¿QUÉ FUE LO QUE MENOS TE GUSTÓ DEL PROGRAMA?

¿CREES QUE EL PROGRAMA TE AYUDO EN ALGO? ¿EN QUÉ?



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

SE OTORGA EL PRESENTE DIPLOMA A:

POR SU VALIOSA PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICO:

“CAMINANDO JUNTOS”

DIRIGIDO A ALUMNOS/AS DE NOVENO GRADO DEL CENTRO ESCOLAR:

“COLONIA SAN MAURICIO”

Desarrollado en el **Centro escolar** en el periodo del **17 de Julio** al **28 de agosto** del año dos mil diecisiete

Lcda. Milagro Cartagena
Psicóloga de la institución.

Facilitadora.

SELLO

Fuentes Consultadas

- Belcy Liliana Venegas, Carmen Elisa Gómez. (2015). *La resiliencia en la reconstrucción de los proyectos de vida: una perspectiva desde la mujer víctima de desplazamiento forzado*. Popayán, Colombia: Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD, Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades.
- Carballo, A. I., Elizondo, G., & Serrano, X. (1998). *El proyecto de vida desde la perspectiva de los y las adolescentes*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Claudia Marcela Barrero y María Camila Restrepo Cortés. (2008). *Hombres adultos y desplazamiento forzado: resiliencia y proyecto de vida*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, Departamento de psicología.
- Crispín, M. S. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03*. Lima-Perú: Universidad Nacional de San Marcos, departamento de Psicología, Unidad de Postgrado.
- Addima (2016) “Curso de Resiliencia Aplicada”, T2, p.6
- Cyrułnik, B. (2001). La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia. En B. Cyrułnik, *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Barcelona: CRANICA.
- Stefan Vanistendael (2005) La Resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos. II Congreso Internacional de los Trastornos del Comportamiento en niños y adolescentes. Madrid, España.
- Roberto Pereira (2007) Resiliencia individual, familiar y social. VIII congreso virtual de psiquiatría. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar.
- Dra. Mabel Munist, L. H. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington, Estados Unidos: Organización Panamericana de la salud.

García, J. C., López, G. A., & Molaes, M. J. (2012). *Proyecto de vida en la adolescencia*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Saavedra, D. E. (2003). La Emoción como Construcción de Significados. *Revista Pedagógica Patio* n° 27, 15-17.

Ingrid Calamanca y Teresa Castellón Aguilar. (2013). *“Incidencia de los factores resilientes en el desarrollo psicosocial en adultos que estuvieron internos durante su infancia y adolescencia entre los años de mil novecientos noventa hasta el dos mil ocho en la aldea infantil S.O.S de la ciudad de san miguel*. San Miguel, El Salvador: Universidad de El Salvador.

Paucar, D. E. (2008). *ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES para jóvenes y adultos*. Chile: CEANIM.

Zukerfeld, R. Z. (2011). *Sobre el Desarrollo Resiliente: Perspectiva Psicoanalítica*. Madrid: Clínica Contemporánea. Corte Suprema de Justicia. (Julio 2017). *Informe estadístico del Instituto de Medicina Legal*. San Salvador.

Servicio Social Pasionista SSPAS (2017). “Inseguridad y violencia en El Salvador El impacto en los derechos de adolescentes y jóvenes del municipio de Mejicanos”. San Salvador, El Salvador.

INDICE DE ANEXOS

1. Escala de resiliencia SV-RES.....	151
2. Guía de Entrevista a alumnos y alumnas de 9° grado del centro escolar Colonia San Mauricio”.....	155
3. Razón de validez de instrumento según Lawshe, para instrumento: Guía de Entrevista a alumnos y alumnas de 9° grado del centro escolar Colonia San Mauricio”.....	158
4. Cartas de Validación del instrumento.....	161
5. Constancia de aplicación de programa de estimulación “Caminando Juntos” firmada por la psicóloga de la institución	167
6. Evaluación del plan de estimulación de proyecto de vida: “Caminando Juntos” por parte de las facilitadoras.....	168
6. Fotografías testimoniales.....	172

INTRUMENTO FINAL Y FICHA TÉCNICA

Tipo de Instrumento: Escala.

Formato: En papel, tres carillas.

Administración: Auto administrado, individual o colectivo.

Tiempo de administración: 20 minutos.

Ítems: 60 con 5 alternativas cada uno.

