



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**“PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL PARA EL PROCESO DE
TOMA DE DECISIONES DE LA VIDA PROFESIONAL EN ADOLESCENTES
DE NIVEL BACHILLERATO”.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ZURY VIANEY REAL HERNÁNDEZ.

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ.

ORIZABA, VER.

2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente doy gracias y con toda la humildad dedico mi trabajo a Dios, el que me ha dado la fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado.

Gracias al hombre que me dio la vida; mi padre, por desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo y por cada una de sus palabras que me alentaron durante mi formación, por sus sacrificios para poder darme lo necesario y lograr mi sueño. Gracias a mi madre por que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles, por estar dispuesta a acompañarme cada larga y agotada noche de estudio, noches en la que su compañía y la llegada de sus cafés era para mí un aliento para seguir luchando, a mis hermanos, gracias a por cada día confiar y creer en mí.

Agradezco en general al personal de U.S. por permitirme tener tan buena experiencia dentro de esta universidad, gracias por permitir convertirme en ser un profesional en lo que me apasiona, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, agradeciendo de igual manera a mi asesor de tesis y director, por su apoyo y dedicación en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción del problema.....	9
1.2. Formulación del problema.....	12
1.3. Justificación del problema.....	12
1.4. Formulación de hipótesis.....	14
1.4.1. Determinación de variables.....	15
1.4.2. Operacionalización de variables.....	15
1.5. Delimitación de objetivos.....	16
1.5.1. Objetivo general.....	16
1.5.2. Objetivos específicos.....	16
1.6. Marco conceptual.....	16
1.6.1. Concepción de adolescencia.....	17
1.6.2. Concepción de orientación vocacional.....	17
1.6.3. Concepción de toma de decisiones.....	18
2. CAPÍTULO II: MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	
2.1. Antecedentes de la ubicación.....	19
2.2. Ubicación geográfica.....	19

3. CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO	
3.1. Fundamentos teóricos de la adolescencia.....	21
3.2. Fundamentos teóricos de la orientación vocacional.....	33
3.3. Fundamentos teóricos de toma de decisiones.....	39
3.4. Fundamentos teóricos del enfoque cognitivo – conductual.....	44
4. CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE TESIS	
4.1. Contextualización de la propuesta.....	48
4.2. Desarrollo de la propuesta.....	54
5. CAPÍTULO V: DISEÑO METODOLÓGICO	
5.1. Enfoque de la investigación: Cualitativo.....	106
5.2. Alcance de la investigación: Descriptivo.....	106
5.3. Diseño de la investigación: No experimental.....	107
5.4. Tipo de investigación: Aplicada o de campo.....	108
5.5. Delimitación de la población.....	108
5.6. Selección de la muestra: No probabilística.....	108
5.7. Instrumento de prueba.....	109
5.7.1. Observación.....	109
5.7.2. Prueba de búsqueda autodirigida. Forma J de John Holland.....	109
6. CAPÍTULO VI: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	
6.1. Resultados cualitativos por sesión.....	112
6.2. Resultados cualitativos generales.....	117

CONCLUSIÓN.....120

REFERENCIAS.....123

GLOSARIO.....128

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está ubicada en el campo de la orientación vocacional para adolescentes de nivel bachillerato, la finalidad e importancia de la orientación vocacional es fortalecer las habilidades y aptitudes de los adolescentes para que tengan más probabilidades de sentirse satisfechos, ser eficaces en la vida y en dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad profesional, entendiendo de esta manera que la orientación vocacional por parte de una institución es el medio por el cual los adolescentes pueden experimentar sensaciones y emociones, y principalmente el desarrollo de su autoconocimiento.

Es por eso que para el proceso de la orientación vocacional se le han implementado técnicas psicológicas del modelo cognitivo conductual, debido a que a través de estas técnicas se les permite a los adolescentes tener una amplia visualización de ámbito en el que se están desarrollando y poder analizar de esta manera los pensamientos negativos y conductas que ellos ejerzan y que les pueden obstaculizar a un futuro su camino profesional, haciéndolos de esta manera más conscientes de sus actos y la importancia que tiene la orientación para el proceso de toma de decisiones de la vida profesional con las herramientas brindadas, debido que para el ámbito educativo la psicología ha tenido un mayor auge por sus métodos de evaluación, detección de problemas de enseñanza – aprendizaje, la prevención, planeación y programación y sus técnicas de modificación de conductas.

Para una mejor comprensión de esta investigación se ha dividido en seis capítulos donde se describe lo siguiente:

En el capítulo I llamado planteamiento del problema se hace una declaración clara y concisa que describe el problema que se va a abordar, contiene la descripción del problema, formulación, la justificación, su hipótesis, la determinación de variables, así como la delimitación de objetivos y el marco conceptual de dicho trabajo de investigación.

El capítulo II es denominado marco contextual de referencia, se encuentran los antecedentes y la ubicación geográfica de la institución donde fue ubicado un grupo de adolescentes de entre 15 y 18 años de edad de nivel bachillerato al que se le fue aplicado el programa de orientación vocacional.

En el capítulo III el marco teórico es una de las fases más importantes del trabajo de investigación, consiste en desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado, en el cual se fundamentan los temas de adolescencia, orientación vocacional, toma de decisiones y al igual que el modelo psicológico cognitivo conductual.

En el capítulo IV se encuentra la propuesta de tesis, la cual es un programa de orientación vocacional escrito para adolescentes de nivel bachillerato, lo más completo, sencillo y claro posible, que representa el punto de partida para iniciar la investigación y que permite desarrollar con ella el tema, está conformado por la

contextualización de la propuesta (nombre, justificación, objetivos, público y área) y desarrollo de la propuesta la cual incluye las actividades de la propuesta, está dividida en tres apartados (autoconocimiento, conocimiento y evaluación del entorno y planeación).

El capítulo V es el diseño metodológico, el cual es la forma particular como está organizada la investigación y su propuesta de intervención, la cual está conformado por el enfoque de la investigación, alcance de la investigación, diseño de la investigación, el tipo de investigación, la delimitación de la población, como es el proceso de selección de muestra y los instrumento de prueba utilizados.

En el capítulo VI están descritos los resultados de la investigación, como es cualitativo el enfoque los resultados están descritos como resultados cualitativos por sesión y los resultados generales de la aplicación de la propuesta.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema:

Debido a los cambios y circunstancias que acontecen actualmente hace que muchos jóvenes solamente logren concluir sus estudios de nivel básico pero no logren un nivel académico superior en el país actualmente. Para muchos adolescentes, padres, docentes o directivos no reciben una asistencia en Orientación Vocacional que le proporcione herramientas, que faciliten una toma de decisiones de carrera, firme, consistente y responsable al alumno.

Ya que entre las decisiones más importantes y determinantes que debe tomar un individuo a lo largo de la vida, es sin duda la de elegir correctamente la futura profesión.

Debido a muchos factores como lo pueden ser la economía, la sociedad y la educación que se imparte actualmente, esto genera una influencia en los adolescentes en relación a la toma de sus propias decisiones a una cierta edad, de las cuales algunos dependiendo de la formación que el adolescente tenga, serán factibles o no estas decisiones para su desarrollo en relación a su formación académica al concluir el bachillerato.

La elección de la profesión es una decisión que comienzan a tomar los adolescentes durante o al egresar de su bachillerato, ya que es en este periodo cuando planean y seleccionan su vocación la cual se encuentra estrechamente ligada a la búsqueda de identidad, lo cual es un esfuerzo para definirse a sí mismo, para identificar a lo que se es más apto y hábil y poder sentirse un individuo valioso, dando un mayor significado, de satisfacción y éxito en su vida.

Señalando que el estudio no es entregar únicamente información de profesor a alumno, sino es más bien poder desarrollar en los alumnos la capacidad de aprender de manera continua y significativa, adquirir destrezas comunicativas, sociales y afectivas y lograr una formación valorativa personal.

Así de esta manera el rendimiento académico actualmente hace referencia a lo que el alumno adquirió durante un período de estudio, siempre con referencia a una asignatura sin importar su personalidad. En este proceso de adquisición de conocimientos, es observable el desarrollo del alumno como persona y ser social, sin embargo a esto los docentes y familias actuales le dan poca importancia, sin poder analizar y brindar un desarrollo de sus valores que les permita una mejor toma de decisiones al adolescente.

Durante el proceso de desarrollo se va formando la personalidad, con lo cual se puede obtener un valor propio y un manejo favorable de las emociones, las cuales se ven afectadas cuando el desarrollo es obstruido por una inadecuada orientación que condiciona a los adolescentes hacia lo negativo como lo puede ser una mala toma de

decisión de una carrera, debido a que no presentan un control propio y estos se dejan llevar por factores como lo son las carreras con mayor demanda, una elección por falta económica o como puede ser por influencia familiar o social aun sin contar con las aptitudes y habilidades necesarias que requieren cada actividad propia de las diferentes carreras.

El estudiante como tal se ve obligado a desarrollar habilidades académicas que sean flexibles y dinámicas que le permitan la adaptación continua a los múltiples cambios de una sociedad evolutiva, en virtud de lograr el éxito académico profesionalmente, siempre y cuando la elección que este tenga sea asertiva.

Las tarea de orientación se lleva a cabo por diferentes actores de la comunidad educativa, y que las propuestas carecen de criterios unificados de contenidos, de herramientas de intervención, formación, y de capacitación de los orientadores, lo cual influye de manera drástica en la adolescencia, generando mayores confusiones en la toma de decisión profesional y logrando un mayor índice de carreras trucas, o a su vez concluidas pero sin título por la poca importancia que para el individuo tenga dicho estudio a pesar de que esta haya sido su elección.

Así, dada la importancia que tiene la orientación vocacional en los alumnos y la necesidad de que las escuelas se encarguen de dicho proceso de orientación y desarrollo en este ámbito; es importante formar y preparar personas que tengan claras sus metas; evitando que la elección profesional solo sea una solución a un problema urgente que este presentando en su momento el adolescente.

1.2. Formulación del problema:

¿Cuál será la herramienta de apoyo psicológico para lograr un mejor discernimiento vocacional en estudiantes del nivel bachillerato de la Universidad de Sotavento en la ciudad de Orizaba?

1.3. Justificación del problema:

Lo que motivó la elección de este tema es el darnos cuenta que vivimos en un país donde cada día van aumentando los conflictos, en cuestiones educativas, actualmente en el periodo 2014 – 2015 del total de la población un 72.0% llegan al nivel básico, en la educación media superior el 13.3%, el 9.8% llega a la educación superior y solo el 4.9% concluyen su carrera (SEP, 2015). Uno de los principales factores de esta problemática es que muchos de los/las estudiantes presentan problemas ante la toma de decisiones principalmente al concluir el bachillerato o durante este, debido a la carencia de orientación vocacional y fijación de metas, ya que repercute enormemente generando una crisis vocacional la cual ocurre cuando se tiene que elegir una carrera o cuando se está cursando una. Es una de las causas más frecuentes de que los adolescentes no se decidan o no concluyan una carrera.

Por lo que es posible que presenten desconfianza e inseguridad en el ámbito que los rodea, lo que genera a consecuencia de este obstáculo es una confusión en los adolescentes de lo que lo que están sintiendo ante una profesión que este haya

elegido o lo que hubiese sido si la elección hubiera sido más asertiva, tomando en cuenta sus aptitudes y habilidades realmente.

Debido que la adolescencia es para ellos un período de estrés emocional producido por los cambios fisiológicos y psicológicos importantes que se producen en la pubertad presentan muchas confusiones y desorientación en relación a la toma de decisiones. Es un momento en que sienten la necesidad de establecer su propia identidad, para considerarse autónomos e independientes socialmente aceptados, pero estos son algunos factores que el individuo debe enfrentar estando preparado ante la responsabilidad que va adquiriendo con forme va creciendo social y educativamente, pero hoy en día la orientación y educación en los jóvenes es muy pobre como para poder generar en ellos una buena orientación.

Entendiendo de esta manera que la orientación vocacional por parte de una institución es el medio para vivir, trabajar, recrearse, socializar, experimentar sensaciones y emociones, y principalmente el desarrollo del adolescente.

La importancia de este trabajo es fortalecer sus habilidades y aptitudes a fin de que los/las estudiantes tengan más probabilidades de sentirse satisfechos, ser eficaces en la vida y en dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.

La orientación vocacional ha sido un factor al cual se le ha dado una mínima importancia, ya que muchas veces dentro de una institución no existe o no se cuenta

con la debida información para realizar orientaciones vocacionales, haciendo que el desarrollo del alumno no sea del todo favorable.

Con el propósito de apoyarlos en dicha tarea de elección profesional se tiene como finalidad mejorar su orientación e información, generando su desarrollo de personalidad y adaptación social para que logren la autonomía, obteniendo al igual seguridad y confianza en sí mismos, logrando nuevas experiencias fuera del ámbito en el que se presenta su equilibrio emocional, esto puede ser logrado a través del manejo de sus habilidades, por lo que se les darán a los adolescentes la información, así como las herramientas necesarias para el manejo de la situación a través de un programa de discernimiento vocacional.

La actividad consiste en dar información a estos adolescentes que están a punto de concluir la preparatoria e iniciar una nueva etapa, donde ellos logren identificar aptitudes y habilidades, con una autoevaluación constructiva para una decisión asertiva respecto a la carrera y que esto permita menos fracasos educativos de nivel superior.

1.4. Formulación de hipótesis:

Un programa de Orientación vocacional como una herramienta de apoyo psicológico para el proceso de toma de decisiones de la vida profesional de los adolescentes del nivel bachillerato de entre 15 y 18 años de edad.

1.4.1 Determinación de variables:

Variable dependiente: Proceso de toma de decisiones de vida profesional.

Variable independiente: Un programa de orientación vocacional.

1.4.2 Operalización de variables:



El programa de orientación vocacional está conformado por un conjunto de herramientas psicológicas cognitivas el cual está enfocado principalmente para adolescentes de entre 15 y 18 años de edad que cursen el nivel bachillerato, dicho programa con las herramientas psicológicas que está conformado ayudan en el

proceso de toma de decisiones de vida profesional, con estas decisiones más razonables y consientes en los adolescentes por el programa de orientación vocacional llevan a un futuro éxito a los adolescentes.

1.5. Delimitación de objetivos:

1.5.1 Objetivo general:

Proporcionar a los estudiantes del nivel medio superior, la información y las herramientas que requieren para apoyar el proceso de definición profesional, para que puedan realizar la elección de sus estudios profesionales con mejores fundamentos mediante la presentación del programa de orientación vocacional.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Determinar el fundamento teórico de la investigación mediante la lectura y selección de los autores y teorías relacionadas con la orientación vocacional, adolescencia y toma de decisiones
- Elaborar un programa de orientación vocacional para los alumnos del nivel bachillerato ambos sexos basado en el modelo cognitivo conductual.
- Determinar el diseño metodológico de la investigación mediante la lectura y el análisis del enfoque, alcance, y tipo de investigación.

1.6. Marco conceptual:

1.6.1. Concepción de adolescencia:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años. En éstas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

1.6.2. Concepción de orientación vocacional:

La Orientación Vocacional, se debe entender como un proceso que busca el reconocimiento de características propias del individuo, a partir del uso de estrategias específicas, con el fin de desenvolverse de manera satisfactoria en sociedad; la diferencia fundamental con la Orientación Profesional, radica en que ésta se encamina exclusivamente a la ocupación laboral, sin tener en cuenta su satisfacción personal, a plenitud.

La orientación vocacional es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Se trata de un trabajo preventivo cuyo objetivo es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada sujeto.

La tarea de orientación vocacional, es concientizar a los jóvenes de que al elegir la carrera no deben hacerse a la idea de que sus actividades profesionales futuras serán exactamente similares a las que se realizan en el presente. Dentro de una misma profesión, los métodos y los campos de aplicación varían constantemente; por tanto, es importante que piensen más en términos amplios y flexibles acerca de campos de actividad y de terrenos interdisciplinarios, que en el gusto por una tarea específica (Cortada, 2005).

1.6.3 Concepción de toma de decisiones:

La toma de decisiones es uno de los procesos más difíciles a los que se enfrenta el ser humano. Tomar una decisión es un proceso reflexivo que requiere de tiempo para valorar distintas opciones y también, las consecuencias de cada decisión.

La toma de decisiones, es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas. Con frecuencia, las personas se exigen demasiado a sí mismas cuando quieren tomar una decisión y aspiran a acertar en su elección cuando en realidad, en la vida, no importa el camino que tomes porque siempre vas a asumir riesgos (Fernández, 2002).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

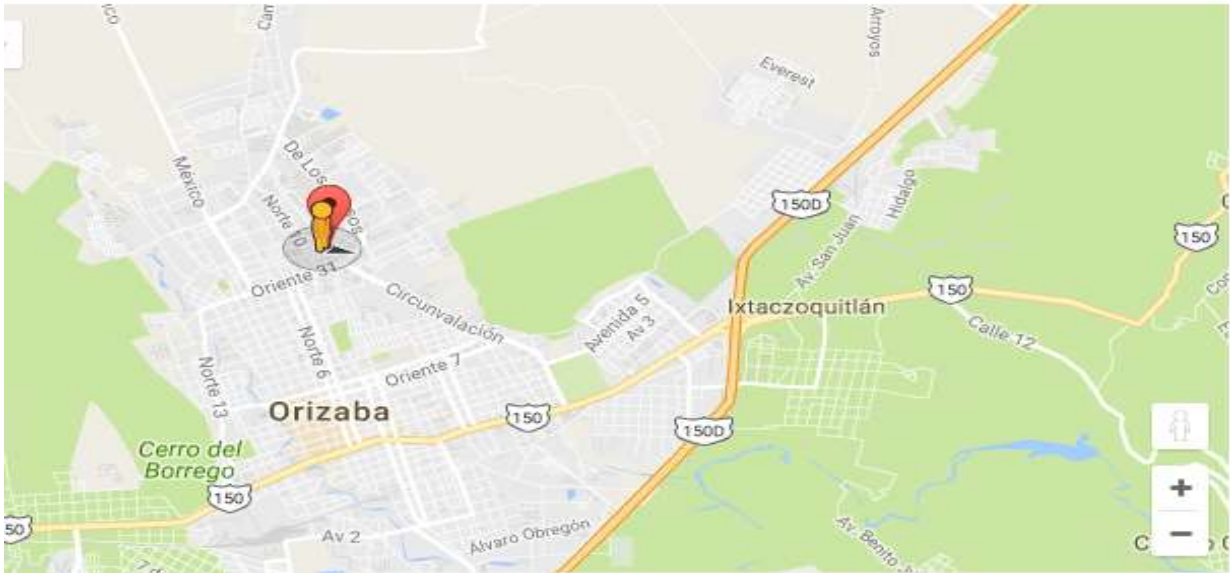
2.1. Antecedentes de la ubicación:

Universidad de Sotavento, fue creada en 1994, la Universidad de Sotavento, US, ofrece programas de estudios profesionales incorporados a la UNAM y la SEP. Su oferta académica está formada por licenciaturas, estudios de posgrado y un bachillerato con especialidad técnica, secundaria, primaria y preescolar.

