



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

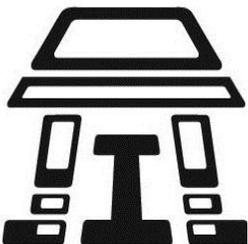
“La Orientación Vocacional desde el Enfoque Centrado en la Persona: Relato de una experiencia con Talleres de Desarrollo Humano”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Diego Armando Mazariegos Ledesma

Director: Dr. Angel Corchado Vargas

Dictaminadores: Lic. Angélica Enedina Montiel Rosales

Lic. Aldo Azael Rojas Salazar





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

“El éxito, como la felicidad, es el efecto secundario inesperado de la dedicación personal a una causa mayor que uno mismo”.

“Lo importante no es lo que esperamos de la vida, sino más bien lo que la vida espera de nosotros”.

Viktor Frankl

Me gustaría dedicar el presente a un número considerable de personas, pues gracias a ellas he podido concluir esta etapa de mi vida. Todos conocen el esfuerzo y dedicación que he realizado; gracias a ustedes he podido encontrar motivación y fuerza para lograrlo. Agradezco su confianza, sus ánimos, su paciencia, su comprensión y amor que me otorgaron. Son y serán una parte fundamental en mi desarrollo profesional y personal, y sobre todo en mi aprendizaje. Por lo tanto haré un listado de aquellas personas que son parte de este proceso y sus lecciones de vida.

A mi madre Martha.

Por haberme apoyado en todo momento, compartir conmigo días difíciles, ser mi confidente y una de mis mejores amigas, gracias por pasar tiempo conmigo y aprender día con día, por tus cuidados a la hora de las enfermedades, por tus atenciones y dedicación, por tus valores y tu gran corazón, por tu paciencia interminable y comprensión, por tu lucha constante de querer vernos realizados, felices y tranquilos, por escucharme y empatizarse conmigo en los momentos más amargos de mi vida, por enseñarme a pelear y luchar por aquello que deseo y anhelo, por tus consejos y tiempo a diario, por las pláticas interminables y debates experienciales, por tu ímpetu y energía de salir adelante, por tu semblante de tranquilidad cuando las cosas no están bien, por tu fortaleza de sacarnos adelante a tus posibilidades, por nunca dejarnos solos cuando lo necesitamos y sobre todo

por tu amor y cariño que nos demuestra día a día. De igual forma por ser la una mujer ejemplar y tener un enorme corazón.

A David.

Te dedico este trabajo por el tiempo que compartes conmigo, que a pesar de la diferencia de edad entre tú y yo estás conmigo en las buenas y en las malas, eres y serás mi motivación más grande para salir adelante contra todo aquello que se nos presente, porque haces que en todo momento trate de sacar lo mejor de mí, porque me escuchas cuando ya no puedo más, por enseñarme y recordarme que no hay mejor cosa que seguir siendo un niño, y eres aquello que le da brillo a mis días grises, porque me has demostrado que tener un hermano no se compara con ningún otro amor en la tierra, que a pesar de las peleas y los disgustos siempre seremos hermanos y estaremos el uno para el otro, por todo eso y por más va dirigido el trabajo.

A Erika y Berenice.

Que les puedo decir hermanas, que les dedico mi trabajo por ser parte de mi formación como persona y mi formación profesional, que me han enseñado a gritos, regaños, risas y descuidos, que aprendo de ustedes de ese pequeño tiempo que compartimos juntos que se convierte en tiempo de calidad, por las pláticas divertidas que tenemos, por las diferencias que compartimos, por su cariño y amor que me demuestran, que son las mujeres de mi vida y las únicas que no quiero que salgan de ella.

A Cecilia.

Flaca hermosa, a ti por enseñarme que si puedo confiar en las personas que no sólo son de mi familia, que el apoyo incondicional y el amor se puede dar entre mejores amigos, que me han enseñado el valor de la humildad, nobleza y sobre todo confianza, que hemos tenido buenos y malos momentos y que aun así seguimos con más años que daños, por enseñarme que las parejas pueden luchar

contra todo aquello que se propongan, por estar en la lista de las mujeres que no deben faltar en la lista junto con mi madre y mis hermanas, por motivarme a ser mejor persona día a día y tratar dar lo mejor de mí, por el amor, la paciencia y confianza que me tienes, gracias por estar a mi lado.

A mis profesores la Maestra Malena y el Doctor Angel.

Por enseñarme aquello que yo esperaba de la psicología, por su tenacidad, su ímpetu, su alegría, su tranquilidad, su capacidad, su conocimiento, su forma de enseñar, por demostrarme que existen profesionales de excelencia, por ser mis ejemplos a seguir, por enseñarme el valor de la responsabilidad, la autenticidad y la congruencia, por ser maravillosas personas conscientes y responsables de sus acciones, y por dejarme seguir aprendiendo día a día.

Agradecimientos.

En primer lugar me gustaría agradecer a mi madre Martha por haber luchado contra todo aquello que perturbara nuestra felicidad y tranquilidad. A mi hermana Erika por demostrarme el valor de la valentía y el amor, a mi hermana Berenice por enseñarme el valor de la responsabilidad y compromiso, mi hermano David por mostrarme el valor de la nobleza y la empatía, a mi padre Oscar por aventarme a la vida, de igual forma agradecer a la pareja de mi madre Moisés, por enseñarme que las personas que no llevan tu sangre también pueden ser tu familia.

Quiero agradecer a la Universidad Nacional Autónoma de México por permitirme conocer lo que es el amor a una institución y a una casa.

De igual forma agradecer a mi novia Cecilia, que a pesar de buenos y malos momentos siempre ha sido un apoyo incondicional a partir del segundo semestre de la universidad.

A mis maestros como lo son la Maestra María Elena Martínez Chilpa y al Doctor Angel Corchado Vargas que no solamente de ser profesionales comprometidos y ejemplos de inspiración, son seres humanos maravillosos.

Por otra parte me gustaría agradecer a mis mejores amigos que han sido parte de este proceso y que han estado de cierto modo conmigo en buenos y malos momentos Bianey, Andres, Kevin, Omar, Sheniell, Esteban y Brandon.

Reitero mis agradecimientos a las personas mencionadas ya que todos son parte de mi crecimiento personal y profesional día a día, que sin ninguno de ustedes hubiese podido lograrlo, son mi motivación más grande y el sentido de mi vida.

Resumen	1
Introducción.	2
Capítulo 1. La necesidad de ser persona.	5
1.1 Historia y concepto de persona.	6
1.2 Enfoques que retoman el concepto de persona.	8
1.3 Deterioro de la esencia de ser persona en siglo XXI.	12
Capítulo 2. Psicología humanista.	16
2.1 Historia de la psicología humanista.	16
2.2 Fundamentos y conceptos.	22
2.3 El enfoque centrado en la persona.	30
Capítulo 3. Orientación vocacional.	35
3.1 Concepto y definición de la orientación vocacional.	35
3.1.1 La función de la orientación y la orientación vocacional.	39
3.2 Historia de la orientación vocacional.	41
3.3 Formas de intervención y factores que intervienen en la elección profesional.	44
3.4 La orientación vocacional desde el enfoque centrado en la persona.	50
Capítulo 4. Talleres de orientación vocacional con enfoque humanista.	56

4.1 Qué es un taller	56
4.1.1 Construcción de talleres	57
4.2 Talleres de orientación vocacional	61
Metodología.	65
Análisis y Discusión de resultados.	67
Conclusiones.	105
Referencias.	110
Anexos.	116

Resumen

La orientación vocacional es un proceso en el cual se ayuda y se acompaña a los estudiantes a tomar una decisión en cuanto a la elección de alguna profesión. Existen diferentes tipos de intervención y en la presente tesis se utilizó una metodología de corte fenomenológico, lo cual permitió retomar la experiencia propia de los participantes por medio de un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona. Dentro de la intervención los resultados permitieron clasificar las vivencias de los participantes en 7 rubros: proyecto de vida, toma de decisión, expectativas, desarrollo personal, autorrealización, aptitudes y habilidades. Se rescata que al trabajar desde esta perspectiva teórica, se logran alcances que favorecen la identificación de cualidades y oportunidades de crecimiento, el desarrollo de habilidades como la asertividad, aceptación y autoconocimiento para la toma de decisiones.

Palabras clave: Toma de decisiones, responsabilidad, desarrollo personal, orientación vocacional.