Puntaje: “muy de acuerdo”= 5 a “muy en desacuerdo”= 1

Puntaje máximo: 300 puntos.

Puntaje mínimo: 60 puntos.

Validez: Coeficiente Pearson $r = 0,76$

Confiabilidad: Alfa de Cronbach = 0,96

ESCALA DE RESILIENCIA SV – RES

(E. Saavedra, M. Villalta – 2007)

SEXO: MUJER _____ HOMBRE _____ **EDAD:** _____

Evalúe el grado en que estas afirmaciones lo(a) describen. Marque con una “X” su respuesta. Conteste todas las afirmaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

YO SOY -YO ESTOY...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Una persona con esperanza					
2. Una persona con buena autoestima					
3. Optimista respecto del futuro					
4. Seguro de mis creencias o principios					
5. Creciendo como persona.					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles					
7. En contacto con personas que me aprecian					
8. Seguro de mí mismo					
9. Seguro de mis proyectos y metas					
10. Seguro en el ambiente en que vivo					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					
12. Un modelo positivo para otras personas.					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas					
16. Una persona práctica					
17. Una persona con metas en la vida					
18. Activo frente a mis problemas					
19. Revisando constantemente el sentido de mi vida.					
20. Generando soluciones a mis problemas.					

YO TENGO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
21.-Relaciones personales confiables					
22.-Una familia bien estructurada					
23.-Relaciones afectivas sólidas					
24.-Fortaleza interior.					
25. Una vida con sentido.					
26.-Acceso a servicios Sociales- públicos					
27Personas que me apoyan					
28. A quien recurrir en caso de problemas					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida.					
31. Personas que me han orientado y aconsejado.					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas					
33. Personas en las cuales puedo confiar.					
34. Personas que han confiado sus problemas en mi.					
35. Personas que me ha acompañado cuando he tenido problemas.					
36. Metas a corto plazo.					
37. Mis objetivos claros					
38. Personas con quien enfrentar los problemas.					
39. Proyectos a futuro.					
40. Problemas que puedo solucionar.					

YO PUEDO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
41. Hablar de mis emociones					
42. Expresar afecto					
43. Confiar en las personas					
44. Superar las dificultades que se me presenten en la vida.					
45. Desarrollar vínculos afectivos.					
46. Resolver problemas de manera efectiva					
47. Dar mi opinión					
48. Buscar ayuda cuando la necesito					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades					
50. Responsabilizarme por lo que Hago					
51. Ser creativo					
52. Comunicarme adecuadamente					
53. Aprender de mis aciertos y errores					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.					
55. Tomar decisiones.					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas.					
57. Fijarme metas realistas.					
58. Esforzarme por lograr mis objetivos.					
59. Asumir riesgos.					
60. Proyectarme al futuro.					

MUCHAS GRACIAS.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Guía de entrevista a alumnos y alumnas de 9º grado del Centro Escolar San Mauricio

Objetivo: Establecer un clima de confianza y aceptación entre el o la adolescente y la facilitadora, a la vez que se recopila información preliminar acerca de la formulación del proyecto de vida, para el proceso de exploración diagnóstica. (*Tiempo: de 15 a 20 minutos*).

I- Datos generales:

1. Nombre: _____
2. Edad: _____ años. Fecha de nacimiento: _____
3. Género: Femenino Masculino
4. ¿Con quién(es) vives?

5. Nivel educativo de tus encargados (escolaridad completa, incompleta, estudios superiores en, etc.):

6. ¿A que se dedican los miembros de tu familia?

7. La casa donde vives ¿es propia, alquilada o prestada?

8. ¿Tienes algún padecimiento médico para el que recibas tratamiento? ¿cuál?

9. ¿Alguna vez has recibido atención psicológica? ____ ¿cuál fue el motivo de consulta?

II- Relaciones Interpersonales y Resolución de conflictos.

10. ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos? _____
11. ¿Con quienes te gusta pasar tu tiempo libre? _____
12. ¿Tienes un(a) mejor amigo(a)? _____
13. Cuando tienes un conflicto con alguien de tu edad, ¿cómo lo resuelves?

14. ¿Cómo prefieres hacer tus actividades: en solitario o en colaboración con otros?

III- Habilidades y Toma de decisiones.

15. ¿Cuáles consideras tu que son tus habilidades y capacidades?

16. ¿Qué cosas crees debes mejorar en ti mismo/a?