La Universidad de Sotavento cuenta con instalaciones de primer nivel, ofreciendo laboratorios de cómputo, áreas deportivas, laboratorios de radio y televisión, así como biblioteca climatizada y servicio de internet inalámbrico.

Oferta educativa a nivel bachillerato: Bachillerato tecnológico en comunicación, bachillerato tecnológico en puericultura, bachillerato tecnológico en computación fiscal contable, bachillerato tecnológico en electrónica y bachillerato tecnológico en diseño arquitectónico.

2.2. Ubicación geográfica:



Fotografía 1: Ubicación de la Universidad de Sotavento por vista satelital en la Colonia El Espinal, Orizaba, Veracruz, C.P. 94330.



Fotografía 2: Vista frontal / entrada principal de la Universidad de Sotavento por Avenida Emiliano Zapata No. 75, en la Colonia El Espinal, Orizaba, Veracruz, C.P. 94330.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1. Fundamentos teóricos de la adolescencia:

Desde los principios de la historia, los entendidos de la evolución humana han distinguido en la vida diversas etapas, como la infancia, niñez, adolescencia, juventud, edad adulta y senectud (Grinder, 1996).

Haciendo referencia en la etapa de la adolescencia, Papalia y Wendkos en el 2001 mencionaron que el aspecto físico de los jóvenes cambia; como resultado de los procesos hormonales de la pubertad, su cuerpo toma la forma que corresponde a la edad adulta. Su forma de pensar también se modifica, pues tienen una mejor capacidad para pensar de manera abstracta e hipotética. Sus sentimientos cambian casi con respecto a todo. Todas las áreas del desarrollo convergen cuando el adolescente se enfrenta a su principal tarea: establecer una identidad – incluyendo la sexualidad – que llevara hasta la edad adulta.

La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que significa crecer o “desarrollarse hacia la madurez”. Sociológicamente, la adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Psicológicamente, “es una situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones; aquellas que, dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta

infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente, es un lapso que comprende desde aproximadamente los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década con grandes variaciones individuales y culturales (Muss, 2003).

La adolescencia dura casi una década, desde los 11 o 12 años hasta finales de los 19 o comienzos de los 20. Ni el punto de iniciación ni el de terminación están marcados con claridad (Papalia y Wendkos, 2001). Grinder (1996) menciona que las fronteras del periodo de la adolescencia se fijan en forma simple y convencional entre el inicio y la terminación del cambio físico y acelerado. Para Hall la adolescencia finaliza relativamente tarde, entre los veintidós y veinticinco años. Hall describe la adolescencia como un periodo característico de Sturm und Drang, “tormenta e ímpetu”, es un movimiento literario lleno de idealismo, de realizaciones, de reacción contra lo viejo, expresión de sentimientos, pasiones y sufrimientos personales (Hall; Muss, 2003).

Erikson considera que la crisis de la adolescencia es un fenómeno evolutivo necesario, puesto que solo se llega a la madurez a través de la resolución de la crisis por medio del autodescubrimiento (Erikson; en Muss, 2003). Al adolescente se le ha descrito como una persona emocional, sumamente voluble y egocéntrica, que tiene poco contacto con la realidad y es incapaz de autocrítica. También se le ha llamado conservador, estereotipado, inestable, perfeccionista y sensible (Horrocks, 1997).

El adolescente se ve influido por los acontecimientos de la era que le toca vivir. Toda época tiene sus guerras, movimientos religiosos y fluctuaciones económicas. El

adolescente es muy vulnerable a esas crisis. La situación mundial le afecta mucho más que a los niños pequeños, por cual es importante un ambiente sensible que aporte apoyo emotivo. Sin importar su edad, los individuos aprenden mejor cuando actúan en el entorno, cuando perciben las consecuencias de sus actos y tienen la fuerza para generar un cambio (Craig, 2001).

Craig menciona que cada periodo de la vida plantea retos y problemas de desarrollo que exigen nuevas habilidades y respuestas. El adolescente debe encarar dos grandes desafíos:

1. Lograr la autonomía y la independencia respecto a sus padres.
2. Formar una identidad, esto es, crear un yo que combine en forma armoniosa varios elementos de la personalidad.

La adolescencia es un lapso en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales que se presentan interrelacionados (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009). Donde se aprecia los siguientes cambios:

a) Desarrollo físico:

Hall en su teoría “recapitulación” sostiene que el desarrollo del adolescente es un nuevo nacimiento, ya que nacen los rasgos más nobles y más completamente humanos. Las cualidades del cuerpo y el alma que aparecen, ahora son, totalmente nuevas. El desarrollo deja de ser gradual y se hace saltatorio (Hall en Muss, 2003).

Para Watson y Lindgren (1991), en los años adolescentes ocurren cambios físicos que permite que cada individuo tome la forma y funciones adecuadas a su sexo. Por lo que el desarrollo físico se describe por dos características sexuales primarias y secundarias, debido a que se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, proceso que conduce a la madurez biológica, sexual y reproductora:

- Características sexuales primarias:

Los órganos relacionados son directamente con la reproducción, los cuales crecen y maduran durante la adolescencia, se habla de:

En mujeres: Ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina y la menstruación (principal signo de madurez sexual).

En hombres: Testículos, pene, escroto, vesículas seminales, próstata y la primera eyaculación del semen (principal signo de madurez sexual).

- Características sexuales secundarias:

Son las señales fisiológicas de la madurez sexual, que no involucra los órganos sexuales.

En mujeres: Crecimiento de los senos, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal, menarca, vello axial y el Incremento en la producción de las glándulas sudoríparas y sebáceas (que puede originar el acné).

En hombres: Crecimiento de los testículos, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal y ensanchamiento de la espalda, cambio en la voz, vello facial y axial y el

Incremento en la producción de las glándulas sudoríparas y sebáceas (que puede originar el acné).

Los adultos deben ser sensibles ante el impacto potencial de estos cambios, de manera que puedan ayudar a los jóvenes a vivir estos años de manera más positiva posible.

b) Desarrollo cognitivo:

Los adolescentes no solo lucen diferente de los niños más pequeños, sino que también piensan y hablan de manera distinta. Los cambios internos y externos en la vida de los adolescentes se combinan para llegar a la madurez cognoscitiva (Papalia y Wendkos, 2001). Aunque en cierto sentido su pensamiento aun es inmaduro, muchos son capaces de adentrarse en el pensamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro.

En esta etapa se forjan los proyectos futuros, empezando por desarrollar las habilidades mentales como aprender a identificar, categorizar y jerarquizar, es decir, a saber que es valioso para ellos, de forma tal que sean capaces de analizar y comprender la información, pues su manejo conducirá a sus metas (Cabrera,1994).

Se creía que el cerebro había madurado por completo a la llegada de la pubertad. Sin embargo, estudios actuales de imagenología revelan que el desarrollo del cerebro del adolescente todavía está en progreso. Entre la pubertad y la adultez

temprana tiene lugar cambios espectaculares en las estructuras del cerebro involucradas en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol.

Los adolescentes tempranos (de 11 a 13 años) tienden a usar la amígdala, la cual tiene una importante participación en las reacciones emocionales e instintivas. Los adolescentes intermedios (14 a los 17 años) suelen utilizar los lóbulos frontales que manejan la planeación, el razonamiento, el juicio, la regularización emocional y el control de los impulsos, lo cual permite hacer juicios razonados más certeros. El desarrollo de los sistemas corticales frontales puede ayudar a explicar porque los adolescentes tienden a buscar emociones y novedad y porque a muchos de ellos les resulta difícil enfocarse en metas a largo plazo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Kuhn menciona que la estimulación cognoscitiva en la adolescencia supone una diferencia fundamental en el desarrollo del cerebro. El proceso es bidireccional: las actividades y experiencias de una persona joven determinan qué conexiones neuronales se conservaran y fortalecerán, desarrollo que sostiene un mayor crecimiento cognoscitivo. Los adolescentes que “ejercitan su cerebro” mediante el aprendizaje para ordenar sus pensamientos, tienden a entender conceptos abstractos y controlar sus impulsos sientan las bases nerviosas que les servirán por el resto de su vida.

Piaget (En Papalia, Wendkos y Duskin, 2009) supone que existe una serie sucesiva de etapas en el desarrollo cognoscitivo, por lo que postula que el

conocimiento se adquiere por medio de una relación activa con el mundo. Donde en la adolescencia es caracterizada por la capacidad del pensamiento abstracto, que se presenta el periodo de operaciones formales (12-15 años).

En el logro de las operaciones formales el individuo alcanza el potencial cognoscitivo más elevado. Es capaz de razonar mediante áreas de inquietud con las que tenga una familiaridad básica. La habilidad para formular y probar hipótesis está presente, y todo lo que falta es lograr una base de información más amplia, mayor practica en el uso de las habilidades cognoscitivas y una operación del realismo (Muss, 2003).

El adolescente en este periodo ha desarrollado un nuevo modo de vida; puede pensar en términos de qué ve; como puede imaginar diversas posibilidades, la capacidad de aplicar el razonamiento hipotético deductivo. Considera todas las posibles relaciones que podrían existir y va a través de ellas una a una, para eliminar la falsa y llegar a la verdadera.

Los investigadores del procesamiento de la información han identificado dos categorías de cambio mensurable en la cognición adolescente: cambio estructural y cambio funcional (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009). Donde se entiende de cada uno lo siguiente:

- Cambio estructural: en este cambio se incluyen

- 1) Cambios de la capacidad de memoria de trabajo; Permite a los adolescentes lidiar con problemas complejos o decisiones que involucran múltiples piezas de información y
 - 2) La cantidad creciente de conocimiento almacenado de la memoria de largo plazo puede ser declarativa (“saber que” consta de todo el conocimiento factual que una persona ha adquirido), procedimental (“saber cómo” consta de todas las habilidades que una persona ha adquirido) o conceptual (“saber por qué” es la comprensión de).
- Cambio funcional: los procesos para obtener manejar y retener la información son aspectos funcionales de la cognición. Entre ellos se encuentra el aprendizaje, el recuerdo y el razonamiento, todos los cuales mejoran durante la adolescencia; entre los cambios más importantes se pueden mencionar el incremento continuo de la velocidad del procesamiento y un mayor desarrollo de la función ejecutiva, la cual incluye como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de respuestas impulsivas y control de memoria de trabajo.

c) Desarrollo psicosocial:

Durante la adolescencia se expresa un cuestionamiento del medio familiar, escolar y social. Al mismo tiempo hay mayor acercamiento e identificación con grupos de la misma edad y mismo sexo. Se establecen nuevas relaciones con los hermanos,

con los padres y con los amigos y amigas. Así mismo, se integran en grupos específicos, dando lugar a las primeras amistades profundas, con las que se comparten formas similares de pensar y sentir, así como problemas personales de índole familiar o escolar.

Acontece para evolucionar desde la dependencia a la autonomía, tanto en la toma de las decisiones como en las relaciones sociales, apareciendo la elección de modas, la pertenencia a grupos, la explosión de la identidad sexual y de la sexualidad en su conjunto. Subjetivamente, el/la adolescente establece un cambio hacia la autonomía, teniendo que ver, buena parte de la conflictividad familiar y social, con los límites reales de ese proceso de cambio.

La experiencia de separación crea en él la necesidad de intensos estados emocionales y de pertenencia al grupo de amigos. Progresivamente, el adolescente se va distanciando de sus padres e integrándose en el grupo de amigos, cuya constitución y relaciones van cambiando. En un principio, el grupo de amigos es del mismo sexo y centrado en la actividad más que en la interacción.

Para Cabrera (1994) durante la adolescencia los valores personales adquiridos en el seno familiar, se ven removidos por la necesidad de encontrar los propios; valores sociales que permitan concebir una idea propia del mundo y una definición de sí mismo.

Ya en la adolescencia avanzada se desarrollan relaciones heterosexuales y el grupo va dando paso a una relación en pareja. En la interacción grupal se crean unos elementos culturales compartidos por el grupo, con el que se identifican, cohesionan y que les ayuda a resolver sus problemas.

Esta cultura adolescente la constituyen elementos como: la distribución territorial, la percepción del tiempo («eterna juventud»), la relativización de las creencias y valores, el lenguaje (jergas, tatuajes) y los rituales (bebida en común, ir de fiesta), los productos como el deporte, la música, la cultura estudiantil y del ocio y las marcas comerciales. De esta suerte, el grupo de amigos es señal de identidad, convirtiéndose durante mucho tiempo en algo más importante que la propia familia.

La vida se compone de una serie de etapas, teniendo asociada, cada una de ellas, una determinada misión de naturaleza psicosocial dentro del proceso de desarrollo. La tarea del adolescente es conseguir la identidad del yo, que definirá la conciencia de quién es uno mismo y hacia dónde va. El sentido de identidad se inicia en la adolescencia y se continuará durante toda la vida (Pedreira y Álvarez, 2000).

Según Erikson (En Papalia, Wendkos y Duskin, 2009) el adolescente tiende a resolver la “crisis” de identidad frente a conflicto de identidad, para lograr convertirse en un adulto único con un sentido coherente del yo y un papel que sea valorado en la sociedad.

El esfuerzo de un adolescente por dar sentido al yo no es “una especie de malestar de la madurez”, sino que forma parte de un proceso saludable y vital construido sobre los logros de las etapas anteriores, es decir, sobre la confianza, la autonomía, la iniciativa y la laboriosidad, y sienta las bases para afrontar los problemas psicosociales de la vida adulta.

Marcia (En Papalia, Wendkos y Duskin, 2009) menciona cuatro estados de la identidad del adolescente en un momento particular que son: logro de identidad, exclusión, moratoria e identidad dispersa, y es probable que cambie en cualquier dirección a medida que los adolescentes continúan su desarrollo. Por lo que se entiende en cada uno lo siguiente:

1. Logro de la identidad: (La crisis conduce al compromiso). Se caracteriza por el compromiso con las elecciones hechas después de una crisis, un periodo dedicado a explorar alternativas.
2. Exclusión: (Compromiso sin crisis). Trata de una persona que no ha dedicado tiempo a considerar las alternativas, está comprometida con los planes de otra gente para su vida.
3. Moratoria: (Crisis sin compromiso). Trata de las personas que consideran alternativas (en crisis) y parece guiada por el compromiso.

4. Identidad dispersa: (no compromiso ni crisis). Se caracteriza por la ausencia de compromiso y la falta de consideración seria de las alternativas.

Uno de los procesos del adolescente es que los padres los tratan como niños y quieren que se comporten como adultos. El adolescente necesita, poco a poco, adquirir su independencia, entender la responsabilidad que tiene como ser humano de su vida sexual, elegir su vocación y, por último, nada menos que obtener una adecuada integración de su personalidad. Todas estas tareas se realizan en medio de una situación de duelo permanente por la pérdida de su cuerpo infantil, de su identidad infantil y de la relación con los padres de la infancia (Olazo, 2004).

El adolescente enfrenta una serie de cambios físicos, intelectuales y emocionales, los cuales contribuyen de manera directa sobre su comportamiento, ya que ni ellos mismos saben qué les está pasando. En esta etapa suelen aislarse, no les interesa hablar con sus papás o maestros sobre su vida futura.

La sociedad impone al adolescente un cambio de estatus, que incluye la necesidad de independencia y de buscar el porvenir fuera de la familia, unido a la necesidad de autonomía de los jóvenes con relación a sus padres, creando en el adolescente una lucha respecto a la dependencia-independencia (Olazo, 2004).

Pedreira y Álvarez mencionan que estudios realizados muestran que el grupo de compañeros proporcionan el apoyo y el contexto para el aprendizaje de nuevas habilidades sociales. El adolescente adquiere nuevos papeles y no aquéllos que se le

adjudican como niño/a, creándose posibles incompatibilidades con las expectativas centradas en él: Desarrolla ideas políticas, produciéndose un cambio, desde la ausencia de pensamiento a un intenso compromiso, a la capacidad crítica de soluciones autoritarias y la adopción de puntos de vista relativistas. Por fin, termina por elegir una profesión y adquiere las competencias y habilidades profesionales necesarias y precisas para valerse en sociedad (2000).

3.2. Fundamentos teóricos de la orientación vocacional:

Algo a lo que se le va a dedicar una parte de la vida, como es el trabajo y la formación hacia lo que se quiere conseguir, es importante que no resulte un sacrificio, sino como algo que sirva a su vez para su propio desarrollo individual, crecimiento personal y profesional.

Es un factor fundamental para emprender la formación pertinente hacia la especialización que se consiga decidir hacer. Por ello antes de realizar este esfuerzo es fundamental tener claro que es lo que se quiere conseguir y qué es lo que mayor satisfacción produce, esto se puede obtener a través de la orientación educativa en el área vocacional.

La orientación educativa es un conjunto de actividades destinadas a los alumnos, los padres y los profesores, con el objetivo de contribuir al desarrollo de sus tareas dentro del ámbito específico de los centros escolares la cual promueve las capacidades pedagógicas, psicológicas y socioeconómicas del ser humano.

Sus funciones según Boza et al. (2005) en relación a su capacidad:

- Pedagógica: se refiere a la posibilidad de formar y transformar las capacidades cognitivas de los seres humanos.
- Psicológica: consiste en salvaguardar la integridad física, emocional y espiritual de los individuos así como actitudes y valores.
- Socioeconómica: se relaciona con la búsqueda de vinculación de las capacidades ocupacionales del ser humano, con el desarrollo político, económico y social.

Se concibe como una ayuda que nace como una práctica y lo que en principio es una actividad puntual se ve posteriormente como un proceso, adoptando actualmente un enfoque de orientación a lo largo de la vida. Kelly en 1914 utilizó por primera vez el término “orientación educativa” a la orientación como actividad educativa, procesual de ayuda, para la elección de estudios y la solución de problemas, integrada en el curriculum académico (Kelly en Boza et al., 2005).

Siendo la orientación educativa un proceso de acompañamiento del sujeto a lo largo de su desarrollo esta supone:

- Que es el acompañamiento de los alumnos en el análisis y apropiación activa de los procesos de adquisición del saber, en los procesos de conocimiento de sí

mismo, de la elaboración progresiva de los elementos de su identidad personal, y en los procesos de análisis de la realidad exterior e integración de los elementos anteriores en un proyecto de vida.

- La orientación educativa como integradora de los diversos procesos de desarrollo del sujeto (psicosocial, psicosexual, intelectual, moral).
- Como intervención educativa ocurre en un contexto cultural sistémico en el que los cambios hacia el desarrollo no aluden solamente al individuo sino también al contexto (Álvarez, 1994 en Boza et al., 2005).