Introducción

En la actualidad la sociedad se encuentra inmersa ante muchas problemáticas sociales, llámese alimentación, salud y educación. El eje temático de este trabajo se centra en la educación. A pesar de que existen muchos motivos de deserción escolar, se observa que un gran número de personas no llegan a la educación superior debido a la falta de oportunidades de ingreso y a la competencia que existe. De igual forma cuando se llega a la Universidad hay un alto índice de abandono de estudios, esto se encuentra relacionado con los problemas económicos y la falta de interés por la Carrera que se estudia, es decir hay una relación muy grande con la orientación vocacional, ya que si no se llevó a cabo una orientación efectiva desde la educación básica y media superior, es muy probable que exista un desconocimiento y poca satisfacción con los estudios profesionales.

La Psicología cumple un papel fundamental a la hora de abordar la orientación vocacional, y a pesar de que existen diferentes perspectivas, resulta ineludible para quien presenta esta tesis, realizar dicho abordaje con un enfoque que englobe los intereses personales de cada persona, que fomente la libertad y responsabilidad de lo que se quiere estudiar. Dicho en otro modo, que conduzca y facilite procesos de reflexión, transformación y cambio.

Dada esta explicación, se aborda el tema en cuestión de la tesis, desde un modelo de intervención humanista en la orientación vocacional, particularmente desde el Enfoque Centrado en la Persona, en el cual se parte de la necesidad de ser persona, de construirse y fortalecer la autoconciencia para una toma de decisión vocacional efectiva.

La estructura temática de esta tesis se compone de tres apartados, los cuales consisten en enfatizar la importancia del concepto de persona, la manera en como este mismo concepto es explicado en otras corrientes psicológicas y como se ha ido reconstruyendo dicho concepto en pleno siglo XXI.

Posteriormente se hace mención sobre la psicología humanista, escuela en la cual se sustenta la tesis. En este capítulo se habla sobre los antecedentes, cómo es que se fue construyendo y formando dicho movimiento. Se retoman los principales autores con sus aportaciones correspondientes, premisas, conceptos y fundamentos filosóficos que le son característicos y por último se habla sobre el enfoque centrado en la persona el cual es el modelo que se usa para la realización del taller.

Otro capítulo que conforma el trabajo es el de la orientación vocacional, en el cual se explica qué es, su concepto, y de igual forma se explica lo que trata de hacer, cuál es su fin y para qué sirve. Del mismo modo se hace una breve historia de cómo se fue solidificando hasta conocerla hasta hoy en día, sus diferentes formas de intervención y la manera en que interviene el enfoque centrado en la persona en ella.

En el último capítulo se retoman los talleres, qué son y cómo se construyen y las ventajas que tienen a la hora de hablar de una intervención en la orientación vocacional. El taller es el método de intervención el cual fue evaluado por medio de la experiencia de los participantes relataron durante las sesiones, al igual de un pequeño cuestionario de seis preguntas que se les aplicó.

Siguiendo esta misma línea, se observó que al trabajar con talleres de desarrollo humano favorece la toma de decisión y la responsabilidad de la misma, de igual forma conlleva un análisis personal de aquello que se quiere, potencializando el desarrollo humano de la persona, lo que implicó el perfeccionamiento de ciertas habilidades, el reconocimiento de sus capacidades, actitudes y aptitudes, la identificación de sus oportunidades de crecimiento. De igual forma permiten una construcción de aprendizaje en todo momento, esta se vuelve bidireccional de asesorados a facilitadores, por lo que permite la participación de todo el grupo, fortaleciendo las habilidades sociales, las relaciones personales, el autoconocimiento y el mejoramiento de la autoestima.

Por lo anterior resulta para quien sustenta esta tesis es positivo aplicar talleres con un enfoque humanista en la orientación vocacional, ya que no sólo se trabaja con aspectos académicos, sino se toma a la persona en todo su ser, no se divide en partes, sino se aprecia como un ente completo con intereses, expectativas, motivaciones y pasiones individuales.

1. LA NECESIDAD DE SER PERSONA

Es necesario empezar por describir uno de los conceptos más importante del trabajo, puesto que este permite dar un panorama más amplio de la forma en cómo se va a regir la forma de trabajar. De igual manera no basta con tan sólo dar su definición y concepto, sino que, también implica hacer un análisis profundo sobre cómo se ha ido modificando a lo largo de la historia, de la misma forma que los enfoques que pueden llegar a retomar el concepto y que cambios o diferencias hay entre ellos.

La palabra persona se puede utilizar como sinónimo de individuo, humano, ser, hombre, mujer, semejante, sujeto, sin embargo si se retoman algunas cuestiones trascendentales, se podrá identificar que el simple concepto puede cambiar de manera importante dependiendo del contexto donde se utilice. De acuerdo con Bueno (1996):

“persona humana añade algo, por tanto, no sólo a persona sino también a humano. El hombre recibe una determinación importante cuando se le considera como persona así como la persona recibe una determinación no menos importante cuando se le considera como humana. Cabría decir que no es lo mismo hombre que persona, como tampoco es lo mismo hombre que ciudadano” (pág. 116).

Utilizar el concepto de persona engloba no sólo el hecho de ser un humano, sino que conlleva a una determinación importante que lo signifique como persona. Por lo tanto, a lo largo del capítulo se irá desmenuzando todo lo que conlleva el concepto de persona, de la misma forma en como se ha ido perdiendo en la sociedad actual, o mejor dicho, como se ha ido deteriorando por diversas circunstancias la esencia de ser persona.

1.1 Historia y concepto de persona.

Para dirigirse a los seres humanos existen muchos sinónimos que pueden ser utilizados como: ser vivo, organismo, individuo, sujeto, ser, hombre, mortal, “persona”; sin embargo, el concepto central del capítulo es éste último ya que desde la perspectiva del presente es como se retoma al ser humano. La forma de trabajo en el que se sustenta el presente, es desde la psicología existencial humanista, la cual, recupera dicho concepto; por lo tanto, se tiene que desglosar, de dónde proviene, cómo es que se fue formando y por qué la psicología humanista lo retoma.

De esta forma resaltan dos vertientes, por un lado, está la tradición boeciana de fuerte influencia platónica, donde la persona sólo es un calificativo de individuo, un tipo específico de individuo, una naturaleza dotada por el hecho de ser portadora de la razón, cuya idea depende de una cosmología y se explica por categorías físicas, y en cierto sentido naturalista; desde otra perspectiva esta la crítica naturalista, donde se formula el concepto de sustancia, donde no hay similitud entre persona y sustancia, ya que la sustancia se refiere a una propiedad común, mientras que cuando se habla de persona se sobreentiende una propiedad que conviene exclusivamente a uno, donde la sustancia refiere a lo que es común y la persona a lo incomunicable (Álvarez, 1963, citado en Culleton, 2010).

En la época medieval hubo dos grandes aportaciones una propuesta por Boecio quien afirma que la persona es una sustancia individual de naturaleza racional, dicho de otra manera, algunas substancias son universales y otras particulares, por decir la naturaleza del hombre es igual a la naturaleza de otro hombre, en cuanto a lo particular es como llevan o expresan esa naturaleza; el segundo aporte es hecho por Ricardo San Víctor quien propuso una definición de persona desde la perspectiva de la existencia esto es, lo concreto del ser humano verificado en las relaciones y acciones propias de su ser y además, asumiendo la influencia del derecho romano, es una existencia incomunicable, que salvaguarda la individualidad de cada persona (Ratzinger, 1976, citado en Buriticá, 2014).

Es decir por un lado se retoma el hecho de ser persona de una forma naturalista, donde el individuo es portador de razón y se compone de características físicas importantes que se distinguen únicamente de los seres humanos; mientras que desde otro enfoque, se encuentra, la particularidad de ser persona, donde no existe determinismo y resalta la singularidad de cada quien, que se consolida a partir de lo común, finalizando en lo inigualable. Siguiendo la misma línea, la crítica que se hace ante lo natural, queda de manifiesto, dar prioridad a las propiedades únicas de las personas, no existe como algo que determine a los individuos y por lo tanto cada ser es único e irreplicable. Para complementar la cita anterior sobre “la persona a lo incomunicable”, Delgado (1959, pág. 270) afirma:

“la persona no es ni un objeto ni una manifestación susceptible de ser objetiva, sino manantial o estructura de actos; no es una realidad fenoménica ni una suma de cualidades, sino unidad singular inabarcable; no es formación hecha, definitiva, sino proceso concreto que termina sólo con la muerte; por último, los actos que origina y que constituyen su realidad no se prestan a la reflexión psicológica, pues se dan de manera inmediata y concreta”.