17. Al momento de tomar tus decisiones ¿a quienes acudes?

18. Cuando las cosas salen mal ¿Qué haces para superarlo o mejorarlo?

IV- Metas y objetivos.

19. ¿Cuáles son tus metas a...

- Corto plazo (2 años) _____
- Mediano plazo (5 años) _____
- Largo plazo (10 años) _____

20. ¿Cuál ha sido tu mayor meta alcanzada hasta el momento? _____

21. ¿Quiénes te apoyan en tus metas? _____

22. ¿De qué forma te apoyan? _____

23. ¿Qué cosas crees que te pueden impedir alcanzar tus metas? (factores personales, económicos, sociales, etc.)

24. ¿Cuál ha sido el mayor obstáculo que has tenido que pasar con tal de alcanzar tus metas y cómo lo lograste?

V- Proyecto de Vida

25. ¿Qué crees que es el “proyecto de vida”? _____

26. ¿Para qué crees que es necesario elaborar un proyecto de vida?

27. Según tu opinión ¿qué cosas crees que son necesarias para elaborar un proyecto de vida?

28. ¿Consideras que tienes un proyecto de vida? ¿cuál es?

Razón de validez de instrumento “Guía de Entrevista a alumnos y alumnas de 9° grado del centro escolar Colonia San Mauricio”, por la colaboración de 6 profesionales vinculados al tipo de investigación a realizar.

Ítem	Esencial	Total	Criterio
1. Nombre	3	0	Válida
2. Edad /fecha de nacimiento	6	1	Válida
3. Género	6	1	Válida
4. ¿Con quién(es) vives?	5	0.6	Válida
5. Nivel educativo de tu(s) encargado(s) (escolaridad completa, incompleta, estudios superiores en, etc.):	3	0	Válida
6. ¿A que se dedican los miembros de tu familia?	5	0.6	Válida
7. La casa donde vives ¿es propia, alquilada o prestada?	4	0.3	Válida
8. ¿Tienes algún padecimiento médico para el que recibas tratamiento? ¿Cuál?	3	0	Válida
9. ¿Alguna vez has recibido atención psicológica? ¿Cuál fue el motivo de consulta?	5	0.6	Válida
10. ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos?	6	1	Válida

11. ¿Con quienes te gusta pasar tu tiempo libre?	3	0	Válida
12. ¿Tienes un(a) mejor amigo(a)?	5	0.6	Válida
13. Cuando tienes un conflicto con alguien de tu edad, ¿cómo lo resuelves?	6	1	Válida
14. ¿Cómo prefieres hacer tus actividades: en solitario o en colaboración con otros?	5	0.6	Válida
15. ¿Cuáles consideras que son tus habilidades y capacidades?	6	1	Válida
16. ¿Qué cosas crees debes mejorar en ti mismo/a?	6	1	Válida
17. Al momento de tomar tus decisiones ¿a quienes acudes?	5	0.6	Válida
18. Cuando las cosas salen mal ¿Qué haces para superarlo o mejorarlo?	5	0.6	Válida
19. ¿Cuáles son tus metas a: corto plazo(2 años), mediano plazo (5 años) y largo plazo (10 años)	6	1	Válida
20. ¿Cuál ha sido tu mayor meta alcanzada hasta el momento?	6	1	Válida
21. ¿Quiénes te apoyan en tus metas?	6	1	Válida

22. ¿De qué forma te apoyan?	6	1	Válida
23. ¿Qué cosas crees que te pueden impedir alcanzar tus metas? (factores personales, económicos, sociales, etc.)	6	1	Válida
24. ¿Cuál ha sido el mayor obstáculo que has tenido que pasar con tal de alcanzar tus metas y cómo lo lograste?	6	1	Válida
25. ¿Qué crees que es el “proyecto de vida”?	6	1	Válida
26. ¿Para qué crees que es necesario elaborar un proyecto de vida?	5	0.6	Válida
27. Según tu opinión ¿qué cosas crees que son necesarias para elaborar un proyecto de vida?	5	0.6	Válida
28. ¿Consideras que tienes un proyecto de vida? ¿Cuál es?	5	0.6	Válida

Evaluación Del Plan De Estimulación “Caminando Juntos”

Periodo de aplicación: 17 de julio al 28 de agosto del 2017.

○ *Valoración general del plan de estimulación:*

El plan de estimulación de proyecto de vida se desarrolló en 12 sesiones, las áreas a intervenir dentro del mismo fueron las siguientes: configuración del proyecto de vida, autoconocimiento, autoestima, asertividad, toma de decisiones, autoeficacia, motivación, hábitos y técnicas de estudio y orientación vocacional.