Dentro de la orientación educativa hay una multiplicidad de áreas de intervención, como los son la: orientación social, orientación para la salud, orientación para el estudio, orientación escolar y orientación vocacional; tomando en cuenta y dando énfasis a esta última área para la formación profesional.

Conoces lo que tu vocación pesa en ti. Y si la traicionas, es a ti a quien desfigurás; pero sabes que tu verdad se hará lentamente, porque es nacimiento de árbol y no hallazgo de una fórmula. (Elizondo, 2002).

Para realizar una orientación vocacional adecuada, es importante corregir las creencias erróneas de “Dedicarse a lo que sea” “Lo que más futuro tenga” este tipo de sentencias son las que no permiten seguir una dirección aproximada a lo que uno realmente quiere; que esté acorde a lo que le satisface, a su estilo de vida, formando parte del repertorio de sus motivaciones.

La profesión es decisiva en el desarrollo y continuidad de la vida humana, la orientación debe iniciarse en la edad en que apunta ya las aspiraciones y preferencias de los jóvenes como un aspecto o un paso más en el descubrimiento y formación de su personalidad (Elías, 1969).

El primer paso es tener una adecuada definición del término “orientación” y “vocación”. Para Cortada (2005) el concepto de orientar hacia una vocación, es proveer a los jóvenes con recursos y técnicas para la expresión o la creación de conocimientos, pues estas son precisamente funciones que se deben emplear y desarrollar en los jóvenes lo mejor que los jóvenes tienen. La vocación es una expresión de la personalidad, es un complemento de un concepto de sí mismo que se relaciona con su desarrollo. La orientación vocacional implica en la elección vocacional de una persona, la cual es producto de su vida y no una decisión independiente de su pasado (Holland, 1993).

Desde el punto de vista psicológico, la orientación vocacional debe atender fundamentalmente al bienestar personal, enfocado siempre al respecto de las diferencias individuales reflejadas en los gustos, aptitudes y motivaciones de las personas (Cortada, 2005).

La tarea de orientación vocacional, es concientizar a los jóvenes de que al elegir la carrera no deben hacerse a la idea de que sus actividades profesionales futuras serán exactamente similares a las que se realizan en el presente. Dentro de una misma profesión, los métodos y los campos de aplicación varían constantemente; por

tanto, es importante que piensen más en términos amplios y flexibles acerca de campos de actividad y de terrenos interdisciplinarios, que en el gusto por una tarea específica (Cortada, 2005). Debido a que, las personas buscan ambientes y vocaciones que les permitan ejercer sus habilidades y capacidades, expresar sus actitudes y valores, y dedicarse a la solución de problemas o a actividades agradables, y evitar las desagradables (Holland, 1993).

La orientación vocacional, cuyo fin es el de descubrimiento de las aptitudes, cosa que puede hacerse a través del trabajo escolar, aplicando pruebas y clases que sirvan, no solo para descubrir aquello para lo que el alumno tiene capacidad, sino también y muy especialmente herramientas que sirvan a futuro para la elección profesional (Elías, 1969).

Para Cortada (2005) lo mejor que se puede realizar en la orientación vocacional es:

1. Estimular y motivar al adolescente para que desarrolle todas sus potencialidades.
2. Informar acerca de los campos de actividad, puesto que todo trabajo, tarea o estudio es tan bueno como otro mientras con esfuerzo, honestidad y aptitudes.
3. Incitar a los adolescentes a que asuman su responsabilidad y participen activamente en su propia elección vocacional.

Mientras que Boza et al. (2005) mencionan los errores más frecuentes en el proceso de la orientación vocacional las cuales son:

1. No evaluar la motivación real para trabajar o estudiar la profesión.
2. No evaluar el nivel de ajuste laboral y social.
3. No evaluar el conocimiento del mercado laboral.
4. No tener en cuenta las preferencias del sujeto.
5. No considerar el entorno familiar y sus características (económicas, laborales y culturales).

La orientación vocacional en el manejo y orientación a una mejor elección profesional es de mucha importancia y ayuda por dos razones:

1. La primera: la profesión, el ejercicio de una profesión es de una importancia trascendental en la vida del hombre, ya que va a ser como el contenido casi total de su vida.
2. La segunda: que teniendo la profesión esa importancia y ese valor, en la vida del hombre, no puede ser elegida al azar sino de acuerdo a las aptitudes, capacidades y hasta las aficiones propias de cada individuo (Elías, 1969).

Puede pasar mucho tiempo hasta encontrar la propia vocación real, no obstante, será el resultado de una búsqueda necesaria que aporta grandes beneficios. Ya que

muchos jóvenes no se encuentran en el periodo de la realidad al final de la adolescencia (Elizondo 2002).

Por lo que los adolescentes necesitan una información rigurosa y realista sobre los estudios, oficios y profesiones hoy existentes y los requisitos exigidos para acceder a ellos (Silva, 2000).

Las preferencias vocacionales se relacionan moderadamente con la personalidad y originalidad, con la autoevaluación sobre futuros logros, capacidades, con las respuestas a ciertos medios proyectivos, los valores y las metas, con las actitudes de los padres y factores situacionales (Holland, 1993).

3.3. Fundamentos teóricos de la toma de decisiones:

La toma de decisiones es una capacidad puramente humana propia del poder de la razón unido al poder de la voluntad. Es decir, pensamiento y querer se unen en una sola dirección. La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, sentimental, etc.

La toma de decisiones se puede tomar de forma individual o grupal, donde las decisiones a nivel individual se caracterizan por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida. Mientras que las grupales se basa en un método totalmente

democrático y se pone en práctica, cuando el líder pone a su grupo de trabajo a decidir, sometiendo una votación y se realiza lo que el grupo decida (Fernández, 2002).

Elías (1969) menciona que las decisiones se pueden clasificar teniendo en cuenta los diferentes aspectos, como lo es la frecuencia con la que se presentan. Se clasifican en cuanto las circunstancias que afrontan estas decisiones sea cual sea la situación para decidir y como decidir.

- Decisiones programadas: Se toman de acuerdo con políticas, procedimientos o reglas, que facilitan la toma de decisiones en situaciones recurrentes porque limitan o excluyen otras opciones.
- Decisiones no programadas: Son problemas o situaciones que se presentan con poca frecuencia, o aquellas que necesitan de un modelo o proceso específico de solución.

Cortada (2005) menciona que se pueden distinguir tres periodos fundamentales en el proceso de toma de decisiones vocacional del hombre. Que son los siguientes:

- a) Periodo de las elecciones fantaseadas: aproximadamente hasta los 11 años. Hay en esta fase una adopción de distintos roles sucesivos: el niño es médico – paciente, vendedor – comprador, policía – ladrón, etc.

b) Periodo de tentativas o proyecto de elección: aproximadamente hasta los 17 años. Durante este lapso, los jóvenes, estudiantes por lo general, presentan mayor atención a sus intereses, pero presentan muchas inquietudes.

c) Periodo de elección realista: empieza a partir de los 17 -18 años, constituye el paso a una consideración más objetiva de la realidad: el joven sale de sí mismo y pone mayor énfasis en su realización futura, como un adulto con plena identidad ocupacional. Sin este paso tienden a vivir descontentos.

Las personas deberían desenvolverse a fin de maximizar un resultado, empleando en todo momento la racionalidad. La toma de decisiones se divide en:

- Racional: Se basa en la lógica y el uso de la razón para evaluar consecuencias al escoger alguna de las decisiones.
- Intuitiva: Se basa en la percepción y la experiencia que se acumule en el subconsciente (creer lo que sería una buena decisión) (Fernández, 2002).

Al término de los estudios secundarios, muchas veces, se genera en los jóvenes, un gran dilema a la hora de decidir qué profesión elegir o que trabajo u oficio emprender. Una minoría, tienen una clara decisión al respecto. Algunos, simplemente, optan por estudiar la carrera que siguieron sus padres, por consejo de estos o de algún otro familiar. Otros deambulan de una a otra carrera porque no logran descubrir su vocación. La mayoría ni siquiera poseen una motivación para realizar tal o cual actividad.

Cortada (2005) menciona los factores que la toma de decisiones vocacional toma en cuenta:

- Factores del sujeto: La constitución física, nivel intelectual, aptitudes, intereses, experiencia, motivación, nivel de aspiración, necesidad de logro, dificultades sensoriales y motrices.
- Factores de la realidad social: Ubicación geográfica, nivel cultural, instituciones educativas, fuentes de trabajo y estructura económica familiar.
- Objetivos de la elección: Ocupaciones, profesiones, especializaciones dentro de cada profesión (cada carrera significa diversidad en cuanto a tipo de estudios, tareas, estilo de vida, condiciones de trabajo, perspectivas de futuro, posibilidades económicas, etc.).

Fernández (2002) menciona para el proceso de la toma de decisiones el modelo de siete pasos, el cual fue diseñado para la elección de una carrera y puede ser clasificado como un modelo de toma de decisiones racional. Los siete pasos han sido diseñados, inicialmente, para identificar el marco de referencia de la decisión.

1. Definir la decisión: Identificar la decisión que vas a tomar, elaboración de enunciado de la decisión proporciona una orientación para el establecimiento de los criterios y generar alternativas.

2. Fijar criterios: Conocerse uno mismo: ¿Cuáles son tus fortalezas, debilidades, habilidades, valores e intereses?, así como identificar si es criterio deseado o criterio obligatorio.
3. Desarrollar alternativas: Identificar opciones: hacer un listado de las diferentes opciones a través de una búsqueda sistemática que dará un buen número de alternativas para una decisión coherente.
4. Recopilar información y datos: sobre cada alternativa y comparar con los criterios identificados.
5. Evaluar las opciones que resolverán el problema: pros, contras y riesgos de cada alternativa.
6. Seleccionar la mejor opción: puede ser necesario volver atrás y reunir más información.
7. Desarrollar un plan de acción: llevarlo a cabo.

Preguntas para la toma de decisiones:

- ¿Cuál es el propósito de esta decisión?
- ¿Cuáles son los resultados esperados de esta decisión?
- ¿Cuáles son los recursos que pueden usarse en esta decisión?
- ¿Cuáles de estos criterios son obligatorios y cuales son deseados?
- ¿Cuáles son las consecuencias adversas a cada alternativa?
- ¿Cuál es la posibilidad y gravedad de cada consecuencia adversa? (Gestión de calidad; Fernández 2002).

3.4. Fundamentos teóricos del enfoque cognitivo-conductual:

Las terapias cognitivas no solo surgieron de pensadores independientes (Beck, Ellis, Kelly) sino que convergieron con una particular orientación de la terapia conductual: denominado cognitivo – conductual (Feixas y Miró, 1993).

Se considera a Kelly como el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar cognitivo (Weishaar y Beck en Feixas y Miró, 1993). Kelly en 1969 menciona que la creación de una estructura en cuyo marco la sustancia toma una forma o adopta un significado, la regularidad o predictibilidad es un importante aspecto del significado, pues se relaciona con la repetición y la familiaridad. Construir es escuchar el susurro de los temas recurrentes en los hechos que reverberan en nuestro alrededor, los constructos conectan el pasado con el futuro, proporcionando un sentido de continuidad temporal.

Este tipo de terapia se centra en el efecto de la cognición sobre las emociones humanas, la terapia cognitiva debe sus postulados teóricos básicos y sus técnicas terapéuticas a la obra de Aarón Beck (Frager y Fadiman, 2001).

El modelo de Beck identifica de forma explícita el papel de los esquemas en la formación y mantenimiento de algunos trastornos, llama self negativo, este esquema se acompaña de una visión negativa del mundo, y de los acontecimientos del futuro, afirma que los esquemas están en el núcleo del trastorno cognitivo y puede llamarse

también creencias nucleares. La activación de determinados esquemas sea la causa del trastorno psicopatológico es un estado de predisposición que interactúa con la situación estimular (Feixas y Miró, 1993).

Tal como se insinúa al hablar de las operaciones cognitivas, el enfoque de Beck atribuye a los distintos trastornos psicopatológicos un procesamiento automático distorsionado. Tanto Albert Ellis como Aarón Beck fueron destacados fundadores, y aun pueden considerarse los principales representantes, de la terapias cognitivas (Feixas y Miró, 1993).

Dentro de las principales técnicas de Aarón Beck se encuentran:

- Relajación: permite incrementar la percepción y autocontrol del cliente, mejorando su autoimagen.
- Entrenamiento de habilidades específicas: permite identificar problemas específicos, donde introduce elementos de entrenamiento adecuados para incrementar las habilidades del cliente, introduce sentimiento de confianza y puede modificar la imagen positiva y competente de sí mismo.
- Técnica de distracción: permite dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la posibilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
- Ensayo cognitivo: permite fijar la atención en los detalles potencialmente problemáticos y evitar la divagación.

- Valoración del dominio y agrado: permite valorar éxitos parciales y niveles bajos de agrado, contrarrestando así el pensamiento absolutista dicotómico de “todo o nada”.
- Registro diario de pensamientos disfuncionales: a través de un registro permite la autoobservación, en cuestión a pensamientos, sentimientos y emociones, lo cual permite al cliente a realizar de forma automática su vida cotidiana.
- Análisis de costes y beneficios: permite analizar las conductas y pensamientos, quedando en ventajas y desventajas, donde se logra visualizar si es racional o no el pensamiento o conducta analizada.
- Identificación de errores cognitivos: enseña al paciente a reconocer sus errores de procesamiento, paso previo para pensamientos automáticos.
- Búsqueda de soluciones alternativas: elemento importante que permite la resolución de problemas, donde se permiten analizar las posibles soluciones a cada situación presentada.
- Programación de actividades: permite focalizar las actividades a realizar para evitar errores, la toma de decisiones, incrementa la posibilidad de que determinadas conductas se lleven a cabo.

El propósito de dichas técnicas es modificar los procesos de pensamiento automático de tipo negativo, refutan o reestructuran la percepción o el concepto que se tiene de sí mismo (Frager y Fadiman, 2001).

La psicología cognitiva conductual se divide en dos áreas que encierran especial relevancia para la comprensión de la personalidad humana. La primera se relaciona con el estudio de la estructura del intelecto, mientras que la otra comprende la creación de técnicas terapéuticas dirigidas a modificar el efecto del intelecto y el pensamiento sobre la vida y el bienestar emocional.

Para este enfoque, los organismos que se comportan desarrollan sus propias capacidades para comprender la naturaleza de su mundo y demostrar su comprensión del mismo. Esto es bajo ciertas condiciones de motivación (Figuroa, 2010).

El modelo cognitivo conductual presenta un modelo simplificado de como el ser humano procesa, almacena y recupera la información, donde se analiza que hay una información de entrada – receptores sensoriales – unidad central del procesamiento (memoria a corto o largo plazo) – generador de respuesta – respuesta producida (Royer, 1998).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1. Contextualización de la propuesta:

Nombre: Programa de Orientación Vocacional para el proceso de toma de decisiones de la vida profesional para adolescentes de nivel bachillerato.

Objetivo: Proporcionar a los estudiantes del nivel medio superior, la información y las herramientas que requieren para apoyar el proceso de definición profesional, para que puedan realizar la elección de sus estudios profesionales con mejores fundamentos mediante un programa de orientación vocacional.

Justificación:

Actualmente uno de los sectores de la población más afectado en la búsqueda de trabajo, es el de los adolescentes, puesto que hay una mayor exigencia y menos oportunidades de obtener experiencia en el ámbito específico al que se quieren dedicar. Por lo que disminuye la motivación ante las dificultades con las que se encuentran.

A la problemática actual, en cuanto a las dificultades que existen para encontrar un trabajo que corresponda a los estudios que se han realizado, se añade además la decisión sobre elegir lo que querer estudiar, y a qué querer dedicarse.

El adolescente se encuentra con una serie de dificultades porque le es difícil ser objetivo debido a la crisis propia de su edad. Son diversas las variables que afectan la decisión para elegir una carrera como puede ser: la etapa de la adolescencia, la diversidad en la oferta educativa, idealización de las profesiones de acuerdo a modas o a la mercadotecnia, o por ejemplo poner sus intereses como prioritarios sin tomar en cuenta sus aptitudes.

Uno de los principales factores en relación a esta problemática es que muchos de los/las estudiantes presentan problemas ante la toma de decisiones principalmente al concluir el bachillerato o durante este, debido a la carencia de orientación vocacional y fijación de metas, ya que repercute enormemente generando una crisis vocacional la cual ocurre cuando se tiene que elegir una carrera o cuando se está cursando una. Es una de las causas más frecuentes de que los adolescentes no se decidan o no concluyan una carrera.

Es de suma importancia que al adolescente y al futuro profesionista se le oriente adecuadamente y en forma detallada sobre su carrera y la proyección que tiene de la misma.

El adolescente suele idealizar las profesiones y tiene expectativas que no son acordes con la realidad, a tal grado que cuando ingresa a la carrera espera ganar dinero pronto, tener un puesto importante, cuando para esto se requiere años de estudio, dedicación, relaciones y adquisición de experiencia.

Suelen poner por delante sus intereses para elegir una carrera sin tomar en cuenta las aptitudes y habilidades, sin buscar la ayuda del orientador para el desarrollo de estas habilidades que son importantes en el desempeño dentro de la carrera. Lo anterior los puede conducir al fracaso y a la desmotivación.

El proceso de orientación vocacional está formado por una serie de pasos en los cuales se trabaja con el adolescente más profundamente y a través del cual se investiga sobre sus intereses vocacionales, sus aptitudes, habilidades intelectuales, sus hábitos y métodos de estudio, así como aspectos de la personalidad que tienen que ver con la carrera que eligen.

Es en la etapa de la adolescencia cuando estos educativamente cursan el nivel medio superior, en donde la Orientación Vocacional se hace absolutamente necesaria ya que es allí cuando el adolescente decide sobre su proyección como persona, como sujeto social permitiéndole surgir en la sociedad, tener la confianza y la seguridad de decidir sobre su futuro.

Es por eso que el proceso de ayuda al orientado le sirve para que, al conocerse a sí mismo y al mundo del trabajo, se prepare y acceda a la profesión adecuada a sus

aptitudes, intereses y rasgos de personalidad, teniendo en cuenta las posibilidades de estudio y de trabajo existentes. Se requiere entonces de un conjunto de personas que rodeen al joven y acompañen en su etapa de decisión, ofreciéndole información pertinente y real.

Entendiendo de esta manera que la orientación vocacional por parte de una institución es el medio para vivir, trabajar, recrearse, socializar, experimentar sensaciones y emociones, y principalmente el desarrollo del adolescente.