Por lo que hablar de la persona no sólo es retomar cuestiones físicas para ser comparadas con otras especies, mucho menos realizar comparaciones y tratar de buscar generalidades; pues al hacer mención de “persona” es tomar en cuenta, primero que nada, que no se puede hablar de entes objetivos, pues la persona o ser humano se mueve en el plano de la subjetividad, que hace referencia a la cualidad de lo subjetivo, de lo que es único de sí mismo; no sólo es un ser con cualidades y vivencias, con un fin sin progreso, ya que toda persona evoluciona en todo momento y sólo se termina, cuando acaba su vida.

Hay que señalar que la palabra “persona” tiene sus orígenes en la era patristica, surge en dos momentos, el primero es desde la exégesis bíblica que es una forma particular de interpretar los textos poéticos, donde sugieren el concepto

de prosopón, haciendo referencia a la máscara que escondía el rostro del actor y hacía resonar la voz fuertemente; el segundo momento es en las disputas trinitarias, donde se busca un nuevo método para explicar la fe, que también engloba a la persona desde dos naturalezas, la humana y la divina Buriticá (2014).

La palabra persona viene de la dramaturgia griega, que no es más que una forma de interpretar los poemas haciendo referencia a la máscara escondida de quién los lee; es decir se le dice máscara porque la persona que interpreta los poemas no es visible para el público, sin embargo se escucha. En el segundo momento, los teólogos se encontraban ante el desafío de hacer mucho más concreta y comprobar la existencia de Dios, por lo que su mayor preocupación era defender la fe y edificar sus bases; de qué manera, atribuyendo el concepto de persona en dos planos, la humana y la divina.

De esta forma, se clarifica el concepto de persona, pero es necesario aportar como se interpreta dicho concepto desde otras teorías psicológicas, por lo que se hará una breve descripción de cómo se maneja el concepto de persona para las diferentes visiones de la psicología de igual manera la diferencia que hay en los conceptos que retoman y su singularidad que se maneja en la psicología existencial humanista.

1.2 Enfoques que retoman el concepto de persona.

Como se ha explicado, el ser humano dentro de la psicología es nombrado de diferentes formas y cada una tiene sus particularidades, existen algunas similitudes y algunas comparaciones, por lo tanto se ha designado un espacio para comentar como se retoma el concepto de persona en otras perspectivas teóricas y sus diferencias con el enfoque existencial humanista.

Se vuelve indispensable resaltar el punto de que existen tres fuerzas relevantes dentro de la psicología, como lo son el conductismo, el psicoanálisis y el humanismo, mas existen otras perspectivas teóricas que no dejan de ser menos

importantes, dado es el caso de la psicología histórico cultural, el cognoscitivismo, el constructivismo, etcétera, por lo que sería difícil poder abarcar todas ellas y la forma en como manejan cada una, dicho concepto, dado el caso nos enfocaremos sólo en dos; el conductismo y el psicoanálisis.

Para empezar hablar de ello, es necesario retomar que el conductismo no habla de personas, si no de organismos que se rigen por estímulos y respuestas, donde el ambiente maneja un eje importante dentro de ello, predomina la filosofía positivista donde todo conocimiento tiene que ser medible, observable, cuantificable es decir tangible (Garduño,2012). El conductismo no sólo trabajaba con personas, sino que también con animales, por lo que necesitaba un nombre que pudiese englobar a ambos, y que mejor que llamarlo organismo; de igual forma este se encuentra permeado por lo que es la filosofía positivista, la cual se rige por las ciencias exactas, es decir todo aquello que se puede comprobar.

Dentro del contexto conductista, no sólo se devela al individuo con un comportamiento que se regula a las leyes de la conducta animal, sino que también denota un parecido o similitud al de una máquina; ya que todo ser humano al nacer está dotado igualmente que los otros, sin embargo este se moldea de forma muy diferente según los tipos de condicionamiento a los que estén expuestos (Vega, 1997). Haciendo referencia a la analogía de que el hombre es parecido a una máquina, es debido a que el comportamiento puede ser predecido y controlado mediante estímulos, de la misma forma la conducta queda reducida a las leyes de la conducta animal, puesto que uno se comporta a lo que su organismo necesita; hay que resaltar que pone de manifiesto que toda persona nace con un aparato biológico igual al de otros, pero su comportamiento va a estar modulado por los estímulos a los que estén expuesto, de igual manera a los castigos y reforzamientos que haya a lo largo de su vida.

Un punto que hay que resaltar, es que mientras el conductismo trata de desglosar al organismo a un punto que se consolida a través de la conducta, aquello

que es observable, predecible, cuantificable, objetivo; el humanismo lo aprecia desde un punto de vista subjetivo, donde la persona no se puede determinar por un solo estímulo, sino que es libre de tomar decisiones que sólo él conoce, aspecto fundamental dentro de dicha teoría, que se retomará posteriormente como postulado. Una de las diferencias más marcadas en cuanto al concepto de organismo y persona, es que uno trata de hablar sobre cosas objetivas que puedan ser explicadas y aplicadas de una manera general, mientras que el otro, propone moverse en un plano subjetivo, donde la objetividad se reduce a la particularidad de cada persona, y se habla de la individualidad de cada ser, al mismo tiempo que sus vivencias únicas.

Siguiendo la misma línea y a manera de reflexión, se puede ver entre líneas una posible similitud entre estas dos perspectivas teóricas, puesto que el conductismo hace mención que todos los seres humanos tienen un aparato biológico igual, nunca estarán, ni se comportarán de la misma manera que otro, ya que los estímulos que los rodean son diferentes, sin embargo a pesar de que sus estímulos fueran similares podrían tener respuestas parecidas, más no idénticas. Mientras que en el caso del humanismo, se rescata, que toda persona es diferente, que a pesar de que estén dos individuos en un determinado momento, cada uno lo vivirá de manera diferente al otro, esto por sus experiencias previas la situación.

Por otro lado, se tiene una perspectiva teórica como el psicoanálisis, la cual se mueve un plano parecido al humanismo, viéndolo desde el punto de vista de la subjetividad de cada persona. De igual manera como el conductismo tiene una forma específica para nombrar al ser humano, el psicoanálisis no hace la excepción; ya que para nombrar a las personas utiliza el sinónimo de sujetos.

Dentro del psicoanálisis, se requiere solamente de un aspecto para devenir sujeto, el cual no es otra cosa que el deseo de otro sujeto, es decir “el Sujeto, es la pregunta por aquel que va a constituirse por el deseo” (Alvarado 2005). En otras palabras los sujetos no pueden existir sino se tiene un deseo hacia ellos, y al no

tenerse deseo quedarían como cachorros humanos y lo más probable es que su existencia fuera muy corta. Es por ello que se les nombra sujetos, ya que se encuentran sujetos al deseo del otro, si no existe deseo, no existe sujeto.

Aunado a ello, esta perspectiva teórica no sólo habla sobre lo que es el devenir del sujeto, sino que hace un énfasis importante dentro del concepto del deseo, y el aparato psíquico de los sujetos, lo cual no es importante discutir, ya que el concepto a rescatar es la comparación entre lo que es el sujeto y la persona. A diferencia del psicoanálisis, el humanismo no retoma características o elementos para poder nombrar a un ser como persona; al contrario lo que trata de ofrecer es un concepto que englobe o abarque todo aquello que es importante tomar en cuenta en los individuos. Incluso una de las diferencias más notorias que hay entre la forma de concebir al ser humano, es que en el humanismo la persona suele verse como un todo, a diferencia del psicoanálisis y el conductismo, que se fragmenta por conducta o inconsciente; tal y como lo menciona Riveros (2014):

“... en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera los determinismos y la fragmentación de los modelos vigentes del psicoanálisis y del conductismo; el anhelo era entonces desarrollar una nueva psicología que se ocupe de la subjetividad y la experiencia interna, de la persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplar a la persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde el núcleo del ser...” (pág. 138).

Entonces, las perspectivas teóricas manejan conceptos diferentes, que pueden o no tener similitudes, y que cada concepto que utilizan se ve influenciado por la filosofía por la que se rigen. Si bien el objeto de estudio de la psicología es la persona, independientemente de la perspectiva teórica que se utilice, hay que señalar, que en la actualidad se ha transformado la construcción del ser humano, es decir, que la forma de interactuar, de vivir, de hablar, de relacionarse y sobre todos los problemas que se presentan en este siglo, se centran en objetos y no en las personas como tal, dejando de lado su esencia, por lo que es pertinente hablar en el siguiente apartado sobre este tema de interés.