A lo largo del desarrollo del proyecto se logró generar empatía entre los participantes y las facilitadoras, se generó apertura de los adolescentes en cuanto al programa, además de contar con la participación de la mayoría de estudiantes a lo largo de todas las sesiones, quienes participaron activamente de las técnicas, logrando así generar cohesión dentro del salón, la forma de organización de las tareas dentro de la sesiones permitió también que las facilitadoras potenciaron habilidades de expresión, dominio de grupos y fluidez.

Algunas de las limitantes más significativas que se presentaron al momento de llevar a cabo el programa fueron: La infraestructura de la escuela no favorecía al adecuado desarrollo de las sesiones debido a que el espacio era limitado en comparación al número de estudiantes que participaban en dichas sesiones. Además se presentaron otras variables ambientales que dificultaron el desarrollo del programa como la iluminación, la ventilación y el ruido durante las horas de aplicación.

○ *Valoración del plan de estimulación por áreas:*

- Configuración del proyecto de vida: esta área fue retomada en la segunda sesión y en la sesión 11, dentro de ella los jóvenes fueron capaces de proyectarse en un futuro por medio de dibujos. Además configuraron metas específicas por áreas (familiar, académica, laboral y personal) junto con los pasos a seguir para lograrlos y los obstáculos que podrían presentarse. Sin embargo en la segunda sesión se presentó una limitante ya que al ser las primeras sesiones trabajando con los participantes el orden y la disciplina de los mismos no fue la esperada, durante la sesión n°11 la limitante más significativa fue generada por el ambiente de la institución ya que el ruido, la ventilación y la poca luz interfería con el desarrollo de la sesión y con el interés de los alumnos hacia la misma.
- Autoconocimiento: esta área se retomó durante la tercera sesión donde los adolescentes pudieron identificar sus fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas, además de comprender la importancia de conocerse para poder elaborar su proyecto de vida. La sesión se dificultó por las condiciones ambientales de la institución.
- Autoestima: Durante el desarrollo de la sesión 4 los estudiantes fueron capaces de identificar sus cualidades positivas y negativas así como seleccionar aquellas que consideran deben mejorar, otro de los logros de la sesión en cuanto a la expresión emocional es que los estudiantes verbalizaron estas cualidades. La principal limitante de la sesión fue que una maestra de la institución solicitó a algunos alumnos, para la realización de exámenes pendientes, por lo que varios debieron salir del salón, no pudiendo concluir con las actividades.
- Asertividad: Dentro de la sesión 5 los participantes fueron capaces de relacionar conflictos de su vida cotidiana con la teoría que se les presentó, así como catalogar las posibles soluciones según los estilos de comunicación propuestos (pasivo, agresivo, asertivo). La limitante más relevante durante la sesión fue que los estudiantes se mostraron nerviosos y más

indisciplinados, dicho comportamiento debido a un acontecimiento violento en las cercanías de la institución en el que falleció un joven de 8° grado del Centro Escolar.

- Toma de decisiones: Los participantes pudieron reconocer la toma de decisiones como un proceso compuesto por distintos pasos y que no debe ser tomado a la ligera, sin embargo dentro de la sesión se presentaron limitantes ambientales como el ruido, poca iluminación y ventilación inadecuada, además a la sesión únicamente se presentaron 16 estudiantes.
- Autoeficacia: Los participantes pudieron relacionar la lectura con las situaciones cotidianas que nos limitan y plasmar sus limitantes más significativas así como la forma en la que pueden salir adelante a pesar de ellas siendo autoeficaces. La limitante más significativa fue una interrupción del suministro de energía eléctrica en el centro escolar por lo que la sesión se realizó sin diapositivas.
- Motivación: Los adolescentes fueron capaces de identificar algunos paradigmas que muchas veces se autoimponen, así como definir otros paradigmas de éxito alternos y en contraposición a los de fracaso que poseen. Las limitantes en esta fueron ambientales, el ruido, poca iluminación y ventilación inadecuada.
- Hábitos y técnicas de estudio: dentro de la sesión 9 los estudiantes fueron capaces de explicar con sus palabras, que son hábitos y técnicas de estudio, como limitantes en esta sesión se dificultó identificar el hábito o técnica de estudio que más les podría ayudar en sus actividades académicas.
- Orientación vocacional: esta área fue retomada en la sesión 10 y 11 en las que los estudiantes pudieron reconocer habilidades e intereses específicos y vincularlas a las ofertas curriculares de bachilleratos mostrados, sin embargo no se contó con la presencia de algunos estudiantes, además de las interferencias ambientales usuales de la institución.