Con el propósito de apoyarlos en dicha tarea de elección profesional se tiene como finalidad mejorar su orientación e información, generando su desarrollo de personalidad y adaptación social para que logren la autonomía, obteniendo al igual seguridad y confianza en sí mismos, con una autoevaluación constructiva para una decisión asertiva respecto a la carrera y que esto permita menos fracasos educativos de nivel superior.

Población: Adolescentes del nivel bachillerato de entre 15 y 18 años de edad.

Área: Educativa:

Es la disciplina que estudia problemas educacionales por medio de una metodología específica detectando y tratando problemas de aprendizaje; además de participar en la orientación vocacional. Integra y trabaja el proceso de enseñanza-

aprendizaje orientando los mecanismos ideales para la armonía en las aulas (Olazo, 2004).

La psicología educativa como disciplina aplicada independiente se ocupa de la naturaleza, los resultados y la evaluación del aprendizaje escolar y las distintas variables de la estructura cognoscitiva, el desarrollo, la capacidad intelectual, la práctica, la motivación, la personalidad, el material de instrucción, la sociedad y los profesores que influyen (Ausubel, Novak y Hanesian, 2000).

CONAPSI mencionó en 1976 (en Figueroa, 2010) que las funciones generales de la psicología dependen del área de aplicación:

Funciones generales del área de aplicación: Educativa:

- Evaluación – admisión
- Detección de problemas de enseñanza – aprendizaje
- Prevención, planeación y programación
- Orientación vocacional y ocupacional
- Terapia educativa
- Educación especial

En la psicología educativa es esencial tener en cuenta las complejidades que surgen de las situaciones del salón de clases, como son la presencia de muchos

alumnos con aptitudes, disposición y motivaciones distintas; lo difícil de la comunicación entre alumno y profesor.

Para Ausubel, Novak y Hanesian (2000) al aplicar un principio psicológico deben comparar entre sí las pretensiones de los principios pertinentes, examinar los aspectos esenciales de su preparación y personalidad propia, evaluar la situación momentánea en el salón de clases, estimar la conveniencia de la comunicación existente y considerar los distintos factores de sexo, capacidad, personalidad, aspiración y pertenencia a una clase social de los alumnos.

La psicología educativa, como la medicina exige un periodo prolongado de aprendizaje práctico, así como sensibilidades particulares, habilidades para diagnosticar, para prescribir y poner en ejecución prácticas convenientes, es más un arte que ciencia.

Como ciencia aplicada, la psicología educativa no trata las leyes generales del aprendizaje en sí mismas, sino tan solo aquellas propiedades del aprendizaje que pueden relacionarse con las maneras eficaces de efectuar deliberadamente cambios cognoscitivos estables que tengan valor social (Ausubel, Novak y Hanesian, 2000).

La investigación psicoeducativa tiende a estudiar los siguientes tipos de problemas de aprendizaje:

1. Descubrir la naturaleza de aquellos aspectos del proceso de aprendizaje que afecten la adquisición y retención a largo plazo de cuerpos organizados de conocimiento.
2. El amplio mejoramiento de las capacidades para aprender y resolver problemas.
3. Averiguar cuales características cognoscitivas y de personalidad del alumno, y que aspectos interpersonales y sociales del ambiente afectan los resultados del aprendizaje.
4. Determinar las maneras adecuadas y de máxima eficacia de organizar y presentar materiales de aprendizaje y de motivar y dirigir deliberadamente el mismo hacia metas concretas.

4.2. Desarrollo de la propuesta:

Programa de Orientación Vocacional para el proceso de toma de decisiones de la vida profesional en adolescentes del nivel bachillerato.



Introducción

La orientación vocacional ayuda al adolescente a obtener su autodefinición, a adquirir una conciencia que le permita al adolescente realizarse con plenitud, estimulando la capacidad de decisión y buscando la satisfacción de sus necesidades de superación profesional, ante la importancia de la orientación vocacional en la adolescencia se presenta un programa de orientación vocacional para adolescentes de entre 15 y 18 años de edad que cursen el nivel bachillerato, donde dicho programa de orientación vocacional tiene la finalidad de proporcionar a los estudiantes la información y las herramientas psicológicas que requieren para apoyar el proceso de definición profesional, para que puedan realizar la elección de sus estudios profesionales con mejores fundamentos, de tal manera que los estudiantes cuenten con un panorama general de las diferentes opciones de profesiones y ocupaciones, y analicen las diferentes alternativas que tienen para desarrollar su potencial dentro de su trayectoria escolar.

El presente programa está conformado por tres apartados:

El apartado uno es llamado “**autoconocimiento**” el cual está conformado por la temática y evaluación de la inteligencia, personalidad y motivación, que permite al adolescente una evaluación y conocimiento personal para tener una visualización de para que profesiones son más aptos según sus características personales.

El segundo apartado “**conocimiento y evaluación del entorno**” con los temas de evaluación de las instituciones y carreras y evaluación de las cuatro esferas permite a los adolescentes una vez visualizada la profesión con mayor peso en ellos, tomar en cuenta los puntos para elegir la institución más favorable, y así también poder visualizar los obstáculos a los que se pueden enfrentar y como poder desarrollar una solución para culminar sus metas profesionales.

El tercer y último apartado llamado “**planificación**” con los temas de toma de decisiones y metas, permite a los adolescentes conocer los pasos más efectivos para una mejor toma de decisiones de vida profesional y para poder ejecutarlos hacer que ellos visualicen un futuro más realista el cual puedan lograr a un corto y largo plazo con las herramientas de apoyo brindadas.



Apartado 1

Autoconocimiento

Sesión # 1	Nombre: La inteligencia, algo que desconocía	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Informar a los adolescentes sobre que es la inteligencia.		
Inicio:		
Dinámica de presentación: Caramelo		Tiempo: 20 min.
<p>Nombre: Caramelo</p> <p>Objetivo: Lograr romper el hielo con los adolescentes y generar confianza en ellos.</p> <p>Material: Dulces de colores</p> <p>Instrucción: El animador debe traer dulces de colores y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El animador también tomara dulces. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir su nombre y una característica suya por cada caramelo que han agarrado, asignando un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rojo = expectativas para el momento. • Amarillo = que es lo que le gusta • Azul = que le gustaría estudiar 		
Dinámica de integración: Partes del cuerpo		Tiempo: 20 min.
<p>Nombre: Partes del Cuerpo</p> <p>Objetivo: Lograr la integración del grupo para una favorable participación.</p> <p>Material: Música</p> <p>Instrucción: El animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo.</p> <p>Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, que hace, que le gusta y que no le gusta. Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente.</p> <p>El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Inteligencia		Tiempo: 40 min.
<p>La inteligencia es la capacidad desarrollable y no sólo «la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas».</p> <p>La inteligencia no sólo se reduce a lo académico sino que es una combinación de todas las inteligencias. Ser hábil en el deporte o en las relaciones humanas implica unas capacidades que, por desgracia, no están seriamente contempladas en los programas de formación académica. Para definir cada ámbito de la inteligencia, Gardner estudió el desarrollo de habilidades en los niños y la forma en que se descomponían las diferentes capacidades en casos de daño cerebral.</p> <p>Además, Gardner observó cómo se manifestaba cada una de las inteligencias dentro de la cultura del individuo. La inteligencia se puede agrupar en 8 diferentes tipos:</p> <p>1) Inteligencia lingüística</p> <p>Es considerada una de las más importantes. En general se utilizan ambos hemisferios del cerebro y es la que caracteriza a los escritores. El uso amplio del lenguaje ha sido parte esencial para el</p>		

desarrollo de este tipo de inteligencia.

2) Inteligencia musical

También conocida como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. La fuerza de esta inteligencia radica desde el mismo nacimiento y varía de igual manera de una persona a otra. Un punto importante en este tipo de inteligencia es que por fuerte que sea, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad.

3) Inteligencia lógica matemática

Quienes pertenecen a este grupo, hacen uso del hemisferio lógico del cerebro y pueden dedicarse a las ciencias exactas. De los diversos tipos de inteligencia, éste es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia. En las culturas antiguas se utilizaba éste tipo de inteligencia para formular calendarios, medir el tiempo y estimar con exactitud cantidades y distancias.

4) Inteligencia espacial

Esta inteligencia la tienen las personas que pueden hacer un modelo mental en tres dimensiones del mundo o en su defecto extraer un fragmento de él. Esta inteligencia la tienen profesiones tan diversas como la ingeniería, la cirugía, la escultura, la marina, la arquitectura, el diseño y la decoración.

Cf. En : (Mercade, 2000)

Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 20 min.
------------------------------	---------------------------------------	------------------------

Nombre: Relajación

Objetivo: Relajar los músculos y disminuir el nivel de ansiedad e incrementar la percepción de autocontrol.

Material: Ninguno

Instrucción: Pedirle a los adolescentes se sienten en el suelo para hacer contacto y empezar a cerrar los ojos y comenzar con las respiraciones, así posteriormente unos ejercicios para que logren liberar la ansiedad o fatiga que se haya generado y se encuentren disponibles a la siguiente actividad.

Cierre:

Dinámica de cierre: Test de Inteligencias múltiples.	Tiempo: 20 min.
---	------------------------

Nombre: Test de Inteligencias múltiples, Howard Gardner

Objetivo: Evaluar a los adolescentes y darles a conocer sus tipos de inteligencia que poseen o mejor se desarrollan.

Material: Hoja de test de inteligencias múltiples de Howard Gardner, en anexo.

Instrucción: Se pedirá a los alumnos únicamente tener en el pupitre lápiz y goma, por lo que se sugiere un lugar aislado a ruidos para que los alumnos se concentren en las preguntas de dicha prueba.

Se le dará a cada uno una hoja con las preguntas y se les pedirá que lean cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en su persona y les parece que la afirmación es veraz entonces se coloca una V y si no lo es, coloca una F, por lo que no hay respuestas asertivas o erróneas. Posteriormente la evaluación de cada prueba.

(Gardner, 1983 en Mercade, 2000)

Sesión # 2	Nombre: Descubriendo mi inteligencia	Tiempo: 120 minutos.
Objetivo: Lograr que los estudiantes ubiquen sus tipos de inteligencia para mejorar su nivel de percepción de en qué son más aptos según estas.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Nombres diferentes		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Nombres diferentes</p> <p>Objetivo: Lograr que los jóvenes se relajen un poco y poder manejar la temática del día.</p> <p>Material: Gafetes</p> <p>Instrucción: Se forma un círculo, el animador dará un nombre a cada participante, este nombre es el de uno de los integrantes del grupo. Cuando dice: salga María y sale la verdadera María y no la que se le dio ese nombre, sale del juego.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Inteligencia		Tiempo: 40 min.
<p>5) Inteligencia corporal – kinestésica</p> <p>Los kinestésicos tienen la capacidad de utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. Dentro de este tipo de inteligencia están los deportistas, cirujanos y bailarines. Una aptitud natural de este tipo de inteligencia se manifiesta a menudo desde niño.</p> <p>Es capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.</p> <p>6) Inteligencia intrapersonal</p> <p>Este tipo de inteligencia nos permite formar una imagen precisa de nosotros mismos; nos permite poder entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos. Y aunque se dijo que nuestros sentimientos sí deben ayudar a guiar nuestra toma de decisiones, debe existir un límite en la expresión de estos. Este tipo de inteligencia es funcional para cualquier área de nuestra vida.</p> <p>7) Inteligencia interpersonal</p> <p>Este tipo de inteligencia nos permite entender a los demás. Está basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven. Esta inteligencia por sí sola es un complemento fundamental de las anteriores, porque tampoco sirve de nada si obtenemos las mejores calificaciones, pero elegimos mal a nuestros amigos y en un futuro a nuestra pareja. La mayoría de las actividades que a diario realizamos dependen de este tipo de inteligencia, ya que están formadas por grupos de personas con los que debemos relacionarnos. Por eso es indispensable que un líder tenga este tipo de inteligencia y además haga uso de ella.</p> <p>8) Inteligencia naturalista</p> <p>Este tipo de inteligencia es utilizado al observar y estudiar la naturaleza. Los biólogos son quienes más la han desarrollado. La capacidad de poder estudiar nuestro alrededor es una forma de estimular este tipo de inteligencia, siempre fijándonos en los aspectos naturales con los que vivimos. En 1995, esta inteligencia se añadió. Por lo tanto, antes se hablaba de los 7 tipos de inteligencia de Gardner.</p> <p>Cf. En : (Mercade, 2000)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Entrenamiento de habilidades específicas</p> <p>Objetivo: Lograr el desarrollo de nuevas habilidades o reforzar las que ya se tienen para una mejor adaptación.</p>		

Material: Hojas y bolígrafo

Instrucción: una vez analizados los tipos de inteligencia y evaluados viendo en que están más desarrollados y en que menos, se llevara a cabo la intervención viendo en cada uno las necesidades o dificultades que presentan y asignas actividades para desarrollar mejor su habilidad o reforzarlas, formando grupos con las mismas necesidades o intereses.

Cierre:

Dinámica de cierre: Apartamentos e inquilinos

Tiempo: 25 min.

Nombre: Apartamentos e inquilinos.

Objetivo: Desarrollar un ambiente practico donde los jóvenes deberán poner atención a indicaciones, así como lograr la integración entre ellos y convivencia.

Material: Aula con espacio libre

Instrucción: Cada 2 participantes se agarran de las manos, colocándose frente a frente entre ellos se ubica un tercero. Los que están agarrados reciben el nombre de “apartamentos”; el que está al medio se llama “inquilino”. El que dirige el juego dice: cambio de inquilinos y estos deben dejar su apartamento y correr en busca de otro. Luego dice: cambio de apartamentos y estos deben soltarse e ir en busca de otro inquilino.

Sesión # 3	Nombre: Conociendo mis características personales.	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Brindar información a los adolescentes sobre los tipos de personalidad y la relación con las profesiones.		
Inicio:		
Dinámica de integración: El reloj despertador		Tiempo: 30 minutos
<p>Nombre: El reloj despertador</p> <p>Objetivo: Lograr que los alumnos se integren y participen todos y desarrollen su habilidad mental.</p> <p>Material: Música y una pelota</p> <p>Instrucción: El grupo está sentado en forma circular, el animador (a) tira la pelota a uno de los jugadores y se voltea, los jugadores hacen circular la pelota de mano en mano, en un momento se hace sonar una canción, al instante se detiene la pelota al momento que para la música; el jugador que se quedó con ella, debe decir diez nombres con la letra indicada por otro participante que está diciendo en voz alta el abecedario y así sucesivamente.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Personalidad		Tiempo: 30 min.
<p>John Holland en su Teoría Tipológica categorizó la personalidad y los ambientes ocupacionales en seis tipos. Su teoría está basada en la Teoría de Rasgos y Factores cuyos postulados señalan que las personas que desempeñan una misma ocupación tienen características similares y que la satisfacción de la ocupación se relaciona con el grado de concordancia que existe entre la persona y las exigencias de la ocupación. Esto quiere decir, que mientras más se asemeje la personalidad a las tareas que se desempeñan en la carrera, más a gusto se sentirá la persona en dicha profesión.</p> <p>En la selección ocupacional es importante identificar los intereses y habilidades. Los intereses obviamente es todo aquello que te place hacer, mientras que las habilidades son las destrezas que se tienen para realizar alguna tarea. Se puede hacer una autoevaluación al analizar los siguientes tipos de personalidad y ambientes ocupacionales según Holland.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realista: En este tipo se integran a las personas que gustan de manipular objetos, tienen habilidades mecánicas, generalmente no prefieren la interacción con los demás. También valoran el dinero, el estatus y el poder. Algunas ocupaciones de este tipo de personalidad son los ingenieros, agricultores, arquitectos entre otros. 2. Investigador: Aquí se agrupan las personas que le tienen habilidades analíticas, manejan ideas abstractas, y tienen valores no convencionales. En las ocupaciones de este tipo se encuentran los científicos y matemáticos, entre otros. 3. Artístico: En este tipo de personalidad se incluyen las personas que poseen habilidades artísticas. Usan el arte como manera de expresión, son creativos y les gusta la independencia. Generalmente, tienen excelentes destrezas de redacción. Los músicos, actores, periodistas, escritores están ubicados en este tipo de personalidad y ambiente ocupacional. <p>Cf. En: (Holland, 1993)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Técnica de distracción</p> <p>Objetivo: Dirigir la atención de los alumnos hacia otra actividad para así poder aplicar la siguiente actividad y no pierda validez al ser racionalizada y estimular la participación del trabajo en equipo.</p> <p>Material: Rompecabezas</p> <p>Instrucción: Formar equipos dependiendo la cantidad de rompecabezas, se dará la imagen a</p>		

construir a cada equipo y las piezas correspondientes, ver la participación y motivación de cada equipo por ser los primeros en terminar la actividad.

Cierre:

Dinámica de cierre: Aplicación de prueba de búsqueda autodirigida de Holland.

Tiempo: 30 min.

Nombre: Aplicación de prueba de búsqueda autodirigida de Holland.

Objetivo: Evaluar a los alumnos su tipo de personalidad que presentan, y enfocar las profesiones más aptas a su personalidad según la prueba aplicada.

Material: Hojas de aplicación de anexo

Instrucción: Se pedirá a los alumnos únicamente tener en el pupitre lápiz y goma, por lo que se sugiere un lugar aislado a ruidos para que los alumnos se concentren en las preguntas de dicha prueba.

Se le dará a cada uno una hoja con las preguntas y se les pedirá que lean cada una de las afirmaciones y que marque con una X todos los adjetivos que describan su personalidad. Señale tantos como desee. Trate de definirse tal como es, no como le gustaría ser.