1.3 Deterioro de la esencia de ser persona en siglo XXI

Para comenzar, es preciso describir que al hablar del deterioro de la persona no es decir como tendría que ser, sino como se ha ido construyendo esta nueva era que se va alejando del concepto de persona, para trastocar un nuevo comienzo al ser humano como objeto quizá, puesto que sus necesidades han cambiado de manera considerable, distanciándose de uno mismo, de lo que uno requiere, y poniendo mayor interés en lo que necesitan los objetos como celulares, donde se encuentran viviendo vidas virtuales en redes sociales donde la comunicación ya no es necesaria, manteniéndose ocupados, sin querer mirarse a sí mismos.

Hoy en día se presentan varias problemáticas donde se tiene que poner atención, pues se están convirtiendo en un peligro para la sociedad en general, un claro ejemplo es que las personas se encuentran sometidas a mayor estrés por diferentes factores, que si no es tratado de manera adecuada conlleva a consecuencias perjudiciales, de igual manera se han desencadenado enfermedades crónicas, las cuales se ven reflejadas en países desarrollados y subdesarrollados, donde las cifras son alarmantes, pues tres de cuatro muertes son causadas por enfermedades cardiovasculares, cáncer, accidentes, diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias y osteoporosis; de igual manera estas enfermedades no trasmisibles y los trastornos mentales representan el 60% de la

mortalidad total del mundo y el 43% de la carga global de la morbilidad (Moiso, 2007).

En definitiva son números que tienen que ser tomados en cuenta no sólo por la población en general sino también por los profesionales encargados de salvaguardar la vida de las personas. Es aquí donde nace la incógnita, ¿qué es lo más importante para las personas? Puesto pareciera ser que en lo que menos invierte uno, es en su salud física como psicológica. Sin duda estos cambios abismales sobre el modo de vida y la calidad, se deben a la sobrepoblación, a la falta de oportunidades que hay, al modo competitivo que se enseña no sólo en casa sino también en escuelas, el cual tiene como objetivo tratar de ser mejor que el otro, de una exigencia de tener más de lo que uno necesita sin importar la forma en cómo se consiga.

Lo que conlleva a preguntarse en cómo se están construyendo las relaciones interpersonales hoy en día, puesto que ya no se busca establecer relaciones duraderas sino solo momentáneas, donde no se requiera fuerza mayor para mantenerla, ya que sólo se ocupan de ellas para determinados momentos, debido a que se aprendiendo a que todo lo que rodea al individuo puede ser desechado cuando ya no es útil, que da igual si es un objeto o una persona, las relaciones de bolsillo benefician únicamente a las persona que sabe porque está entablando amistad con otra, los seres humanos se vuelven objetos para llegar a un fin y no se aprecian como lo que en realidad son; como personas (Bauman, 2012).

Las relaciones interpersonales se forman por medio de la comunicación, la cual se ha visto deteriorada por algunos factores que permean el siglo XXI, dado es el caso de la violencia, las adicciones, la falta de interés por dialogar entre otras. García (1996) menciona que existen diferentes circunstancias que limitan y atentan contra la autorreflexión y la libertad humana; las manifestaciones más frecuentes de la época son: movimientos protesta, llenos de agresividad y rebeldía, desprecian el diálogo y usan la violencia en lugar de razonar y entenderse, suelen encubrir la

realidad e incluso transformarla; de la misma manera las drogas y el alcohol, ocasionan que el hombre se encierre en su psique dificultando o anulando la comunicación.

Cabe que aclarar que no se está diciendo que en esta época no exista la comunicación, sino que ésta se ha transformado tanto, que ya no es necesaria para comunicarse, que existen nuevas formas de hacerlo que no permiten la interacción uno a uno, ya que hoy en día se tiene que estar detrás de una pantalla para poder hablar con alguien, e implica un esfuerzo más grande tanto del receptor como del emisor poder darse a entender, y tratar de descifrar lo que dice el otro. No obstante, ya no es necesario darse el tiempo suficiente para sentir las emociones, pues existen nuevos iconos y representaciones que te permiten describir de manera general lo que uno puede sentir en determinada situación.

Esta nueva forma de interactuar con personas por medio de una máquina, trae desventajas, pues tienden hacerse dependientes del aparato para poder dialogar con alguien, ya que es un medio para poder expresar lo que les pasa o acontece. Si no se tiene el dispositivo, dialogar se convierte en todo un reto para las personas, es por ello que es más fácil ver hoy en día ya sea en comidas de trabajo, parejas, familias, que las personas se encuentran más atentas a las redes sociales que a sus seres queridos, y puede ser complicado entablar un plática que pueda llamar la atención de todos; reflejando que la comunicación ya no se da entre personas, sino se da, de personas a objetos, a lo que Armañanzas, Díaz, Meso (1996, citado en Cornejo y Tapia 2011) afirman:

“La interactividad se define como la capacidad que tiene el usuario de preguntar al sistema, y sentar las bases para recuperar la información de la forma deseada. El emisor, no envía un mensaje unidireccional, sin capacidad de respuesta, y el receptor puede tomar decisiones, configurar su propio mensaje, así como dialogar de una forma u otra con el emisor interactividad sujeto-objeto” (pág. 221).

En otras palabras, se vuelve indispensable tener un teléfono, una laptop o cualquier aparato inteligente, para poder entablar una conversación con alguien, como si fuera una prótesis más del ser humano para interactuar y poder formar vínculos afectivos. El riesgo es evidente, ya que las personas, están al borde de romper cualquier tipo de vínculo con otra persona al no ser por medio de algún dispositivo.

Habría pues, que empezar a visualizar una posible forma de intervención donde se pueda recuperar el valor de la persona, y no por lo que tenga, sino por lo que es; pues como se pudo ver en este capítulo, se ha desvirtuado de manera considerable las necesidades primordiales para el ser humano, exigiendo una nueva visión de cómo interactuar los unos a los otros. En cuanto a ello, el siguiente capítulo hablará sobre la perspectiva teórica humanista, la cual tiene muchos alcances para poder hacerle frente a esta problemática, que se ha vuelto característica de este siglo.

2. PSICOLOGÍA HUMANISTA

Vinculado al capítulo anterior, el concepto de persona es fundamental para comprender desde que perspectiva teórica de la psicología se va a trabajar; es por ello que se dedicará un capítulo completo para desglosar la psicología existencial humanista, de dónde surge; quiénes son sus principales autores y qué es lo que proponen; cómo se construye este nuevo paradigma de la psicología, sus fundamentos y conceptos más relevantes; del mismo modo que integrar sus postulados, sus formas de intervención.

De igual manera, dentro del segundo apartado se hace mención de sus fundamentos y conceptos principales, donde se revisan las bases de la psicología existencial humanista, la cual retoma principalmente la filosofía existencialista del siglo XX, donde una de sus principales premisas es la existencia precede a la esencia; de igual manera la responsabilidad que tienen las personas para la toma de decisiones y de llevar su vida, al dar a conocer que no existe ningún determinismo humano. Por otro lado también se retoman, algunos aspectos de filósofos humanistas, principalmente el del centrar ante todo a la persona.

Posteriormente en el último espacio, se reducirá el margen, poniendo de manifiesto el enfoque centrado en la persona, el cual será utilizado como sustento del presente trabajo; rescatando su forma de intervención, cómo funciona el proceso de acompañamiento, las funciones del tutor o asesor, y las ventajas y alcances que tiene esta forma de trabajo.

2.1 Historia de la psicología humanista.

Es necesario precisar de donde surge la psicología existencial humanista, puesto que es una de las tradiciones teóricas más significativas de la psicología junto con el psicoanálisis y el conductismo. Por lo tanto es relevante mencionar, que puede ser complicado determinar una fecha de aparición de algún acontecimiento histórico; ya que la mayoría de los movimientos se van construyendo con el

tiempo, y este no es la excepción. Incluso Osorio (2013), hace referencia, es artificial asignar una fecha del momento preciso de la aparición histórica de la psicología existencial humanista; y por lo tanto se vuelve pretencioso dar una fecha con exactitud de la aparición de cualquier fenómeno o movimiento científico y social.

La psicología humanista se gesta en un movimiento histórico, donde diversos autores coinciden con su forma de pensar y con la postura que tienen ante lo que predomina en la época, como es el determinismo y el condicionamiento; un aspecto relevante es que su configuración se va dando a través de discontinuidades y rupturas tanto en Europa como en Norteamérica, en este último continente es donde se da lugar a la primera asociación de psicología humanista. La cual se da a conocer a mitades del siglo XX, para ser más precisos cuando se concibió la Asociación Americana para la Psicología Humanista que en inglés es American Association for Humanistic Psychology (AAHP).