Conclusión y recomendación de la ejecución del programa de estimulación “caminando juntos”

➤ Conclusión:

Finalizada la aplicación del programa de estimulación “caminando juntos” se constataron mejoras significativas en la elaboración del proyecto de vida de los adolescentes con los que se realizaron las 12 sesiones de dicho programa, los adolescentes utilizaron los temas desarrollados durante el programa al momento de elaborar su proyecto de vida en la última sesión. Además se observaron cambios conductuales en algunos adolescentes que en un principio se mostraban agresivos y poco receptivos a la información brindada en las sesiones, conductas que mediante el desarrollo del programa disminuyeron, la empatía que logro establecerse con los participantes facilitó la consecución de los objetivos específicos del programa ya que se Orientó a los/as participantes a profundizar en su autoconocimiento (intereses, habilidades, limitantes), se mostró a los participantes la importancia de los procesos de comunicación y toma de decisiones y finalmente se logró proponer a los estudiantes el planteamiento de metas específicas en tiempos específicos y considerar los procesos necesarios para conseguir dichas metas.

➤ Recomendación:

El programa de estimulación cumplió parcialmente con los objetivos esperados sin embargo es importante recalcar que existen áreas dentro del grupo participante en el desarrollo de dicho programa que deben reforzarse más en el caso de áreas como el autoestima, la resolución de conflictos, la motivación y toma de decisiones; ya que son estas las más complicadas de desarrollarse por ser habilidades para la vida. Así mismo es de vital importancia continuar desarrollando programas similares orientados al futuro de los adolescentes que les permitan identificar sus oportunidades y limitantes tanto externas como internas de manera objetiva.

FOTOGRAFIAS TESTIMONIALES DE LA EJECUCION DEL PROGRAMA DE ESTIMULACION “CAMINANDO JUNTOS”

SESIÓN 1: “¿QUÉ HACE UN PSICÓLOGO?”



SESIÓN 2: “PROYECTANDOME”



SESION 3: “CUATRO COSAS SOBRE MI”



SESIÓN 4: “¿CÓMO SOY EN REALIDAD?”



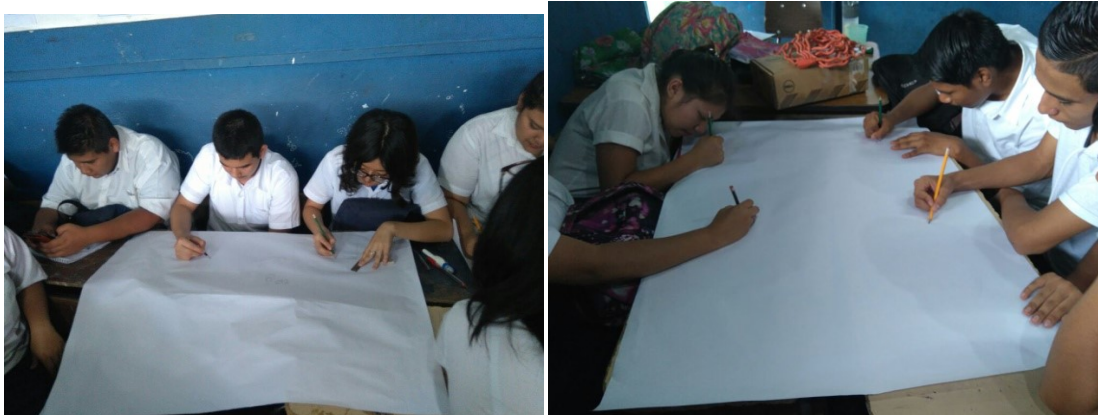
SESIÓN 5: “¿Y SI ME DEFIENDO?”



SESIÓN 6: “¿QUÉ HAGO AHORA?”



SESIÓN 7: “¿CREE EN TI MISMO?”



SESIÓN 8: “SER EXITOSO”



SESIÓN9: “HAGO Y APRENDO”



SESIÓN 10: “MIS OPINIONES, MIS OPCIONES”



SESIÓN 11: “TRAZANDO CAMINOS”



SESIÓN 12: “EL CAMINO RECORRIDO”