(Holland,1993)

Sesión # 4	Nombre: Mi perfil personal relacionado a mi vocación.	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Que los estudiantes logren identificar carreras afines a sus características personales.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Bombardeo		Tiempo: 25 min.
Nombre: Bombardeo		
Objetivo: Hacer que los alumnos conozcan lo que sus compañeros ven en ellos y que quizá desconocen.		
Material: Ninguno		
Instrucción: Se hacen dos grupos, y se colocan uno frente al otro. El animador pide que se les diga a la persona que tiene en frente todos los pensamientos positivos para con el (ella) recíprocamente.		
Desarrollo:		
Contenido temático: Personalidad		Tiempo: 40 min.
<p>En la selección ocupacional es importante identificar los intereses y habilidades. Los intereses obviamente es todo aquello que lo place y hacer, mientras que las habilidades son las destrezas que se tienen para realizar alguna tarea. Se puede hacer una autoevaluación al analizar los siguientes tipos de personalidad y ambientes ocupacionales según Holland.</p>		
<p>4. Social: Las personas que disfrutan servir a los demás, son cooperadores, sensibles y tienen excelentes destrezas interpersonales están ubicadas en este tipo. Esto incluye a los maestros, trabajadores sociales, sacerdotes, consejeros y enfermeros entre otros.</p>		
<p>5. Emprendedor: En este tipo de personalidad se ubican las personas que le gustan los riesgos, son agresivos al momento de alcanzar las metas que se establecen. Valoran el poder y tienen habilidades para convencer a los demás ante su punto de vista. Son extrovertidos, tienen liderazgo y buenas relaciones interpersonales. Los banqueros, vendedores y gerentes son algunas de las profesiones que se incluyen en este grupo.</p>		
<p>6. Convencional: Las personas que son organizadas, tienen habilidades matemáticas, disfrutan el orden y trabajar sin tener mucha interacción con los demás. Aquí se encuentran secretarías(os), contables, oficinistas entre otros.</p>		
<p>La Teoría Tipológica de Holland se ha utilizado como base de inventarios de intereses vocacionales que se utilizan en la consejería ocupacional con el fin de esclarecer dudas al momento de escoger una ocupación. Para maximizar las oportunidades de éxito en la preparación académica se debe tener en cuenta que al seleccionar una carrera deben estar acorde los intereses, personalidad y valores ocupacionales. Para ser un profesional exitoso la clave es amar la profesión.</p>		
Cf. En: (Holland,1993)		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 25 min.
Nombre: Ensayo cognitivo		
Objetivo: Fijar la atención de los estudiantes en el proceso de la ejecución de tareas y sus conflictos antes y después de conocer el proceso.		
Material: Hojas y bolígrafo		

Instrucción: Se la pedirá a los alumnos que cada uno piense en una tarea que le agrade realizar o produzca satisfacción (como cocinar, tejer, mecánica, etc.), plasmar dicha acción en la hoja, una vez terminado se les pedirá que anote cada uno de los pasos para ejecutar dicha tarea, como se sentía antes de conocer el procesos y como se siente al hacer la tarea con anticipación y manipulación del proceso.

Cierre:

Dinámica de cierre: Evaluación de prueba de búsqueda autodirigida de Holland.

Tiempo: 30 min.

Nombre: Evaluación de prueba de búsqueda autodirigida de Holland.

Objetivo: Evaluar a los alumnos su tipo de personalidad que presentan y darles a conocer sus resultados, para orientarlos a las profesiones que están más aptos.

Material: Hojas de aplicación de anexo de dicha sesión.

Instrucción: Dar a cada uno de los jóvenes las hojas de evaluación de resultados donde anotaran los resultados obtenidos en dicha prueba para su interpretación.

(Holland,1993)

Sesión # 5	Nombre: Las habilidades, características que se solicitan para laborar.	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Que los estudiantes logren identificar las habilidades con las que cuentan.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Carreras		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Carreras</p> <p>Objetivo: Motivar a los alumnos a trabajar en equipo y desarrollar sus habilidades.</p> <p>Material: Un elástico</p> <p>Instrucción: Se hacen dos columnas con el mismo número de participantes. Se colocan dos personas de frente y se les dará un elástico el cual tienen que pasar desde los pies a la cabeza. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y pasaran el obstáculo la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Habilidades sociales		Tiempo: 40 min.
<p>Las habilidades sociales son un conjunto de conductas socialmente aceptables, gracias a las cuales podemos desarrollar una óptima relación con nosotros mismos y con los demás. Favorecen el establecimiento de interrelaciones saludables y gratificantes y además, nos ayudan a lograr nuestras metas, a sentirnos bien y a expresarnos adecuadamente. Se caracterizan por ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conductas aprendidas, pueden desarrollarse a lo largo de toda la vida, • Comportamientos recompensados por los demás, • Conductas verbales y no verbales que influyen en las respuestas de los otros, • Capacidades para inducir respuestas deseables en los demás. <ol style="list-style-type: none"> 1. Asertividad 2. Empatía 3. Expresar sentimientos y emociones 4. Resolver problemas o conflictos 5. Liderazgo <p>Cf. En : (Ramos y Revello, 2003)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Valoración del dominio y agrado</p> <p>Objetivo: enfocar a los alumnos a darse cuenta que tan importantes son las actividades que hacen a diario y como esto influye en su desarrollo.</p> <p>Material: Hojas y bolígrafo</p> <p>Instrucción: Dar a los alumnos una hoja en la que deberán hacer un registro de sus actividades que comúnmente hacen.</p> <p>Por lo que una vez concluido se les pedirá que asignen una calificación del 1 – 5 según su nivel de agrado siendo 5 el más agradable, y analicen que es lo que menos les agrada. Y así vean por qué siguen ejecutando dichas actividades si no tienden a tener interés en ello.</p>		
Cierre:		
Dinámica de cierre: Inventario de habilidades sociales		Tiempo: 25 min.

Nombre: Inventario de habilidades sociales

Objetivo: Identificar las habilidades de cada alumno y analizar si les favorece y se relacionan a la profesión de interés

Material: inventario de habilidades sociales

Instrucción: Contestar de manera individual cada reactivo analizado según cuidadosamente cada afirmación y decidir si esta le describe o no. No existen respuestas buenas o malas.

(Burga, 2000 en Ramos y Revello, 2003)

Sesión # 6	Nombre: Tienes que ser alguien en la vida	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Hacer que los estudiantes logren analizar e identificar si su interés profesional es por motivación intrínseca o extrínseca.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Pelota al aire		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Pelota al aire</p> <p>Objetivo: Estimular la atención de los alumnos.</p> <p>Material: Pelota</p> <p>Instrucción: Consiste en lanzar y retomar una pelota, diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que retomarla antes de que caiga al suelo. El juego tiene que desarrollarse de forma rápida. Las jugadoras/es no pueden entrar dentro del círculo mientras no sean nombradas. Los jugadores/as están de pie en el círculo, menos uno/a que está en el centro con el objeto a lanzar. La persona del centro lanza el objeto al aire al tiempo que dice un nombre, volviendo al círculo. La persona nombrada ha de tomarlo antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre. El juego continúa hasta que todos/as han pasado.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Motivación		Tiempo: 40 min.
<p>La palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos <i>motus</i> (traducido como “movido”) y <i>motio</i> (que significa “movimiento”). A juzgar por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.</p> <p>Cabe resaltar que la motivación implica la existencia de alguna necesidad, ya sea absoluta, relativa, de placer o de lujo. Cuando alguien está motivado, considera que aquello que lo entusiasma es imprescindible o conveniente. Por lo tanto, la motivación es el lazo que hace posible una acción en pos de satisfacer una necesidad.</p> <p>En relación precisamente a cómo la necesidad influye en la motivación es interesante recalcar que existe una teoría clásica, que precisamente deja patente cómo existe una estructura piramidal de aquellas que son las que contribuyen de la mejor manera a motivar a una persona en cuestión. La motivación está vinculada con el pensamiento positivo, la visión esperanzada del futuro, la alegría y las ganas de avanzar. Por el contrario, la desmotivación viene acompañada por el tedio, la frustración, el pensamiento negativo y la visión gris del mañana.</p> <p>La motivación adquiere sentido en cualquier ámbito de la vida, no solo en el plano profesional o en los estudios sino también, en el plano personal.</p> <p>Cf. En: (Reeve, 2003)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Registro diario de pensamientos disfuncionales</p> <p>Objetivo: Registrar y analizar las situaciones que se están presentando como problemáticas o inconvenientes en su desarrollo académico y conocer que mociones y pensamientos negativos generan dichas situaciones y poder analizar y hacer frente a la solución.</p>		

Material: Hojas y bolígrafo

Instrucción: Se les dará una hoja a cada alumno donde la dividirán en cuatro columnas donde indicaran situaciones de su vida diaria que pueden llegar a obstruir su educación, donde contendrán los siguientes puntos:

- Situación que está obstaculizando su educación
- Emociones que genera
- Que pensamiento negativo genera dicha situación
- Pensamiento racional (solución).
- Este registro se puede llevar a cabo ante cada situación negativa que presente para poder dar una solución más concientizada según sus emociones y pensamientos que en su momento está generando.

Cierre:

Dinámica de cierre: Este es mi amigo

Tiempo: 25 min.

Nombre: Este es mi amigo

Objetivo: Integrar todo el grupo y se sientan apoyados o motivados en dicho proceso de orientación.

Material: Ninguno

Instrucción: Se trata de que cada participante presente al compañero al resto del grupo, convirtiendo la presentación, de una cosa "mía" en una cosa nuestra.

Uno comienza presentando al compañero de la izquierda con la fórmula "este es mi amigo X", cuando dice el nombre alza la mano de su amigo al aire diciendo algo que cree que a futuro lograra; se continúa el juego hasta que todos hayan sido presentados. Hay que procurar el conseguir que todos los participantes se sientan integrados y aceptados dentro del grupo.



Apartado 2

Conocimiento y evaluación del entorno.

Sesión # 7	Nombre: Nos preparamos y planificamos nuestro futuro	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Hacer que los estudiantes conozcan la importancia de investigar las profesiones de interés así como las instituciones.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Pio – pio:		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Pio – pio:</p> <p>Objetivo: Lograr que se diviertan e integren y relacionen con algunos que poco conviven, así como analizar la importancia de pertenecer a un grupo que cubra lo que está necesitando de ese momento.</p> <p>Material: Algo para vendar los ojos de cada uno de los participantes.</p> <p>Instrucción: Una actividad para grupos grandes (15 o más). Todos cierran los ojos y el monitor murmura a uno o una. "Tú eres papá o mamá gallina". Ahora todos/as empiezan a mezclarse, con los ojos cerrados o vendados. Cada uno/a busca la mano de otro u otra, la aprieta y pregunta: "¿Pío - pío?". Si el otro también pregunta "¿Pío -pío?" se suelta de la mano y siguen buscando y preguntando, aparte de la mamá o el papá gallina que mantiene siempre silencio. Cuando una persona no le contesta; ésta sabe que ha encontrado a papá o a mamá gallina y se queda atrapado de la mano guardando silencio. Siempre que alguien da con el silencio (ahora dos personas se quedan atrapados formando parte de ellos. Si alguien encuentra unas manos cogidas y silencio, puede entrar a formar parte del grupo. Pronto se oirán menos "Pío - pío" hasta que todos estén atrapados. Luego el responsable les dirá que abran los ojos. Siempre causa sorpresa.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Información y elección de institución		Tiempo: 40 min.
<p>Sin duda, la búsqueda de información sobre carreras universitarias u otros estudios representa un momento muy importante dentro del proceso de orientación vocacional.</p> <p>Por eso es fundamental que se tome un tiempo para la recolección de información, de manera que ésta sea lo más completa posible y responda a todas tus interrogantes.</p> <p>A continuación, se hacen algunas sugerencias sobre los aspectos a tener en cuenta a la hora de buscar información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de carrera: se deberá averiguar si se trata de una carrera de nivel universitario, técnica, curso de capacitación, etc. Para esto se debe tener en cuenta especialmente los años de duración. Por lo general, las carreras universitarias tienen una duración de cuatro años o más, las de nivel técnico entre tres y cuatro años, y los cursos de capacitación son generalmente cortos, con una duración que varía entre uno y dos años. • Título que otorga: por ejemplo, Licenciado en Administración de Empresas, Abogado, Técnico Superior en Higiene y Seguridad, Analista de Sistemas, etc. Es muy importante que se averigüe si el título que otorga la institución tiene el reconocimiento oficial de los organismos encargados de evaluar el plan de la carrera. De lo contrario se puede llevar la sorpresa de que una vez recibido no se pueda ejercer la profesión. • Lugar donde se cursa: universidad pública, instituto privado, etc. Siempre conviene que se tenga un registro donde se consignen las direcciones, los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico a donde dirigirse para obtener más información. Deberá tener en cuenta también que algunos estudios pueden darse en otras ciudades. • Estudios previos requeridos: para el estudio de especialidades técnicas se exige la secundaria y para las carreras profesionales el bachillerato, pero hay lagunas excepciones. • Plan de estudios: es la lista completa de materias que conforman esa carrera. Es importante que se averigüe cómo está organizado el plan, cuáles son las materias que corresponden a cada 4 años y el tiempo de cursado de las mismas (materias anuales, cuatrimestrales, etc.). De ser posible, tratar de buscar una pequeña referencia de cada una de las materias, especialmente de las de los primeros años, para saber cuáles son los temas que en ellas se tratan. • Competencias del título: hacen referencia a aquellas actividades en las que se puede 		

desempeñar una vez que se haya obtenido el título. (distintos ámbitos posibles de trabajo).
Cf. En : (Silva, 2000)

Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
------------------------------	---------------------------------------	------------------------

Nombre: Análisis de costes y beneficios

Objetivo: Evaluar a través de un análisis las ventajas y desventajas de las carreras de su interés.

Material: Hojas y bolígrafo

Instrucción: Se le pedirá a los alumnos que plasmen las carreras que son de su interés, analizando las ventajas y desventajas que posee el estudiar cada una de las seleccionadas, distribuyendo un total de 100 puntos a las ventajas con más peso y ver la carrera que posee más beneficios estudiar.

Cierre:

Dinámica de cierre: Evaluación de instituciones y carreras	Tiempo: 25 min.
---	------------------------

Nombre: Evaluación de instituciones y carreras

Objetivo: Informar a los adolescentes sobre los datos a evaluar y tomar en cuenta para poder inscribirse y llevar a cabo una profesión.

Material: Hojas de aplicación de la evaluación de instituciones y carreras anexas ha dicho programa.

Instrucción: dar a cada uno de los adolescentes un juego de copias donde deberán anotar las carreras de interés así como instituciones de su conocimiento que las imparta por lo que les servirá como guía para dicho procesos de la toma de decisiones profesional.

(Silva, 2000)

Sesión # 8	Nombre: Evaluando mi futuro	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Que los y las estudiantes logren evaluar e identificar elementos que les permitan llegar a sus metas.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Fila de cumpleaños sin hablar		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Fila de cumpleaños sin hablar</p> <p>Objetivo: integrar al grupo y mostrar la importancia de evaluar lo que nos rodea, debido a que de eso depende a veces que las cosas se hagan bien.</p> <p>Material: Ninguno</p> <p>Instrucción: Una actividad exigente y cooperativa. El director de juego solo da estas instrucciones: "sin hablar, haced una fila según el día y el mes de vuestro cumpleaños. Tenemos que hacer una fila desde enero hasta diciembre". Los participantes tienen que buscar la manera de comunicarse sin palabras y dónde deben empezar y terminar la fila. No importa mucho que no salga todo correcto. La idea es que trabajen juntos y ver que tanto se conocen y lograr identificar y entender a los demás.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Las cuatro esferas/ ficha individual		Tiempo: 40 min.
<p>La ficha individual o las cuatro esferas</p> <p>Se basa en la forma que permite recordar aspectos importantes de la vida para facilitar la tarea de análisis al querer cursar la formación de una profesión, por lo que se divide en 4 esferas que son: 1. Esfera familiar, 2. Esfera física, 3. Esfera escolar y 4. Esfera económica.</p> <p>Donde facilita agregar información de ser necesario, sin omitir los puntos a tratar, debido a que su objetivo es recordar cómo ha sido la vida, como es actualmente, que le ha sido más fácil y más atractivo, que les ha gustado, sigue gustando o ya deja de ser algún interés, cuáles son las nuevas situaciones y dificultades por las que se está pasando.</p> <p>Estas esferas ayudan a decidir si se continúa como se va, si se necesita modificar algunos aspectos o se desea cambiar radicalmente algunos puntos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esfera familiar: trata sobre la forma en la que está compuesta las familias, la preparación de los padres, así como la relación que se lleva con ellos, con hermana(os) y otros familiares. 2. Esfera física: permite darse cuenta del estado anterior y actual de salud y reconocer algunos hábitos y comportamientos personales y familiares. 3. Esfera escolar: Ayuda a recordar el desempeño en los niveles escolares que se han cursado, como se ha estado relacionando con los compañeros y profesores, como se ha desenvuelto en las asignaturas y cuales han sido las actitudes ante el aprendizaje entre otros puntos. 4. Esfera económica: Se centra en los recursos con los que se cuenta, con el fin de analizar con qué medida se podrán sostener los estudios o si es necesario que se busque otros recursos para solventar gastos. <p>Cf. En : (Silva, 2000)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Identificación de errores cognitivos</p> <p>Objetivo: Identificar los errores que llegan a presentar y que analicen de qué manera llegan a obstruir sus metas y relaciones con los demás.</p> <p>Material: Lamina con los errores, hojas y marcadores</p> <p>Instrucción: En una lámina grande se presentaran los errores cognitivos dejando espacios donde una vez analizado cada uno de los errores los alumnos pasaran a poner sus nombres donde consideren que se caractericen y se comentara como afecta a cada uno de ellos los errores que presentan en las hojas analizaran que pueden hacer para mejorar o disminuir dicho error.</p>		
Cierre:		

Dinámica de cierre: Evaluación de esferas

Tiempo: 25 min.

Nombre: Evaluación de esferas

Objetivo: Que los (las) alumnos (as) logren identificar los recursos con los que cuentan, para poder continuar sus estudios a nivel universitario y ver que recursos requieren de más empeño.

Material: Hojas de aplicación que se encuentra en anexos de dicha sesión.