De acuerdo con Besora (1998) el primer encuentro Nacional de la AAHP tuvo lugar en 1962, aunque ya se había constituido en 1961; posteriormente en ese mismo año apareció el primer número de *Journal of Humanistic Psychology*, por lo que se considera que en 1961 emerge a la luz pública la psicología humanista. Es por ello que muchos autores toman el inicio cuando se congrega el primer encuentro, mientras que otros hacen referencia a la primera publicación. Por otro lado, ya se ha mencionado cuando se da a conocer pero no cómo se fue consolidando. Todo parte en los años treinta, cuando Estados Unidos se encontraba en una crisis económica, después de que Roosevelt asume la presidencia en 1933, implementando la reforma económica llamada "New Deal", donde rescataba y defendía una orientación humanista, con el objetivo de favorecer el bienestar social, considerando la naturaleza humana como buena y razonable; lo que logro reorientar el sentimiento social hacia valores positivos y tener mayor optimismo ante la vida cotidiana y el futuro (Osorio, 2013).

Es por ello que esta nueva propuesta surge por medio de tratar de alcanzar un bien común dentro de la crisis de Estados Unidos, pues no solamente se necesitaba, sino que era fundamental poder retomar el aspecto humano y sobre todo poder situar la esencia de la persona. De esta forma hay que contextualizar el momento en que se fue formando, existía una crisis en varios países y no solamente ello, sino que se avecinaba la segunda Guerra Mundial, donde después de ello se requería atención de todo tipo.

Debido a esto Riveros (2014) comenta, la psicología humanista es una revolución cultural que cumple con la época de postguerra donde surge el ímpetu por vivir plenamente, ante una era que se encontraba en amenaza nuclear; es preciso comprender al humanismo como un nuevo paradigma que se va construyendo simultáneamente en USA y Europa después de Horoshima, donde se pretende configurar la psicología como ciencia la cual trata de integrar una concepción del hombre y el quehacer terapéutico anhelando que se formará de manera más holística, filosófica y sobre todo científica.

A partir de ello se empezó a tener mayor interés en la filosofía existencialista. Dentro de este interés la psicología humanista no nace de un solo autor o no se le atribuye como en otros enfoques; sino que se da por medio de intereses en común y convergencias de varias personas que se situaban en ese momento, a lo que Lafarga (1982, citado en Gómez, 2006) dice, entre ellos se encontraba Edwar Spranger con su psicología de la personalidad; William Stern hablando del sano funcionamiento, Gordon Allport con su psicología ideográfica, Gardner Murphy con una visión de las ciencias del comportamiento; Abraham Maslow, hablando de autorrealización; Rollo May, el analista de la existencia individual, Fritz Perls con la psicoterapia Gestalt y Carl Rogers con el enfoque centrado en la persona.

De hecho Maslow (1970, citado en Besora 1986) considerado generalmente como el precursor de la psicología humanista menciona “no es obra de un solo líder

o de un gran hombre que lo caracterice, sino de muchas personas”, tal es el caso de Erich Fromm, Kurt Goldstein, Karen Horney, Henry Murray.

Por lo que se hace evidente la participación de muchos psicólogos para la elaboración de la psicología existencial humanista, pero dentro de esta descripción tan breve es necesario hacer un paréntesis y comentar cuales han sido sus aportaciones de estos autores, por lo que Vargas y Medina (2014) hacen un listado de las corrientes psicológicas que forman parte de la psicología humanista, de igual manera una breve descripción de las mismas:

Tabla 1:
Cuadro comparativo sobre las diferentes perspectivas psicológicas humanistas, elaborado por quien presenta esta tesis, a partir de la lectura “La situación actual de la psicología humanista” de Vargas y Medina (2014).

Corriente	Autor	Propuesta
Terapia Gestalt	Fritz Perls	“Gestalt” se refiere a modelo o figura, como una forma totalizadora de organización de elementos individuales. El supuesto básico es que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y sólo pueden ser comprendida y experimentada a partir de estas totalidades. Parte de la idea que figura y fondo constituyen una totalidad completa y no pueden ser separados.
Enfoque centrado en la persona	Carl Rogers	Este enfoque recalca la necesidad que tiene todo ser humano de un ambiente auténtico, de aceptación incondicional y comprensión empática para que despliegue su máximo potencial de desarrollo y creatividad. Parte del principio de proporcionar un ambiente, una atmósfera, u clima propicio y adecuado para la labor terapéutica, la enseñanza o el trabajo adecuado.
Neuropsicología gestáltica	Kurt Goldstein	Elaboro la teoría del organismo. Rechazando la dicotomía entre lo biológico y lo psíquico, entre lo normal y lo patológico. Demostró que las leyes de la forma eran válidas para los fenómenos fisiológicos y tenían validez para el organismo y la capacidad de regularse, lo llamo tendencia a la conducta ordenada y autoactualización.
Bionergetica	Alexander Lowen	El ser humano está compuesto por corrientes energéticas las cuales corren por el cuerpo libremente,

lo que permite ser emotivamente adecuado a las circunstancias, aunque no desconoce la posibilidad de encarcelarse emotivamente de la vida, la cual se representa por sensaciones aprisionadas en las corazas musculares, estas situaciones limitan la energía disponible en el sujeto para su vida cotidiana.

Grupos de encuentro	William Schutz	Alude a una experiencia grupal planeada e intensiva, se trata de una experiencia grupal que tiene repercusiones en la comunidad. En estos grupos enseñan a los individuos a observar la índole del proceso grupal y sus intenciones con otras personas, con esto se pretende prepararlos como funcionan ellos dentro de un grupo y la influencia que ejerce hacía otros, así los participantes adquieren mayor competencia para encarar situaciones interpersonales difíciles. Estos grupos hacen hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento en la comunicación en las relaciones interpersonales, gracias a procesos basados en la experiencia.
Psicosíntesis	Roberto Assagioli	Se basa en la concepción de un yo superior en el centro de cada ser (individual y universal a la vez) que puede dirigir el desarrollo armonioso de todos los aspectos en la personalidad. Más allá de esta armonía personal, sus prácticas facilitan el acceso de las dimensiones transpersonales y el cultivo de las cualidades superiores de creatividad, amor altruista, sabiduría y paz.
Logoterapia	Victor Frankl	En un método psicoterapéutico orientado a describir el sentido de la vida. Es el tratamiento ya acompañamiento para personas que sufren problemas existenciales, ante el cambio de costumbres, de la evolución de las tradiciones y valores así como una pérdida de sentido y crisis personal. Detecta los síntomas del vacío existencial y despierta en el ser humano la responsabilidad de sí mismo, ante los demás, ante la vida.
Análisis Transaccional	Eric Berne	Parte del principio de todos "nacemos bien", después de nuestras relaciones con los demás tomamos decisiones autolimitadoras, pero prácticamente somos personas de confianza y respeto entre nosotros mismos y los otros. También se basa en que todos tenemos un potencial humano determinando por las condiciones

		<p>genéticas, de salud, sociales, de origen y de procedencia, es un potencial que tal vez podemos desarrollar, sólo que las limitaciones externas e internas decididas tempranamente lo frenan. Por último se basa en que todos podemos cambiar en pos de la autoridad y además tenemos los recursos para hacerlo.</p>
Enfoque existencial	Rollo May	<p>Es un paradigma que se fundamenta en una aproximación al ser humano basada en la filosofía existencial y que tiene como principal la fenomenología existencial, recalando la importancia del encuentro de la relación terapéutica por encima de toda técnica. Consiste en una práctica terapéutica relacional e intersubjetiva, no imperativa, que profundiza y sensibiliza temas existenciales. Es un enfoque filosófico que mira los asuntos que provocan estrés y angustia, como la consecuencia de vivir dificultades encontradas por el hecho de vivir, en lugar de indicadores de una enfermedad mental.</p>
Psicodrama	Moreno	<p>Hace referencia al desarrollo de la identidad como el resultado de las interacciones básicas y el contexto en el que transcurren. La evolución de la identidad surge en momentos claves a los que Moreno se refiere con el término "universo" y que remarcan el proceso. El primer universo, que predomina el nivel mágico, transcurre en dos fases, matriz de identidad indiferenciada (donde no se diferencia entre el yo- y no yo) y matriz de identidad diferenciada (donde se discrimina entre el yo-y no yo); y el segundo universo, en el que se incorpora la brecha fantasía-realidad que transcurre en una sola fase que es la matriz social incluye la matriz familiar (se discrimina el yo, no yo y nosotros).</p>
Enfoque Experiencial	Eugene Gendlin y Mahrer	<p>Es una forma sistemática de hacer terapia diseñada para cualquier teoría o teorías de personalidad y terapia. Describe cómo usar una manera más efectiva una teoría sobre la interacción psicoterapéutica, en este sentido es una meta teórica. Postula que cualquier intervención o respuesta que hace el terapeuta es referida en términos de cambio concreto e inmediato efectuados en la sensación sentida corporal presente del cliente en ese tema. Estos cambios concretos son empleados como criterios evaluativos independientes a la teoría.</p>