Instrucción: Se dará a cada uno de los alumnos un juego de copias referente al tema, por lo que se les pedirá que analicen cada situación que se presenta en su vida diaria para facilitar la evaluación, únicamente se le pedirá que conteste a lápiz, debido a que no hay repuestas erróneas y certeras.
(Silva, 2000)



Apartado 3

Planificación

Sesión # 9	Nombre: Un espacio de decisión para mi profesión.	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: informar a los adolescentes la importancia y el proceso de la toma de decisiones en el ámbito profesional.		
Inicio:		
Dinámica de integración: El escultor		Tiempo: 25 min.
Nombre: El escultor		
Objetivo: Lograr una comunicación/cooperación para conseguir una expresión creativa. Favorecer la toma de conciencia del cuerpo y la importancia de sus decisiones.		
Material: Ninguno.		
Instrucción: Se trata de, por parejas, ir formando esculturas con el cuerpo. El juego se hace en silencio. Se juega por parejas, en las que uno hace de modelo y otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo... para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no - verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles. Posteriormente se retomara en grupo, cómo se ha sentido cada uno, qué es lo que ha querido hacer, cómo ha sido la comunicación, y como se sintieron cuando decidieron ellos que hacer y cómo se sintieron cuando decidieron por ellos sus movimientos.		
Desarrollo:		
Contenido temático: Toma de decisiones y vocación		Tiempo: 40 min.
La palabra vocación deriva de la voz latina vocatio, que significa "llamado". Es decir, estamos llamados a desarrollarnos plenamente como personas y a buscar todo aquello que nos permita crecer como tales.		
El hombre es un ser que no puede escapar a las preguntas por el sentido de su vida: ¿quién soy?, ¿cuáles son mis metas y aspiraciones?, ¿qué espero para mi vida? Por lo que se tiende a buscar las respuestas a todos estos interrogantes, de una manera sincera y responsable.		
La vocación es un término amplio. Es mucho más que la sola elección de una actividad. Se podría decir que se asocia también con ese gusto grande por lo elegido, que llevará a querer perfeccionarse, a superar los obstáculos que se presenten durante la etapa de formación, a sostener una actitud frente a tus responsabilidades, a asumir un compromiso frente a la sociedad, que se verá beneficiada por la actuación. Todo esto está involucrado en lo que se denomina "vocación".		
¿Qué se debe tener en cuenta para realizar una buena elección?		
Optar por una determinada carrera o actividad es tomar una decisión que, en virtud de su importancia para nuestras vidas, debe ser suficientemente reflexionada. Para ello, es fundamental que tener en cuenta algunos aspectos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: las decisiones importantes no se toman de un día para el otro. Hay muchas cosas que pensar y reflexionar. • Intereses y gustos personales: pensar cuáles son las actividades que más interesan es también una cuestión a privilegiar durante la deliberación que precede a la decisión. • Aptitudes: ¿cuáles son las actividades en las que tienen mayores capacidades o mejor me desempeño? Si bien este aspecto no debe ser determinante a la hora de optar por una carrera en particular, se debe pensar y evaluar para saber cómo se relaciona la carrera que se piensa elegir. • Los objetivos: ¿Qué objetivo quiero alcanzar? Esta pregunta se relaciona con los logros que se desean obtener, lo que irá dando gradualmente un sentido a la vida. • Buscar información: especialmente sobre todas las carreras que despierten interés y averigua cuáles son las casas de estudio que las dictan. • Plantear el rango de alternativas: en este segundo paso y a partir de lo trabajado en el paso anterior, es importante analizar las distintas alternativas. • Conocer las alternativas: es importante hablar con personas que cursan la carrera o que se han graduado recientemente. 		
Cf. En: (Fernández, 2002)		

Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Búsqueda de soluciones alternativas</p> <p>Objetivo: Identificar los obstáculos que se pueden presentar en la preparación profesional y analizar las posibles soluciones.</p> <p>Material: Laminas y marcadores</p> <p>Instrucción: En grupo se plantaran obstáculos anticipados que se pueden presentar en la preparación profesional y cada uno portar posibles soluciones a cada problemática intercambiando ideas y creatividad de solución de cada uno.</p>		
Cierre:		
Dinámica de cierre: Control remoto		Tiempo: 25 min.
<p>Nombre: Control remoto</p> <p>Objetivo: Favorecer la confianza y aprender a orientarse mediante la escucha y ver la importancia de la seguridad.</p> <p>Material: Algo para taparse los ojos.</p> <p>Instrucción: Se trata de seguir el sonido de tu nombre con los ojos cerrados y sin chocar con las demás personas del grupo. Se divide el grupo en dos, de forma que cada cual tenga su pareja. Una mitad ocupa el centro y se tapan los ojos. La otra mitad, a una cierta distancia son los/as lazarillos. Tendrán que guiar a su pareja tan sólo llamándola por su nombre y sin poder tocarla.</p> <p>EVALUACION: ¿Cómo se han sentido? ¿Han tenido dificultades para orientarse? ¿Cómo sintieron el espacio, las otras voces, como se sintieron al ver que su dirección y seguridad depende de alguien más?</p>		

Sesión # 10	Nombre: Mi plan de vida.	Tiempo: 120 minutos
Objetivo: Lograr que los estudiantes proyecten su futuro.		
Inicio:		
Dinámica de integración: Mapa mental		Tiempo: 40 min.
<p>Nombre: Mapa mental</p> <p>Objetivo: Evaluar el dominio que los participantes tienen de los temas que se les presento a lo largo del programa y permite precisar conclusiones y afirmaciones de forma colectiva.</p> <p>Material: Cartulinas, hojas de colores, gises o colores, lápiz y goma.</p> <p>Instrucción: Se formaran cinco subgrupos y se les repartirá material de trabajo, cada representante tomara un papel donde indicara los temas a tratar. Una vez teniendo cada equipo su tema se procederá a elaborar un mapa mental, una vez terminando todos los equipos se presentara ante el grupo y se obtendrán conclusiones en general.</p>		
Desarrollo:		
Contenido temático: Metas		Tiempo: 25 min.
<p>Una meta es el fin hacia el que se dirigen las acciones o deseos. De manera general, se identifica con los objetivos o propósitos que una persona o una organización se marca.</p> <p>La gente con metas supera en rendimiento a la gente sin metas (Locke y Latham, 1990)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La misma persona se desempeña mejor cuando tiene una meta que cuando no la tiene • Es importante el tipo de metas que se establecen • Estas varían en cuanto al grado de dificultad y de particularidad • Dificultad exigencia que resulta al lograrla <p>En 1990 Locke divide las metas en difíciles y específicas:</p> <p>a) Las metas difíciles excitan la conducta, aumentan el esfuerzo y la perseverancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mientras más difícil la meta, mayor el esfuerzo empleado en lograrla. • Incrementan la perseverancia porque el esfuerzo continuo hasta que se logre la meta. • Disminuyen la probabilidad de que el ejecutante se aleje de la tarea o se rinda de manera anticipada. <p>b) Las metas específicas dirigen la atención y la planeación estratégica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centran la atención del individuo hacia la tarea por hacer, lo dispersan de tareas incidentales • Guían a los ejecutantes a planear un curso de acción estratégico <p>c) La calidad del rendimiento depende de</p> <ul style="list-style-type: none"> • La motivación, generada por las metas • Factores no motivacionales como la habilidad, el entrenamiento, la tutoría y los recursos. <p>Cuando las metas difíciles y específicas no mejoran el rendimiento hay que enfocarse en los factores no motivacionales. Para convertir las metas en beneficios del rendimiento se debe aceptar la meta. Lo que implica la decisión de la persona de aceptar o rechazar la meta y varía sobre un continuo, desde la aceptación hasta el rechazo total. Solo las metas interiorizadas mejoran el rendimiento. Lo cual se divide en cuatro factores determinan si una meta será aceptada o rechazada.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Dificultad percibida (evaluar nivel de dificultad) b) Participación en el proceso de establecer la meta (auto establecimiento o negociación) c) Credibilidad de la persona que asigna la meta (personas creíbles y confiables) d) Incentivos extrínsecos (Beneficios personales) <p>Cf. En: (Reeve, 2003)</p>		
Dinámica reforzadora:	Autor: Beck (en Feixas y Miró)	Tiempo: 30 min.
<p>Nombre: Programación de actividades</p> <p>Objetivo: Mostrar y estimular la importancia de planificar y ver el éxito obtenido al realizar las cosas deseadas.</p> <p>Material: hojas y bolígrafo</p> <p>Instrucción: Se les dará a cada uno de los alumnos una libreta donde en cada hoja anotaran la fecha de planeación y fecha en la que pretenden culminar la planeación, posteriormente lo que</p>		

desean lograr, al final de cada plan una vez llegada la fecha de planeación se contestara lo siguiente:

- ¿logre lo que me propuse?
- ¿Cómo me sentí al realizar mi propósito?
- ¿si no lo logro, como se siente ante esto?
- ¿Qué me propongo para mejorar y lograr mis metas?
-

Cierre:

Dinámica de cierre: Fijación de metas a C y L. plazo

Tiempo: 25 min.

Nombre: Fijación de metas a C y L. plazo

Objetivo: Lograr que los adolescentes visualicen su futuro y planteen sus metas y las decisiones que deben de tomar para lograr su éxito.

Material: Hojas anexas para el tema

Instrucción: se pedirá que tengan lápiz y goma si es necesario y dar un juego de hojas a cada alumno, donde deberán analizar y plasmar las metas que tienen en mente, para empezar a visualizarlas y ver lo que se necesita para lograrlas.

(Reeve, 2003)

Anexo 1. Sesión 1.

Hoja de aplicación Test de Inteligencias múltiples, (Gardner, 1983 en Mercade, 2000)

INSTRUCCIONES: lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que la afirmación es veraz entonces coloca una V (en una hoja junto al número de la pregunta) y si no lo es, coloca una F.

Nombre: _____ edad: _____

- 1.....Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar.
- 2.....Si estoy enojado(a) o contento (a) generalmente sé exactamente por qué.
- 3.....Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.
- 4.....Asocio la música con mis estados de ánimo.
- 5.....Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez
- 6.....Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos.
- 7.....Me gusta trabajar con calculadoras y computadores.
- 8.....Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.
- 9.....No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate.
- 10.....Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.
- 11.....Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.
- 12.....Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.
- 13.....La vida me parece vacía sin música.
- 14.....Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
- 15.....Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos
- 16.....Me fue fácil aprender a andar en bicicleta. (O patines)
- 17.....Me enoja cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica.
- 18.....Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes.
- 19.....Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación.
- 20.....Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.

- 21.....Me gusta construir modelos (o hacer esculturas)
- 22.....Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.
- 23.....Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo.
- 24.....Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.
- 25.....Me gusta trabajar con números y figuras
- 26.....Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.
- 27.....Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto.
- 28.....Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy sola.
- 29.....Soy bueno(a) para el atletismo.
- 30.....Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.
- 31.....Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara
- 32.....Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.
- 33.....Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.
- 34.....Me doy cuenta de los estados de ánimo de otros.
- 35.....Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.

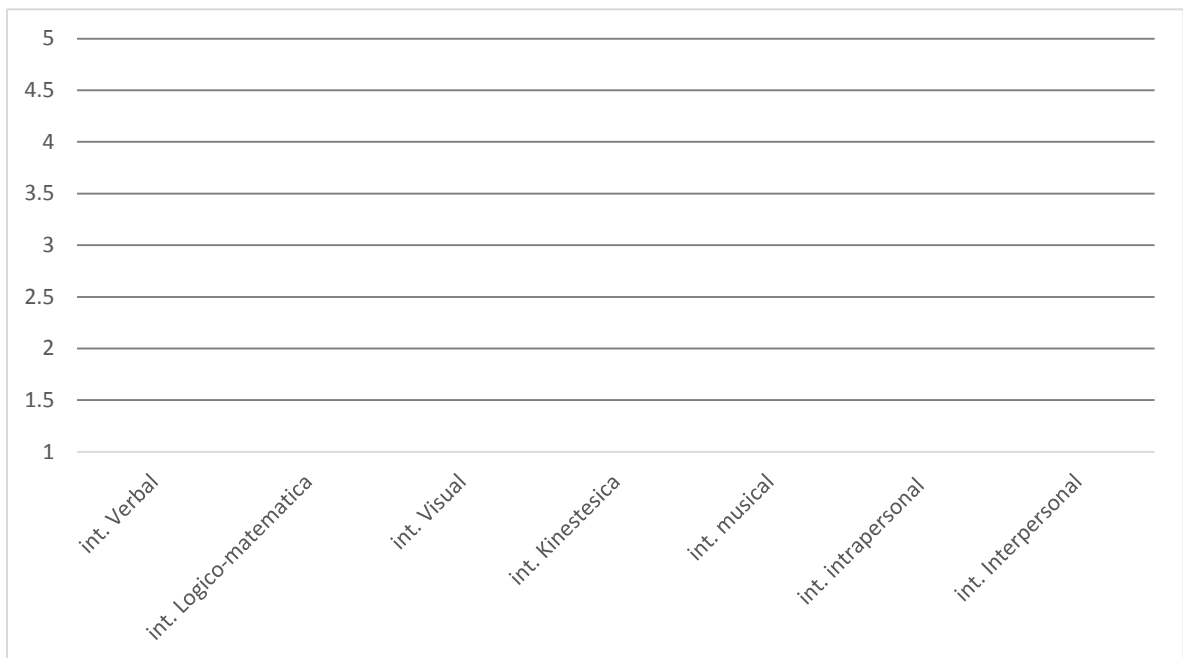
Hoja de evaluación

Nombre: _____ edad: _____

AHORA REvisa LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL ORDEN DADO:

A las respuestas verdaderas se les asignara un punto por lo que se hace la suma de los puntos.

Inteligencias	Preguntas	Sumatoria
a) Verbal	9 -10-17-22-30	
b) Lógico- matemática	5-7-15-20-25	
c) Visual	1-11-14-23-27	
d) Kinestésica	8-16-19-21-29	
e) Musical	3-4-13-24-28	
f) Intrapersonal	2-6-26-31-33	
g) Interpersonal	12-18-32-34-35	



Hoja de interpretación de resultados

Suma cuanto te dan en cada fila aquellas filas que te den sobre 4 tienes la habilidad marcada y 5 eres sobresaliente. Ahora las inteligencias:

- A) Int. Verbal
- B) Int. Lógico-matemática
- C) Int. Visual espacial
- D) Int. Kinestésica-corporal
- E) Int. Musical-rítmica
- F) Int. Intrapersonal
- G) Int Interpersonal

a) Inteligencia lingüístico-verbal: Aquellos que destacan en este ámbito se caracterizan por su facilidad para hablar y escribir con especial corrección y propiedad. Pueden desarrollar sus capacidades acudiendo a talleres de debate, escritura y lectura. Su orientación profesional idólica es el campo de la política y de la comunicación, escritor, locutor de radio, o televisión, periodista, abogado, editor de textos, traductor, dramaturgo, bibliotecario.

b) Inteligencia lógica-matemática: Las personas que presentan facilidad para resolver problemas abstractos y para quienes los juegos de cálculo son un pasatiempo deberían dirigirse hacia sectores laborales relacionados con las Matemáticas, la Ciencia y también, aunque pueda sorprender, la Filosofía, Contador, agente de seguros, economista, ingeniería, relacionado a computadoras o auditor.

c) Inteligencia espacial: Se caracterizan por utilizar más el lado derecho del cerebro y sus representantes deberían cursar titulaciones ligadas a las Bellas Artes, la Fotografía, la Arquitectura, el Diseño o la Publicidad, es decir, aquellas con una importante incidencia creativa.

d) Inteligencia musical: Los profesionales de la música serán especialmente duchos en la interpretación de sonidos, el manejo de la voz y en tocar instrumentos. Las titulaciones que mejor se adaptan a sus capacidades son las relacionadas con la música y la danza.

e) Inteligencia corporal-kinestésica: La fuerza, equilibrio, rapidez o coordinación son algunos de los rasgos por los que destacan las personas con especial capacidad para expresarse a través del cuerpo. Las profesiones que se identifican con este colectivo son los actores, bailarines y los deportistas, entre otros.

f) Inteligencia intrapersonal: Este tipo de inteligencias propio de personas muy disciplinadas, capaces de sacar lo mejor de sí mismas a través del completo conocimiento de sus puntos fuertes y sus debilidades. Suelen dedicarse a profesiones propias del ámbito empresarial.

g) Inteligencia interpersonal: La empatía es el rango común y más latente de aquellos que poseen una inteligencia interpersonal. Su capacidad para situarse en el papel de los demás y anticiparse a sus deseos o intenciones les confiere ventaja como psicólogos, educadores o policías.

Anexo 2. Sesión 3.

“Test de Intereses Profesionales De Holland”.

(Holland,1993)

1. Sólo debes ir leyendo atentamente las instrucciones y responder según tu interés o proyección personal y profesional.
2. Después de realizar el ejercicio, completa el cuadro resumen.

AUTOCONOCIMIENTO.

PARTE A. Marque con una X todos los adjetivos que describan su personalidad. Señale tantos como desee. Trate de definirse tal como es, no como le gustaría ser.

1.- Huraño	16.- Dispuesto a ayudar	30. Original
2.- Discutidor	17.--Inflexible	31. Pesimista
3.- Arrogante	18.--Insensible	32. Hedonista
4.- Capaz	19. -Introvertido	33. Práctico
5.- Común Y Corriente	20. -Intuitivo	34. Rebelde
6.- Conformista	21. -Irritable	35. Reservado
7.- Concienzudo	22. -Amable	36. Culto
8.- Curioso	23. -De buenos modales	37. Lento de movimientos
9.- Dependiente	24. -Varonil	38. Sociable
10.- Eficiente	25. -Inconforme	39. Estable
11.- Paciente	26. -Poco realista	40. Esforzado
12.- Dinámico	27. -Poco culto	41. Fuerte
13.- Femenino	28. -Poco idealista	42. Suspica
14.- Amistoso	29. -Impopular	43. Cumplido
15.- Generoso		44. Modesto
		45. Poco convencional

PARTE B: Califíquese de acuerdo con las siguientes características tal como considera ser en comparación con otras personas de su edad. Encierre en un círculo la respuesta que más se ajuste a sí mismo.

AUTOCONOCIMIENTO. PARTE B	Más que los demás	Igual que los demás	Menos que los demás
1. Distraído	C	A	A
2. Capacidad artística	A	B	C
3. Capacidad Burocrática	A	B	C
4. Conservador	A	B	C
5. Cooperación	A	B	C
6. Expresividad	A	B	C
7. Liderazgo	A	B	C
8. Gusto en ayudar a los demás	A	B	C
9. Capacidad matemática	A	B	C
10. Capacidad mecánica	A	B	C
11. Originalidad	A	B	C
12. Popularidad con el sexo opuesto	A	B	C
13. Capacidad para investigar	A	B	C
14. Capacidad científica.	A	B	C
15. Seguridad en sí mismo	A	B	C
16. Comprensión de sí mismo	C	A	A
17. Comprensión de los demás	A	B	C
18. Pulcritud	A	B	C

PARTE C: Indique qué importancia da a las siguientes clases de logros, aspiraciones y metas.

AUTOCONOCIMIENTO. PARTE C	Muy Importante	Más o Menos Importante	Poco Importante
--------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------

1. Estar feliz y satisfecho	A	B	C
2. Descubrir o elaborar un producto útil	A	B	C
3. Ayudar a quienes están en apuros	A	B	C
4. Llegar a ser una autoridad en algún tema	A	B	C
5. Llegar a ser un deportista destacado	A	B	C
6. Llegar a ser un líder en la comunidad	A	B	C
7. Ser influyente en asuntos públicos	A	B	C
8. Observar una conducta religiosa formal	A	B	C
9. Contribuir a la ciencia en forma teórica	A	B	C
10. Contribuir a la ciencia en forma técnica	A	B	C
11. Escribir bien (novelas, poemas)	A	B	C
12. Haber leído mucho	C	A	A
13. Trabajar mucho	A	B	C
14. Contribuir al bienestar humano.	A	B	C
15. Crear buenas obras artísticas (teatro, pintura)	A	B	C
16. Llegar a ser un buen músico	A	B	C
17. Llegar a ser un experto en finanzas y negocios	A	B	C
18. Hallar un propósito real en la vida	A	B	C

PARTE D: Para las siguientes preguntas escoja una sola alternativa, según lo que más se ajuste a usted.