Desarrollo de Potencial Humano	Juan Lafarga y José Gómez del Campo	El desarrollo del potencial humano es una filosofía de la vida inspirada en el existencialismo, la fenomenología, el humanismo cristiano, el budismo y la psicología transpersonal como entre otras escuelas. También es una práctica profesional, como facilitación de procesos humanos y como enfoque psicoterapéutico. Además es un campo de investigación de la conciencia y de la persona humana en su evolución, interioridad, expansión corporal y sus relaciones. Es importante mencionar que es un proceso vivencial y formativo, no solo intelectual y formativo.
La psicología transpersonal	Wilbert, Grof t Tart	Crece sobre la certeza de que detrás del "drama" de la vida hay un patrón, orden e inteligencia más profunda que puede ser entendida por los seres humanos, propone un "espectro de conciencia", en los espectros más altos de la conciencia las personas informan sobre ser uno con el todo, o idéntico con el espíritu, o enteramente un espíritu. Estos niveles de conciencia están abiertos a la divulgación experimental y aunque no puedan ser reconstruidos racionalmente si pueden ser racionalmente experimentados.

En este orden de ideas, quedan visibles las aportaciones que hacen los autores a la psicología existencial humanista. Que si se pone atención se hacen evidentes las similitudes entre todas las corrientes de la misma, como es la experiencia de la persona como eje fundamental, de igual manera la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional, conceptos que son primordiales entender y que se irán retomando posteriormente.

2.2 Fundamentos y conceptos.

Dentro de la psicología existencial humanista, existen conceptos y fundamentos que la caracterizan de cualquier otra corriente, y que hacen más sólida su forma de intervención. Por lo que es pertinente hablar sobre de ello. En el apartado anterior se mencionó la historia de esta forma de hacer psicología, y se pusieron de manifiesto algunos de los conceptos importantes y fundamentales para su epistemología.

Es por ello que se partirá hablando de sus fundamentos, el sustento filosófico de la psicología existencial humanística; empezando por describir el humanismo, el cual surge en los griegos, quienes toman en cuenta la espiritualidad, la razón, la belleza y la poesía; de igual manera hay una contribución de los sofistas, por tomar en cuenta la subjetividad y el relativismo. Posteriormente el humanismo aparece en el cristianismo, donde se vive por y para Dios; mientras que en el Renacimiento retoma la concepción de cuerpo y naturaleza; para posteriormente llegar al marxismo donde se propone el problema del ser humano con la enajenación coloca la abolición de las clases jerárquicas; finalmente a traviesa por el existencialismo donde la premisa que predomina es la existencia y la libertad del hombre (Peláez, Lozada y Olano, 2013). Aunado a ello, la filosofía humanista va evolucionando a lo largo de las épocas, sin embargo el mayor aporte o contribución a la psicología es que se centra en la persona, donde la persona es el eje de sí, dueño de su posibilidad emancipador (Osorio, 2013).

Resulta necesario hablar sobre la base de la psicología existencial humanista, que surge a partir de la filosofía existencialista del siglo XX, en Francia y en Alemania, de autores como Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Jaspers, Nietzsche, Buber; donde lo caracteriza la afirmación “la existencia precede a la esencia”, que significa que el hombre necesita elegir en todo momento lo que será en el momento siguiente, sólo existiendo podrá ser; lo que quiere decir que solamente el individuo es un ser de quien no se afirma ninguna esencia, ya que la esencia invocaría una idea permanente, contradictoria con la propuesta de autocreación (Saldanha, 1989, p.17; citado en Osorio, 2013).

Dicho de otra forma, lo que tratan de explicar los filósofos existencialistas, es que primero se tiene que existir para poder ser, y que estos dos conceptos no se pueden separar uno del otro; es decir que no se puede hablar de la existencia sin tocar el tema de la esencia. Lo que quiere decir que el existencialismo puro no existe como tal, pues este depende del esencialismo.

De manera más clara Riveros menciona (2014, p.144):

“El conocimiento nace de la experiencia humana (Dilthey,Husserl) y el ser humano es un ser en el mundo (Heidegger), es decir una existencia que se hace al andar (Machado), al ser una existencia, el ser humano es un proyecto de mundo, una trayectoria responsable de descubrir y desarrollar su propio potencial auténtico y singular (Heidegger, Nietzsche), una caída desde el nacimiento hacia la muerte...el ser humano es un ser relacional (Buber)”.

Así la persona se concibe como persona en el momento en el que existe y es reconocido por los otros, se constituye conforme transcurre la vida, donde es responsable de su propia existencia y está en constante búsqueda de potencializar su desarrollo. En él se ve involucrado la forma en cómo se relaciona con los demás y en la interacción que tiene con los otros. Incluso es de resaltar que los psicólogos humanistas no se sentían identificados con la filosofía existencialista, ya que no se basaron en ello, sólo propusieron algunos postulados que concordaban con la filosofía existencialista, y solamente pocos autores llegaron a influir en ello, de hecho en Besora (1986) retoma algunas afirmaciones de psicólogos humanistas (Pág13):

- En Villegas (1982) Rogers lo confesaba abiertamente:

“En realidad no he recibido una gran influencia de la filosofía existencial. La descubrí cuando ya había formulado mis propios puntos de vista y encontré que existían grandes coincidencias. Pienso que los autores que causaron mayor impacto en mí fueron Kierkegaard y Martin Buber”
- Maslow (1962):

“la conclusión número uno es que los filósofos europeos y los psicólogos americanos no se hallan tan alejados los unos de los otros, como podría parecer a primera vista. Nosotros los

americanos hemos estado hablando en prosa todo este tiempo y no lo sabíamos. Naturalmente, en parte, este desarrollo simultáneo en diferentes países indica que las personas que con independencia mutua han llegado a la misma conclusión, están todas ellas respondiendo a algo real, exterior a ellas mismas”.

- En el simposio sobre psicología existencial en la convención de 1959 de la APA, Maslow (1961):

“No soy existencialista, ni siquiera un estudioso dedicado y cabal de este movimiento. Así mismo, debo confesar que estudié el existencialismo, más que por su valor intrínseco, por el propósito de saber que puede darme como psicólogo. Por eso trate de traducirlo constantemente en términos que yo pudiera usar. Ello explique acaso, porqué no encontré en él una nueva y total revelación, sino una acentuación, una confirmación y un redescubrimiento de diversas tendencias existentes en la psicología norteamericana”.

De esta forma queda de manifiesto algunas afirmaciones de los psicólogos humanistas por tratar de explicar como fueron adentrándose al existencialismo o fueron sus acercamientos a él. Dentro de ellos es importante decir que existen postulados que son necesarios para distinguir a un filósofo existencialista y son enunciados por Sartre (1983, citado en Olivares 2005):

- La existencia precede a la esencia: es el postulado más importante de la filosofía existencialista; hace referencia de acuerdo con Sartre (1983), el individuo comienza a existir y luego se define; en términos generales todos los objetos del mundo en sí mismos tienen una naturaleza que los determina, el ser humano no, ya que no lo determina ninguno de los componentes que rodean su existencia, sino que en la medida en la que se relaciona con los otros y con el mundo, se va definiendo a sí mismo, además de constituirse como ser único e irrepetible.

- El individuo es plenamente responsable: al ser la persona la principal constructora de su vida, es también la única encargada de responder liberalmente a todo aquello que las circunstancias y ella misma se ponen en frente.
- La persona es un proyecto que se vive subjetivamente: se refiere básicamente a que el ser humano se está construyendo constantemente a partir de los significados y sentidos que él establece en un momento particular de su existencia.
- El ser humano está condenado a ser libre: no existe determinismos en la vida del individuo, por lo que el ser humano es libre de tomar decisiones que lo involucren a vivir responsablemente.
- No hay signos en el mundo: el ser humano no posee indicaciones que lo orienten para conducir su vida; cada individuo tiene la libertad de construir significados y sentidos que más conveniente le parezcan para autorrealizarse.
- No existe ninguna naturaleza humana: el individuo es un ser en situación, es un proyecto en constante transformación que existe subjetiva, libre y responsablemente.
- La persona no se encuentra encerrada en sí mismo sino presente en un universo de significados y sentidos intersubjetivamente humanos: la construcción de sí mismo sólo se puede llevar a cabo en la medida en que se descubre a sí en los otros, a través de los otros y en compañía de los otros.

Debido a ello los psicólogos humanistas llegaron al existencialismo, donde encontraron coincidencias que tenían con sus postulados y con algunos de sus conceptos como lo son experiencia, fenomenología que es el método como tal, responsabilidad, esencia, vivencia, autorrealización, persona, holista, tendencia actualizante, aquí y ahora, etc. De igual manera tratan de conservar la esencia de la responsabilidad, de que no existe un destino que se tenga que cumplir o que

determine a la persona a lo que tiene que hacer, que se encuentran envueltos en un mundo de significados y para cada persona la vivencia que tenga es lo más importante y no se vive igual en ninguna, además de entender al ser humano como un ente total y no en partes, responsable de su propia existencia.

Para poder comprender y dar seguimiento a lo antes dicho, es necesario explicar que se pretende estudiar a la persona como un ser total, es decir, que tanto la dimensión mental o subjetiva estuviese en relación o integrada con la conducta, del mismo modo que con lo espiritual, de esta forma, es concebir al ser humano como una sola unidad, y tener presente que el ser humano es también una unidad en sí misma, es decir, se es biológico y espiritual a la vez; y sobre todo retomar la subjetividad de la persona que es lo que se pretende alcanzar, que no es más que el mundo de significados que tiene la persona, que no es posible fragmentar al ser humano en partes sino que se tiene que comprender como un todo; a esto se le considera la visión holística, que no pretende dividir al hombre, sino que lo ve como un ente libre y total, sin reduccionismos (Riveros, 2014).

Siguiendo esta misma línea el enfoque holista con el que se trabaja el humanismo es fundamental para su metodología y se convierte en una herramienta obligatoria de trabajo; de ello se retoma una parte esencial de la psicología Gestalt, donde subraya que el todo contiene propiedades que no se encuentran en la suma de sus partes (Hernández, 1997; Martínez, 1999, citado en Estrada, 2012). Es por ello que debe entenderse a la persona como libre y autónoma de tomar decisiones y de responsabilizarse de las mismas, que no es posible separar sus vivencias del contexto donde se desenvuelve, y mucho menos de las personas con las que se desarrolla día a día, además de no poder ser separado de su lado biológico, lo que pasa dentro de él ya sea en su organismo, en lo que siente o piensa.

La psicología existencia humanista, no separa al ser humano en partes, como si se tratara de la descomposición de factores o fórmulas matemáticas, su propuesta va más orientada, a concebir a la persona de manera completa, sin dejar de lado

todo lo que es y todo lo que la rodea, su esencia como tal. Propone el darse cuenta de las personas a entender sus acciones y decisiones y sobre todo a responsabilizarse de ellas.

Aunado a ello Osorio (2012) menciona Soren Kierkegaard, considerado como padre del existencialismo apela a dos conceptos esenciales del humanismo: responsabilidad y decisión; “Hay que encontrar una verdad (dice Kierkegaard), que puede ser una verdad para mí, encontrar la idea por la cual quiero vivir y morir”, “lo tremendo que se ha otorgado al hombre es la elección, la libertad”. Lo que puede ejemplificar la vida de las personas, al tomar decisiones en todo momento, sin embargo, responsabilizarse de ellas es donde se tiene que trabajar, y es una de las propuestas de la psicología existencial humanista.

Por otra parte, otro concepto que es sumamente importante, además de ser parte de la metodología dentro de la psicología humanista, es la fenomenología, tal y como lo explican Peláez, Lozada y Olano (2013) para abordar las investigaciones en referencia a la psicología humanista, se encuentra que éstas se están realizando principalmente desde un enfoque cualitativo y una perspectiva fenomenológica. Es por ello que se vuelve sustancioso conocer el concepto “fenomenología” y todo lo que comprende.

La fenomenología como tal es un movimiento filosófico que comprende el hecho de la vivencia personal, las situaciones pasan en todo momento, sin embargo las personas tienden a responder de manera diferente ante esa situación, ya sea entristeciéndose o alegrándose por lo que el individuo nunca experimenta una experiencia o unos sentimientos, sino que se derivan o están en situaciones en el mundo (Sassenfeld y Moncada, 2006). De esta forma se afirma que las experiencias, tal y como el individuo las vive, no son separables de él sino más bien están dirigidas hacia algo, o de algo.

Es por ello que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el ser humano (Martínez, 2006). De esta

forma el concepto en el que se está aunando tiene que ser claro y preciso, para poder entender la importancia que le da la psicología existencial humanista a la experiencia vivida de cada individuo. Por lo que se tiene que afirmar que a pesar de que dos personas vivan el mismo acontecimiento de alguna situación, no quiere decir que ambos experimenten lo mismo o hayan vivido de la misma forma dicho acontecimiento; pues cada uno tuvo una postura ante la situación, una emoción o sentimiento, un pensamiento diferente y sentir diferente; debido a su desarrollo como persona y su mundo de significados que tenga, pues este no se construye de la misma manera en todas las personas.

Asimismo se da pauta a otro ejemplo crucial dentro de este marco, que es la experiencia como tal, la cual se puede describir de manera clara en una cita textual de Sassenfeld y Moncada (2006):

“experienciamos, de hecho, elimina la barrera entre lo objetivo (átomos concebidos geoméricamente y fuerzas físicas externas) y lo subjetivo (fuerzas y entidades internas). Husserl encontró que el mundo humano total realmente estaba implícito en nuestra experiencia y que las supuestas entidades internas eran meros constructos teóricos” (Gendlin, 1966, p. 42).

Por lo tanto la experiencia es el proceso que se da entre lo objetivo, lo concreto, lo tangible y lo subjetivo, lo que se piensa, lo que se siente, es donde interactúan estas dos entidades para darle paso a la experiencia como tal, a lo que se vive. Es por ello que el mundo donde viven las personas es netamente experiencial, todo el tiempo se vive de experiencias, al contar el relato de lo que se vive y al estar presente en lo que se está viviendo. No solamente es el hecho de lo que ocurre sino la interpretación que se tiene y la postura que se toma.

De igual manera hay otro concepto que es fundamental dentro de la psicología existencial humanista, y este hace referencia al aquí y al ahora; esto puede ser hasta cierto punto evidente su entendimiento, sin embargo es algo a lo

que las personas no prestan atención. Principalmente la gente se encuentra pensando o sintiendo, ya sea en el futuro o en el pasado, que estar viviendo en el presente, en el momento de vivir en el aquí y en el ahora (Quitmann, 1989).

Actualmente, el ser humano se encuentra motivado por lo que vendrá o viviendo de los fracasos del pasado, no es capaz de darse cuenta de lo que está sujeto en ese momento en que lo está viviendo, es decir en el aquí y en el ahora. Puede ser que piense en que pasará el día de mañana o en lo que sintió el día de ayer, pero no es posible de ver lo que piensa o lo que siente en ese momento, no presta la atención a lo que viven en el aquí y en el ahora.

Por lo que entender el concepto aquí y ahora suele ser importante, es para entender que la forma de intervención de la psicología humanista, es sí entender la experiencia y vivencia del otro, sin embargo no separarlo de lo que le pasa en ese momento, es decir entender que lo que vivió le causo dolor o felicidad en su momento, pero hoy por hoy que le causa recordar eso; de la misma manera que la persona puede tener miedo al porvenir o sentirse entusiasmado, pero no por ello tiene que dejar de lado lo que esté pasando en ese momento, ya que es lo único que tiene, debido a que lo que fue ya vive en el pasado y lo que viene es incertidumbre.