<p>1. Me gusta...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Leer y meditar sobre los problemas b) Anotar datos y hacer cálculos c) Tener una posición poderosa d) Enseñar o ayudar a los demás e) Trabajar manualmente, usar equipos, herramientas f) Usar mi talento artístico 	<p>2. Mi mayor habilidad se manifiesta en...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Negocios b) Artes c) Ciencias d) Liderazgo e) Relaciones Humanas f) Mecánica
<p>3. Soy muy incompetente en...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mecánica b) Ciencia c) Relaciones Humanas d) Negocios e) Liderazgo f) Artes <p>5. Las materias que más me gustan son...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Arte b) Administración, contabilidad c) Química, Física d) Educación tecnológica, Mecánica e) Historia f) Ciencias sociales, Filosofía 	<p>4. Si tuviera que realizar alguna de estas actividades, la que menos me agrada es...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Participar en actividades sociales muy formales b) Tener una posición de responsabilidad c) Llevar pacientes mentales a actividades recreativas d) Llevar registros exactos y complejos e) Escribir un poema f) Hacer algo que exija paciencia y precisión

Hoja de resultados

Tabla de Conversión de Test de Intereses Profesionales de Holland

PARTE A: Encierre en un círculo los números de las características que señalaste con una X y luego suma el total para cada dimensión:

DIMENSIÓN	1	2	3	4	5	6
	3	8	4	5	2	1
	11	19	14	6	12	13
	18	29	15	7	23	20
	21	31	16	9	32	25
	24	33	17	10	38	30
	27	36	22	26	39	34
	35	37		28	40	45
	44	43		42	41	
TOTAL						
DIMENSIÓN	1	2	3	4	5	6

PARTE B: Marque aquellas respuestas en las cuales seleccionó la letra A y luego sume la cantidad de respuestas marcadas.

DIMENSIÓN	1	2	3	4	5	6
	1	9	5	3	7	2
	10	13	8	4	12	6
	16	14	17	18	15	11
TOTAL						

PARTE C: Marque aquellas respuestas en las cuales seleccionó A y luego sume el total:

DIMENSION	1	2	3	4	5	6
	2	4	3	1	6	11
	5	9	14	8	7	15
	12	10	18	13	17	16
TOTAL						

PARTE D: Traspase tus respuestas a las preguntas, marcando con una X las letras que corresponden a tu preferencia:

Nº pregunta	1	2	3	4	5	6
1	E	A	D	B	C	F
2	F	C	E	A	D	B
3	C	E	A	F	B	D
4	B	F	E	D	A	C
5	D	C	F	B	E	A
TOTAL						

Anexo 3. Sesión 4.
Hoja de evaluación de resultados
Esquema Resumen Test de Intereses Profesionales de Holland
(Holland,1993)

CUADRO RESUMEN

Nombre: _____

Ahora copie los puntajes obtenidos en los apartados y sume el total.

DIMENSIÓN	1	2	3	4	5	6
PARTE A						
PARTE B						
PARTE C						
PARTE D						
TOTAL						
	REALISTA	INVESTIGADOR	SOCIAL	CONVENCIONAL	EMPRENDEDOR	ARTÍSTICO

Luego encierra en un círculo la puntuación más elevada. Esa establece el perfil de intereses profesionales de Holland.

Hoja de interpretación de resultados

Nombre: _____

Parte A. Según el resultado del test, mi personalidad es:

.....
.....
.....

Parte B. En relación a mis características personales y en comparación a otras personas de mi edad, yo soy:

.....
.....
.....

Parte C. Para mí los logros, aspiraciones y metas más importantes son:

.....
.....
.....

Parte D. Me gusta

.....
.....
.....

Esta actividad me ha permitido descubrir que

.....
.....
.....

Anexo 4. Sesión 7.

Hoja de aplicación

Evaluación de las instituciones y carreras.

(Silva, 2000)

1. Como se llama lo que pienso estudiar:

2. En que instituciones lo puedo estudiar:

3. Que requisitos de ingreso debo cubrir:

4. Cuáles son las características de esta opción:

5. Porque y para que la estudiaría:

6. Qué tipo de actitudes e intereses requiere de mí:

7. Desde que perspectiva me interesaría estudiar:

8. Qué actividad podría ejercer al terminarla:

9.Cuál es su plan de estudios:

10. En cuanto tiempo se le cursa:

11. Cuáles son las perspectivas de trabajo si ya no continuo en el nivel siguiente de estudios:

12. Que opciones de preparación escolarizada tengo posteriormente:

13. Cuando responde el contenido de programa de estudios a lo que quiero hacer después de concluir esta opción:

14. Niveles de la carrera:

15. Turnos en que puede estudiarse:

16. Tipo de prácticas que se realizan:

17. Costos de la carrera:

Costo de prácticas:

Costo de transporte:

Tipos de materiales:

Colegiatura:

18. Posibilidades de trabajar mientras se estudia:

19. Semestre en el que se puede iniciar el ejercicio profesional:

20. Semestre en el que se puede iniciar el servicio social:

21. Tipos de profesiones con las que se relaciona:

22. Riesgos profesionales:

23. Institución:

Instituciones que imparten dicha carrera	Ventajas de estudiar en esa institución	Desventajas de estudiar en esa institución

Anexo 5. Sesión 8.

Hoja de aplicación

Evaluación de las cuatro esferas.

(Silva, 2000)

Datos personales:

Nombre _____
Direccion _____ Col. _____
Municipio _____ Estado _____ C.P. _____
Teléfono _____ Fecha Y Lugar De Nacimiento _____
Nacionalidad _____
Sexo _____ Edad _____

1. Esfera Familiar

Personas que forman mi familia: marca con una X				
<input type="checkbox"/> padre	<input type="checkbox"/> madre	<input type="checkbox"/> hermanos	<input type="checkbox"/> hermanas	<input type="checkbox"/> otros
Número de personas que viven en mi casa:				
Lugar que ocupo entre mis hermanos: 1º 2º 3º 4º				
Datos sobre m papa:				
Se llama: _____				
Estudio hasta:				
Trabaja en:				
Con un horario de:				
Su estado de salud es:				
Datos sobre mi mama:				
Se llama: _____				
Estudio hasta:				
Trabaja en:				
Con un horario de:				
Su estado de salud es:				
Mis papas viven: juntos, separados, otros:				
Mi relación con mis padres es:				

Mi relación con mis hermanos es:			
Mi relación con los vecinos es:			
La forma como me disciplinan mis padres, marca con una X			
1. Siempre exige las cosas de la misma manera	Papa	Mama	Ninguno
2. Sabe escuchar mis puntos de vista	Papa	Mama	Ninguno
3. Cuando promete algo, lo cumple	Papa	Mama	Ninguno
4. Sabe ser exigente y al mismo tiempo cariñoso	Papa	Mama	ninguno
5. Me exige más de lo que puedo en los estudios	Papa	Mama	Ninguno
6. Me castiga injustamente y muy seguido	Papa	Mama	Ninguno
Aspectos familiares que te favorecen o ayudan:			
Aspectos familiares que te obstaculizan:			

2. Esfera Física

Considero que mi estado de salud actual es:
Mi aseo personal es:
Actualmente estoy enferma (o) de:
De lo que más me enfermo es:
Mi alimentación es:
Mi descanso es:
Las enfermedades más frecuentes en mi familia son:

los que tienen problemas de alcoholismo son:			
Los que tienen problemas con el tabaco en mi familia son:			
Los que tienen problemas con algunas drogas en mi familia son:			
Me preocupa el estado de salud de:			
La forma como hablo es:			
<input type="checkbox"/> normal	<input type="checkbox"/> tartamudeo	<input type="checkbox"/> no pronuncio bien algunas letras	<input type="checkbox"/> no escribo bien algunas letras
Con frecuencia me pasa que: (marca con una X)			
<input type="checkbox"/>	Hablo solo		
<input type="checkbox"/>	Me muerdo los labios		
<input type="checkbox"/>	Duermo intranquilo		
<input type="checkbox"/>	Tengo crisis:		
<input type="checkbox"/>	Me muerdo las uñas		
<input type="checkbox"/>	Sufro pesadillas		
<input type="checkbox"/>	otros		
En qué términos generales considero que soy una persona			
<input type="checkbox"/>	Muy sana		
<input type="checkbox"/>	Sana, con pequeños malestares de vez en cuando		
<input type="checkbox"/>	Sana, con malestares frecuentes		
<input type="checkbox"/>	Enfermiza		
<input type="checkbox"/>	Propensa a enfermarme		
<input type="checkbox"/>	Tengo problemas crónicos de salud		
Considero que soy una persona que tiene las siguientes características			
<input type="checkbox"/>	Segura-insegura	<input type="checkbox"/>	Distraída-atenta
<input type="checkbox"/>	Introversa-extroversa	<input type="checkbox"/>	Tímida-sociable
<input type="checkbox"/>	Cuidadosa-descuidada	<input type="checkbox"/>	Sumisa-agresiva
<input type="checkbox"/>	Decidida-indecisa	<input type="checkbox"/>	Afectuosa-poco cálida
Lo que más predomina en mí			
<input type="checkbox"/>	Manifiesto lo que siento		
<input type="checkbox"/>	Me gusta tomar decisiones		
<input type="checkbox"/>	Me peleo con frecuencia		
<input type="checkbox"/>	Digo la verdad aunque me cause problemas		
<input type="checkbox"/>	Soy cuidadoso (a) en lo que hago		
<input type="checkbox"/>	Soy muy alegre		
<input type="checkbox"/>	Me concentro en lo que hago		
<input type="checkbox"/>	Soy habitualmente tranquilo(a)		
<input type="checkbox"/>	No me gusta estar solo (a)		
<input type="checkbox"/>	Me gusta estar ocupado (a)		
<input type="checkbox"/>	Soy muy indeciso y voluble		

	Les veo el lado bueno a las cosas
Aspectos físicos que te favorecen o ayudan	
Aspectos físicos que te obstaculizan	

3. Esfera escolar

Asistí a la guardería o jardín de niños:			
Curse la primaria en:			
Además de ir a la escuela, participaba en otras actividades:			
Mi comportamiento en la primaria era:			
Mis amigos en la primaria:			
Mis maestros en la primaria:			
Lo que recuerdo con más agrado de la primaria es:			
Lo que más me disgustó de la primaria fue:			
Adaptarme a la secundaria fue para mí:			
Asisto a la escuela:			
<input type="checkbox"/> Todos los días	<input type="checkbox"/> Falso de vez en cuando	<input type="checkbox"/> Falso con frecuencia	<input type="checkbox"/> Otros
Cuando he faltado ha sido:			
Mi conducta es:			
Me consideran un estudiante:			
Tengo dificultades en:			
	Aprender un idioma		Cumplir con mis tareas
	Analizar		Lectura
	Trabajar con limpieza		Escritura
	Memorizar		Ortografía
	Sintetizar		Matemáticas
	Comprender las explicaciones		Leer libros recreativos
Lo que hago cuando estudio:			

	Casi no estudio, me fijo en las explicaciones del maestro
	Pido a una persona que me pregunte lo que estudie
	Leo el texto varias veces hasta que se me graba o memorizo
	Escribo resúmenes o cuadros sinópticos
	No tengo un sistema definido de estudios
La actitud que tengo ante la escuela es:	
Aspectos escolares que me favorecen o ayudan:	
Aspectos escolares que te obstaculizan:	

4. Esfera económica

El ingreso económico de mi familia es:	
	Muy alto
	Alto
	Medio
	Bajo
	Muy bajo
Es necesario que trabajen tanto mi papa como mi mama para mantener a la familia () si () no () otro	
Tengo que trabajar para ayudar con los gastos	
	Si trabajo en: _____ con horario de _____
	No
El lugar donde vivo es:	
	Condominio propio
	Casa propia
	Casa rentada
	La estamos pagando
	Departamento alquilado
	Casa de un familiar

	otra
Los aparatos eléctricos que tenemos:	
El medio de transporte que más utilizamos es:	
Lo que le hace falta a mi casa es:	
Se cuenta con dinero extra para poder disponer de el en cosas que no son indispensables	
Aspectos económicos que te favorecen o ayudan	
Aspectos económicos que te obstaculizan	

Anexo 6. Sesión 10.

Hoja de aplicación

Planeación de mis metas

(Reeve, 2003)

Nombre: _____

Fecha: _____

MIS METAS PASO 1

LO QUE DESEO HACER

Corto Plazo (Dentro de 6 meses)

Largo Plazo (En los próximos 5 años)

MIS METAS PASO 2

UNA PARTE MANEJABLE DE MI META

Por el momento, me enfocaré en mi meta a corto plazo:

Para obtener mi meta a largo plazo necesito hacer lo siguiente:

MIS METAS PASO 3

AQUI DEFINO MI META BIEN (CUANDO, QUE, CUANTO, DONDE Y COMO)

Específicamente, para mi meta a corto plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

Para mi meta a largo plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

MIS METAS PASO 4

ME ASEGURO QUE MI META ESTÁ BAJO CONTROL

Todos y cada uno de los componentes de mi meta son algo que puedo lograr.

Para mi meta a corto plazo:

Para mi meta a largo plazo:

MI META PASO 5

Y MI RECOMPENSA SERÁ

Para mi meta a corto plazo:

Para mi meta a largo plazo:

Nombre y Firma

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Enfoque de la investigación: Cualitativo.

La investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad. Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

En el presente trabajo se está basando en este enfoque debido a que por la aplicación del programa, se realizó una recolección e interpretación de datos detallados del análisis del grupo de trabajo, sin el manejo de medición numérica.

5.2. Alcance de la investigación: Descriptivo.

Este tipo de estudio consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden recoger información de manera

independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El alcance está basado a que en dicho trabajo se hará el manejo de una descripción amplia y detallada del grupo de trabajo que permite obtener una conclusión completa sobre cómo se relacionan con el tema planteado.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

Se define como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos, no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir sobre ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Mediante la investigación el grupo de trabajo fue analizado en su contexto natural, debido a que solo se pretendía obtener información que permita analizar cómo se desarrollan y que tanta importancia le dan los adolescentes la idea de una profesión.

5.4 Tipo de investigación: Aplicada o de campo

Según Arias (2006), la investigación de campo “consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables alguna”, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes.

Se hace este tipo de investigación debido a que hay un acercamiento que permite obtener información directa del grupo de estudio y en su contexto de desarrollo, que proporciona información detallada.

5.5 Delimitación de la población:

Es un programa de orientación vocacional enfocado principalmente a 25 adolescentes de 15 a 18 años de edad ambos sexos, que cursan el nivel de Bachillerato

5.6. Selección de la muestra: No probabilística.

La muestra no probabilísticas, suponen un procedimiento de selección informal donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La elección de este tipo de muestra no probabilística, es para hacer un análisis y observación a un grupo, el cual cumpliera con las características establecidas las cuales eran cursar el nivel preparatoria, ambos sexos de entre 15 y 18 años de edad, teniendo así la probabilidad todos los grupos de ser seleccionados.

5.7 Instrumento de prueba:

5.7.1 Observación:

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010) la observación no es mera contemplación, implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones. En la investigación cualitativa necesitamos estar entrenados para observar y es diferente de simplemente ver. Es una cuestión de grado. No se limita al sentido de la vista, implica todos los sentidos.

Con este proceso se obtuvo inmediata información y recolección de datos sobre el grupo de trabajo en relación a la importancia de la toma de decisiones sobre la vida profesional.

5.7.2. Prueba de búsqueda autodirigida. Forma J de John Holland

Evalúa. Personas con estudios a partir del nivel medio.

Aplicación. Individual o colectiva.

Tiempo de aplicación. De 30 a 40 minutos.

Dirigido a. Psicólogos, orientadores vocacionales y educativos.

Es en la adolescencia cuando los jóvenes tienen que empezar a ver cuál será su futuro, tarea que resulta difícil, pues además de que deben decidir a qué se dedicarán casi el resto de su vida, los sujetos se encuentran inmersos en plena crisis puberal y psicológica, inmaduros no sólo vocacionalmente sino en toda su personalidad.

Objetivo. Indagar junto con el alumno la relación entre actividades, habilidades y ocupaciones que le permitan reconocer sus capacidades, rendimiento, motivaciones e intereses, aptitudes y personalidad. Así mismo, se le mostrarán las posibilidades reales que ofrece el mundo académico y profesional, para que descubra su vocación y tome una decisión libre y acorde con sus características y las del entorno.

Características. Un instrumento de orientación ocupacional para aplicar a estudiantes de educación media y primeros años de educación media superior, consiste en una serie de opciones, mediante las cuales el alumno puede clarificar su personalidad (gustos y habilidades), ambientes laborales (lugar donde se desempeñan algunas de esas actividades), y diversas ocupaciones que responden a seis de tipos de personalidad, cada uno representado por su letra inicial:

- Realista
- Social

- Investigador
- Emprendedor
- Artístico
- Convencional

La prueba se divide en 4 secciones: Actividades, Habilidades, Ocupaciones y Califica las capacidades, en las cuales el alumno selecciona las opciones que tengan mayor correspondencia con su forma de ser.

Componentes de versión impresa:

- Guía para el usuario profesional
- Manual técnico
- Cuaderno de autoevaluación
- Tu carrera y vocación
- Explorador de carreras y ocupaciones

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los siguientes resultados cualitativos son el producto de la aplicación de un programa de orientación vocacional para la toma de decisiones para 25 adolescentes del nivel bachillerato, con el propósito de reafirmar y reorientar sus intereses profesionales. Dicho programa fue dividido en 10 sesiones.

6.1 Resultados cualitativos por sesión.

Sesión 1: Para esta primera sesión llamada “la inteligencia algo que desconocía” asistieron 24 alumnos de un grupo de 25, desde la primera actividad hubo participación por parte de ellos e interés, pero en la dinámica de integración no quisieron relacionarse con sus demás compañeros debido a que no tienen buena química como grupo, se mostraron atentos y participativos en la presentación de la temática, en la aplicación de la dinámica reforzadora se mostraron participativos y en la prueba de inteligencia de Gardner se mostraron reflexivos y emotivos al ver los resultados cumpliendo con el objetivo de esta sesión.

Sesión 2: Esta sesión es llamada “descubriendo mi inteligencia” cuyo objetivo es lograr que los estudiantes ubiquen sus tipos de inteligencia para mejorar su nivel de percepción para las que son más aptos según estas con un grupo de 25 alumnos, en las dinámicas si hubo participación a pesar de sus diferencias como grupo, al concluir

la temática de inteligencia y ver las profesiones relacionadas a cada inteligencia se mostraron emotivos algunos porque no tenían idea de lo que querían estudiar, y otros porque los resultados obtenidos se relacionaban con lo que más o menos tenían pensado estudiar a futuro.

Sesión 3: En esta asistieron 24 de 25 alumnos donde dicha sesión es llamada “conociendo mis características personales” con el objetivo de brindar información a los adolescentes sobre los tipos de personalidad y la relación con las profesiones los adolescentes se mostraron atentos y divertidos ante la dinámica participando todos, en la presentación del tema se mostraron atentos y reflexivos, en la dinámica reforzadora se mostraron competitivos y alegres, al concluir se les aplico la prueba de búsqueda autodirigida mostrando interés y atención a lo que contestaban en dicha prueba concluyendo dicha sesión logrando el objetivo deseado.

Sesión 4: “Mi perfil personal relacionado a mi vocación” nombre que lleva esta sesión con el objetivo de que los estudiantes puedan identificar carreras afines a sus características personales en donde asistieron 24 alumnos de 25, en donde en dicha sesión se culminó el tema de personalidad mostrando interés en los alumnos ya que la mayoría consideran que es de mucha ayuda estos temas para su formación profesional, mostrando interés y participación en las actividades de esta sesión, en la dinámica reforzadora se mostraron entusiasmados al compartir las tereas que cada uno de ellos dominaba, mostrando respeto e interés por lo que los demás compañeros compartían, en la evaluación de resultados se mostraron atentos a las indicaciones, al concluir la calificación de la prueba de la sesión anterior los alumnos quedaron

satisfechos y sorprendidos con los resultados obtenidos ya que a pesar de ser personalidades e inteligencias diferentes las profesiones coincidían en relación a cada prueba reafirmando para que son más aptos.

Sesión 5: Esta sesión lleva por nombre “Las habilidades, características que se solicitan para laborar” la cual su objetivo es que los estudiantes logren identificar las habilidades con las que cuentan, en esta sesión asistió el grupo completo, donde en cada una de las dinámicas se mostraron competitivos, motivados e interesados por el tema presentado, así como reflexivos por la dinámica reforzadora la cual fue valoración del dominio y agrado, donde los adolescentes mencionaron que nunca habían analizado de esa manera las actividades que realizan diariamente y que les serviría de mucho debido a que es una técnica que podían seguir haciendo en un futuro y corregir en lo que ellos consideraran que estaban mal, en la aplicación del inventario de habilidades se mostraron atentos y satisfechos con los resultados obtenidos.

Sesión 6: Con esta sesión se da por terminado el primer apartado de autoconocimiento la cual lleva por nombre “tienes que ser alguien en la vida” en la cual asistió todo el grupo, cuyo objetivo fue hacer que los estudiantes logren analizar e identificar si su interés profesional es por motivación intrínseca o extrínseca, donde dicho objetivo fue logrado con éxito debido a que hubo participación por todos los adolescentes, atentos ante la presentación de la temática y pudieron analizar de esa manera la situación en la que ellos se encuentran, lo cual ellos confirman haberles servido este tema debido a que se sentían un poco confundidos algunos porque

tenían pensado otras profesiones diferentes a las que ellos son más aptos, pero con este tema terminaban por confirmar que los intereses eran ajenos a ellos.

Sesión 7: En esta sesión se inicia el segundo apartado de dicho programa el cual lleva por nombre conocimiento y evaluación del entorno, “nos preparamos y planificamos nuestro futuro” con el objetivo de hacer que los estudiantes conozcan la importancia de investigar las profesiones de intereses así como las instituciones; en esta sesión hubo participación de todo el grupo desde el inicio del programa logrando integrarse con los demás compañeros, se mostraron atentos e interesados por el contenido temático, debido a que mencionan que no habían tomado en cuenta los puntos vistos, al analizar las ventajas y desventajas de cada profesión mostrando interés en la herramienta proporcionada para evaluar las instituciones y profesiones de interés para ser más asertivos en un futuro.

Sesión 8: “Evaluando mi futuro” con el objetivo de que los y las estudiantes logren evaluar e identificar elementos que les permitan llegar a sus metas es el contenido de esta sesión en donde se observó lo siguiente: la participación de 23 alumnos de un total de 25, mostrándose atentos pero un poco desesperados con la primera dinámica, al no poder hablar como se les había indicado en donde algunos rompieron las reglas para poder integrarse en la fila, se mostraron divertidos y atentos al presentar el tema de las 4 esferas, algunos adolescentes mencionaron que en la evaluación de estas había puntos que no habían considerado o algunos si pero no con mucha importancia, analizándolas desde ahora es factible para ellos para su formación profesional y con los errores que lograron identificar con la dinámica

reforzadora consideraron que esto podría obstruir su futuro si esto no lo corregían con tiempo, cumpliendo con cada objetivo de esta sesión.

Sesión 9:“Un espacio de decisión para mi profesión” lleva por nombre esta sesión con el objetivo de informar a los adolescentes la importancia y el proceso de la toma de decisiones en el ámbito profesional lo cual se cumplió en este tercer apartado donde 24 alumnos asistieron los cuales se mostraron alegres y divertidos con la dinámica de inicio y atentos en la temática de toma de decisiones así como al proceso que se lleva a cabo para ser más asertivos, en la dinámica reforzadora se mostraron atentos y participativos debido a que mostraron situaciones con un poco más de facilidad de identificarlas por las sesiones anteriores que pueden llegar a obstruir su formación académica, así como poder enfrentar cada situación con la aportación de ideas de todos.

Sesión 10: Última sesión del programa “mi plan de vida” donde se logró el objetivo de que los estudiantes proyectaran su futuro, en esta sesión únicamente asistieron 22 alumnos los cuales se mostraron atentos a las indicaciones y participativos en la elaboración de mapas mentales desarrollando su creatividad para plasmar lo visto, mostraron atención en el tema e identificaron en qué tipo de meta se encuentra su profesión y los costes que esta tiene tomando en cuenta los resultados obtenidos en las pruebas y herramientas aplicadas, se pudo observar que a la mayoría del grupo el programa les sirvió debido a que reforzaron la carrera de interés y otros conocieron para cuales son aptos y que de igual manera era de interés pero

muy poco al considerar que no eran aptos, logrando visualizar y plasmas sus metas a corto y largo plazo con ideas más realistas cumpliendo con el objetivo deseado.

6.2. Resultados cualitativos generales.

En la aplicación del programa de orientación vocacional conformada por diez sesiones de dos horas cada una a 25 adolescentes de nivel bachillerato se puede describir lo siguiente:

Los resultados que se obtuvieron en el programa son favorables debido a que desde la primera sesión hubo interés por parte de la mayoría de los adolescentes, se pudo observar que del grupo de 25 alumnos 18 tenían visto entre una o dos profesiones que les llamaba la atención para un futuro, el resto aun no tenía ni la idea de lo que querían, desde el primer apartado en la evaluación a las características personales que era en relación al autoconocimiento algunos se mostraron emocionados al ver los resultados obtenidos debido a que en inteligencia y personalidad coincidían las profesiones para las que estaban más aptos.

Los adolescentes mostraron interés y análisis a los temas presentados ya que gracias a la herramientas proporcionadas tuvieron una visualización más amplia del camino profesional, debido a que mencionaron que había cosas que en sí no habían considerado o no habían proporcionado la importancia necesaria, y que se tiene que tomar en cuenta como lo son los factores físicos, económicos, familiares, o la

motivación de cada uno de ellos, que a un futuro podrían obstaculizar su meta profesional.

Para que la decisión vocacional resultante de la aplicación del programa sea positiva, el estudiante debe poseer conocimiento de sí mismo, del mundo laboral, de sus metas futuras y de su realidad, por lo que se pudo observar que los estudiantes están en una etapa en la que las elecciones profesionales son tentativas por cuestiones económicas o comodidad aparente, lo que genera confusión en la toma de decisiones vocacionales.

Las limitantes que se enfrentaron en la aplicación de dicho programa fue que de las diez sesiones que hubo, el grupo de 25 no asistió a todas las sesiones por lo que no todos cuentan con el conjunto de herramientas que complementan el programa, debido a esta situación solo como reto hubo que tres adolescentes no tuvieron el interés al programa en un principio, ya que mencionaron que no era útil el programa ni era algo de su interés, pero en el desarrollo y conclusión del programa se hizo que los estudiantes cambiaran de opinión, ya que sus comentarios fueron que en la evaluación de sus características personales los resultados que habían obtenido eran interesantes y a considerar a un futuro, así como las herramientas brindadas serian útiles hasta para solución de su vida diaria y no solo para la toma de decisiones de vida profesional.

Por lo que se puede concluir que en la aplicación de este programa de orientación vocacional el objetivo planteado para el programa, así como para cada sesión se cumplió de manera exitosa.

CONCLUSIÓN

Mediante la elaboración y aplicación de esta tesis de investigación relacionada a la temática de orientación vocacional para adolescentes de nivel bachillerato, se han obtenido las siguientes conclusiones:

A través de este trabajo el cual su objetivo era proporcionar a los estudiantes del nivel medio superior, la información y las herramientas que requieren para apoyar el proceso de definición profesional, para que puedan realizar la elección de sus estudios profesionales con mejores fundamentos mediante la presentación del programa de orientación vocacional, aprendí y tuve una gran experiencia en relación con los adolescentes, debido a que la adolescencia es una etapa del desarrollo humano el cual está en el proceso de individualidad y desarrollo de su personalidad, y que en esta etapa es cuando el ser humano se enfrenta a muchas situaciones que tienden a influir en su desarrollo como persona, el cual sino es orientado de una manera adecuada tiende a vivir en una confusión de su realidad, ya que es por eso que puede observar que mayormente los adolescentes están influenciados al elegir una carrera por prestigio social, remuneración económica de la carrera seleccionada, influencia de otras personas y preferencia por las actividades que se desarrollan en ese campo laboral.

Es por eso que para que tengan una mayor formación como persona y que las decisiones que estos tomen a futuro, tiendan a tomar en cuenta de una forma

razonable y con responsabilidad a través del programa de orientación vocacional, debido a que es en el nivel medio superior cuando se les deben brindar las herramientas necesarias que fortalezcan sus intereses profesionales, ya que es cuando se está a un paso de la toma de decisión de vida profesional y en los bachilleratos muy poca importancia se le da a este tema, dándole mayor importancia a las asignaturas que conforman un promedio y no la formación de la personalidad del adolescente.

A través del programa de orientación vocacional se fortalece el interés y autoconocimiento del adolescente, ya que está relacionado a técnicas psicológicas que permiten hacer más consciente al adolescente de sus actos y pensamientos que tienden a obstaculizar este proceso de formación y que es considerado de importancia ya que lo pude comprobar al aplicar mi propuesta de tesis, al ver el nivel de interés y seguridad de sus preferencias al iniciar el programa y ver los resultados obtenidos por sus propios comentarios de los adolescentes y la motivación vista en ellos al concluir el programa.

Es por eso que el programa de orientación vocacional debe ser considerado parte integral del proceso educativo y debe ser aplicado desde el momento en que el adolescente ingresa al nivel educativo medio superior y no en el último año, ya que a través de la información y herramientas brindadas el adolescente tiende a tener un mayor lapso de tiempo para visualizar y analizar su futuro y no tomen una decisión precipitadamente.

La selección de una carrera es una de las decisiones más importantes y responsables que debe hacer el adolescente porque esta se concibe como algo que lo acompaña durante toda la vida. Es por esta razón que la elección que este realiza debe ser libre, ya que el interés por un área de conocimiento y por un tipo de trabajo será de relevancia para conseguir éxitos en ellos y para sentirse realizado, útil y feliz en su profesión.

REFERENCIAS

Impresas.

- ARIAS FIDIAS, G., (2006) El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica (5a. ed.), Editorial Episteme, Venezuela.
- AUSUBEL, D. P., NOVAK, J.D. Y HANESIAN, H., (2000) Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo, (2a. ed.), Editorial Trillas, México.
- BOZA, A., SALAS, M., IPLAND, J., AGUADED, M., FONDON, M., MONESCILLO, M. Y MENDEZ, J.M., (2005) Ser profesor, ser tutor: orientación educativa para adolescentes, (2a. ed.), Editorial Hergué, España.
- CABRERA, G., (1994), Orientación educativa, (4a. Ed.), Editorial Ángeles, México.
- CORTADA DE KOHAN, N., (2005) El profesor y la orientación vocacional, Editorial trillas, México.
- CRAIG, G. J., (2001) Desarrollo Psicológico, (8a. ed.), Editorial Mc Graw Hill, México.

- ELÍAS BALLESTEROS, E., (1969) La educación de los adolescentes, (9a. ed.), Editorial Patria, México.
- ELIZONDO TORRES, M., (2002), La orientación vocacional en el ámbito académico, Editorial Trillas, México.
- FEIXAS, G. Y MIRÓ, M.T., (1993) Aproximaciones a la psicoterapia; una introducción a los tratamientos psicológicos, (13 a. ed.), Editorial Paidós, España.
- FERNÁNDEZ, E. M., (2002), Gestión de las instituciones educativas inteligentes, Editorial Mc Graw Hill, España.
- FIGUEROA RODRÍGUEZ, S., (2010) Psicología, Editorial Industria Gráfica I, México.
- FRAGER, R. Y FADIMAN, J. (2001) Teorías de la personalidad, (2a. ed.), Editorial Afomega, México.
- GRINDER, R., (1996) Adolescencia, Editorial Limusa, México.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C. Y BAPTISTA LUCIO, P., (2010), Metodología de la investigación, (5a. ed.), editorial Mc Graw Hill, México.

- HOLLAND, J.L., (1993) Teoría de la elección vocacional: tipos de personalidad y modelos ambientales, Editorial trillas, México.
- HORROCKS, J. E., (1997) Psicología De La Adolescencia, Editorial Trillas, México.
- MUSS, R. E., (2003) Teorías De La Adolescencia, (1a. Ed), Editorial Paidós, México.
- OLAZO GARCÍA, J. L., (2004), Psicología Para Bachillerato, (1a. Ed.), Editorial Siena, México.
- PAPALIA, D. E., Y WENDKOS OLDS, S. (2001) Fundamentos De Desarrollo Humano, Editorial Graw Hill, México.
- PAPALIA, D. E., WENDKOS OLDS, S., Y DUSKIN FELDMAN, R., (2009) Psicología Del Desarrollo humano (11a. Ed.), Editorial Mc Graw Hill, Bogotá, Colombia.
- REEVE, J., (2003) Motivación y emoción (3ra ed.), Editorial Mc Graw Hill, México
- ROYER, A. (1998), Psicología del aprendizaje: aplicación en la educación, Editorial Limusa, México.

- SILVA, M.T., (2000) Y yo... ¿Qué?: curso de orientación educativa, Editorial Mc Graw Hill, México.
- WATSON, R. I. Y LINDGREN, H. C., (1991), Psicología Del Niño Y El Adolescente, Editorial Limusa, México.

Digitales.

- AGENCIA DE GOBIERNO (2015) Censo de escuelas, maestros y alumnos en la educación. Fecha de consulta: 30 de enero de 2016. Recuperado de:http://www.snie.sep.gob.mx/estadisticas_educativas./principales_cifras/2014_2015_PRINCIPALES_CIFRAS_BOLSILLO.pdfhtml
- MERCADE, A., (2000) Transición a la vida adulta activa: Fecha de consulta: 21 de julio de 2016, Recuperado de:<http://materialestatic.es/transicion/apuntes/La.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2015) Salud de los adolescentes: Fecha de consulta: 30 de enero de 2016. Recuperado de:<http://www.who.int.OMS.com/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/Documents/adolescencia.pdf>

- PEDREIRA MESSA, J. L. Y ÁLVAREZ, L. M., (2000) *Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada*, España. Fecha de consulta: 30 de marzo de 2016. Recuperado de: <http://www.caritas.es/imagesrepository/CapitulosPublicaciones/570/04%20BASE%20PARA%20UNA%20COMPRESI%C3%93N%20ACTUALIZADA%20DS0120.pdf>
- RAMOS FLORES, M.T. Y REVELLO BRAVO, C., (2003) *Sociología visual de los imaginarios colectivos: Yo soy porque nosotros somos*, Fecha de consulta 14 de julio de 2016, Recuperado en: <https://es.sociologia.com/doc/311078749/Hacia-una-sociologia-visual-de-los-imaginarios-colectivos-Jaime-Ríos-Burga-pdf>

GLOSARIO

Adolescencia: Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

Asertividad: La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

Autonomía: Facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

Cognitivo: Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia, analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos.

Cognoscitivo: Que es capaz de conocer. Potencia cognoscitiva. El pensamiento cognoscitivo es aquel que se basa en la observación y percepción de los objetos de la realidad, las relaciones e interacciones entre ellos. Se trata de un proceso interactivo y

múltiple, que involucra todas las funciones mentales del ser humano, la percepción, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la imaginación, la creatividad, la intuición, la concentración, el interés, la conciencia, los valores, las motivaciones, entre tantas otras que integran el proceso de conocer.

Decisión: Una decisión es el producto final del proceso mental-cognitivo específico de un individuo o un grupo de personas u organizaciones, el cual se denomina toma de decisiones, por lo tanto es un concepto subjetivo. Es un objeto mental y puede ser tanto una opinión como una regla o una tarea para ser ejecutada y/o aplicada.

Desarrollo: La palabra desarrollo presenta acepciones diversas. En primer lugar, se puede entender como el proceso de evolución, cambio y crecimiento relacionado con un objeto, una persona o una situación determinada. Por otra parte, el término desarrollo se puede aplicar a situaciones que afectan a un conjunto de aspectos

Habilidad: Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad. Cosa ejecutada hábilmente.

Herramientas: Una herramienta es un instrumento que permite realizar ciertos trabajos. Estos objetos fueron diseñados para facilitar la realización de una tarea

Motivación: La motivación puede definirse como «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad,

creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo».

Orientación: Esta acción hace referencia a situar una cosa en una cierta posición, a comunicar a una persona aquello que no sabe y que pretende conocer, o a guiar.

Personalidad: Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.

Proceso: Procesamiento o conjunto de operaciones a que se somete una cosa para elaborarla o transformarla.

Profesión: Actividad habitual de una persona, generalmente para la que se ha preparado, que, al ejercerla, tiene derecho a recibir una remuneración o salario.

Programa: Proyecto o planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar.

Psicología educativa: La psicología educativa (o psicología educacional) es una rama de la psicología que se dedica al estudio del aprendizaje y enseñanza humana dentro de los centros educativos; comprende, por lo tanto, el análisis de las formas de aprender y de enseñar, la efectividad de las intervenciones educativas con el objeto de mejorar el proceso.

Psicosocial: Objeto de estudio al ser humano pero integrado en un contexto social, es decir, como parte de un grupo. El ser humano a nivel individual también se ve influenciado por la vida en sociedad.

Responsabilidad: Cualidad de la persona responsable. Circunstancia de ser el culpable de una cosa.

Técnicas: Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.

Vocación: Inclinação o interés que una persona siente en su interior para dedicarse a una determinada forma de vida o un determinado trabajo.