2.3 El enfoque centrado en la persona.

Ahora es necesario empezar a delimitar el tema, desde la postura en la que se va a trabajar el presente, es por ello que se dedicó un espacio completo para describir el enfoque centrado en la persona, de su principal precursor Carl Rogers, quien retoma algunos conceptos importantes que podemos ubicar en la psicología existencial humanista. Martínez (2006) comenta que Rogers quería cambiar la concepción del psicólogo dentro de la terapia, por lo que empieza por nombrarlo como “asesor”; dentro de ello el asesor necesita contar o asumir tres actitudes básicas, como lo son **autenticidad**, **aceptación incondicional** del asesorado y **comprensión empática**

del mismo, las cuales activarán la tendencia actualizante del asesorado, capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona.

Lo cual refleja la necesidad de quitar el poder sobre el psicólogo del experto y conocedor de todo lo que pasa en las vidas de los demás, dentro de ello no sólo desliga el poder sino que también hace la separación de consejero y juez de lo que es bueno o malo para el asesorado, lo que es norma y anormal, quitándose la responsabilidad del cambio de la persona, y situándolo en la persona misma. Posteriormente agrega tres conceptos fundamentales dentro de su teoría, que se requieren para que la persona pueda alcanzar su máximo potencial y desarrolle habilidades que le sean útiles en su vida diaria.

Dicho de otra manera, el comportamiento humano va dirigido a la tendencia actualizante, es decir una inclinación inherente a la persona que lo encamina hacia la independencia, el crecimiento y el desarrollo; incluso diario se es testigo de manifestaciones de esta tendencia, no sólo en el ser humano, sino en todos los seres vivos, los cuales siguen una pauta de evolución en búsqueda de autonomía e independencia. La tendencia actualizante no es otra cosa que la fuerza creadora que permite a los individuos encontrar su independencia y autonomía también es conocida como autorrealización, “impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente” Martínez (1999, citado en Estrada 2012, pág. 1515).

Hay que resaltar que la autorrealización o tendencia actualizante, pueden verse favorecidas en un proceso terapéutico, cuando el asesor cuenta con las tres actitudes básicas que ya fueron mencionadas; ahora se describirán que significa cada una; a lo que Olivares (2005) menciona autenticidad o congruencia se refiere a los sentimientos que el psicoterapeuta experimenta, sean accesibles a su conciencia; mientras que la empatía hace referencia a la capacidad actitudinal que tenga el terapeuta para sumergirse en el mundo subjetivo, cognitivo y emocional del otro, es decir tratar de acercarse a ver el mundo como lo ve el otro, dentro de este

concepto también se encuentra la comprensión empática que no es otra cosa que el esfuerzo constante que hace el psicoterapeuta por percibir y hacer sentir al cliente que así lo hace; dentro de ello, se pone en juego la tercera actitud básica que es el interés positivo incondicional o aceptación incondicional, donde se enfatiza una actitud cálida y afectuosa que el terapeuta crea auténticamente y en el cual hace sentir a la persona que la acepta con sus limitaciones, ideas, sentimientos y pensamientos.

Aunado a ello las tres actitudes básicas deberían de considerarse para las distintas formas de trabajar en la psicología, la empatía debería de estar presente en cualquier especialista de la salud e incluso en cualquier individuo, esto permitiría tratar de entender al otro lo más semejante posible a lo que está sintiendo y pensando, además de sensibilizar a los seres vivos los unos con los otros. De igual manera debería suceder con la aceptación incondicional, pues que mejor que dejar de ver al otro con prejuicios que no permiten tener una postura respetuosa y sólo alimentan la desconfianza y el trato poco digno hacía el semejante. Por último recalcar que la congruencia o autenticidad, es punto crucial dentro del enfoque centrado en la persona, pues esta permite que el terapeuta se dé cuenta de lo que pasa con su persona, no solamente a nivel orgánico, sino a nivel cognitivo y emocional, que pueda entender que es humano y que no necesita dejar de lado lo que siente o lo que hace que sienta la persona que tiene enfrente; sino que pueda identificar lo que pasa en todo momento, y que ello no perjudique el asesoramiento del asesorado.

De este mismo modo Olivares (2005), rescata del libro *El proceso de convertirse en persona* (1989) de Carl Rogers, para que el individuo llegue a ser él mismo (meta más importante de su existencia), es necesario que abandone "...las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado su vida"...(p.437). En otras palabras, se pretende que la persona se plantea la forma auténtica de ser, y no todas las facetas que pueda llegar a tener dependiendo del contexto donde se

desenvuelva, trata, de que sea en todos los lugares donde se mueve él mismo ser, quitándose de sí aquellas etiquetas que puedan estar presentes.

La forma de intervención puede ser uno a uno o en grupos, donde también se requiere atención, incluso puede ser favorecedor trabajar en organizaciones como empresas privadas o públicas, áreas de la salud o educativas, de hecho Segrera (S/A) comenta, es necesario también cultivar ámbitos como la vida íntima, la educación, la organización, la sociedad y la trascendencia- espacios naturales de desenvolvimiento de aspectos esenciales del funcionamiento humano-, como campos de investigación y trabajos dignos de igual importancia que la psicología para promover la existencia de una teoría integral de la persona humana, de sus relaciones de la promoción del desarrollo humano. A manera de ejemplo se mencionarán algunas que se consideran importantes para empezar abordar el tema a tratar:

- En el ámbito de la vida íntima: se precisa diferenciar la relación de ayuda, estudiada en el contexto terapéutico, de la relación de reciprocidad entre amigos, parejas, familias; el sentido de la congruencia, la aceptación y la empatía en relaciones humanas no centradas en la otra persona, sino en las personas en relación, incluyendo un sentido plenamente humano de la sexualidad.
- En el ámbito de la educación: debe ser analizado con más entendimiento el proceso de aprendizaje significativo y la relación docente-estudiante para lograr integrar la efectividad, la libertad con la disciplina, el respeto del proceso personal con la evaluación objetiva; y conciliar la importancia de la vivencia afectiva con la necesidad de la simbolización y la sistematización del pensamiento, que permita una necesaria comprensión de nuestra existencia, enriqueciendo así la existencia de la misma.

De esta forma, se hace una introducción al siguiente capítulo, el cual va en relación al tema de la educación, pues se mencionarán aspectos sobre orientación

vocacional, lugar donde también es requerido hacer un trabajo grupal y personal; con el fin de mejorar las relaciones interpersonales como intrapersonales, sin dejar de lado su proyecto de vida, y la profesión en la cual se quiera ejercer.

3. ORIENTACIÓN VOCACIONAL

En el capítulo anterior se mencionaron los postulados principales de la psicología existencial humanista, donde a grandes rasgos se dio un panorama amplio de lo que es y sus formas de intervenir. Desde esta tradición teórica se puede abordar el ámbito de la orientación vocacional, por tanto resulta necesario contextualizar en primer lugar qué es, cómo se ha construido a lo largo de la historia, e ilustrar los factores que participan a la hora de elegir una carrera profesional; ante todo, cómo es que trabaja la orientación vocacional desde el enfoque centrado en la persona.

3.1 Concepto y definición de la orientación vocacional.

Para partir, hay que hacer mención sobre el concepto y la definición de la orientación vocacional, por lo tanto hay que definir dos conceptos, por un parte la “orientación”, a qué se refiere, qué engloba, cómo se estructura y por otro lado la palabra “vocacional”, cuál es su significado, cómo se utiliza hoy en día y a qué hace referencia. Estas dos definiciones permitirán construir el concepto central del capítulo y permitirán entender de mejor manera los apartados siguientes.

Hay que iniciar por tratar de definir el concepto de orientación de forma precisa, para ello González (2008) menciona, que el término orientación ha sido asociado con consejo, ayuda, guía, tradicionalmente se ha concebido bajo la idea de que uno sabe sobre el tema, que tiene todas las respuestas y que ayuda a otros a tomar las mejores decisiones en su vida. Es decir el orientador es conocedor absoluto del tema, y funciona como el apoyo y encaminador del orientado para que pueda tomar una decisión trascendental en su vida, el orientado se acerca a él ya que es una persona que es experta y conoce lo que puede ser mejor para el orientado. En esta definición el papel principal se lo lleva el orientador, pues conduce a la persona a lo que cree que es mejor para ella, sin embargo se deja de lado lo que el orientado busca.

Incluso dentro de la literatura hablar de orientación puede ser algo complejo, ya que en muchas definiciones se recurre a lo guía, apoyo y ayuda de alguna persona en cuanto a la toma de decisiones, también es catalogado como un servicio que pretende alcanzar decisiones inteligentes resolviendo problemas en los que se encuentren involucrados; por otra parte también se encuentra la definición que marca un proceso de asistencia hacia la persona con el fin de que se oriente a sus estudios y progrese en la elección de los mismos (Jones 1964; Jacobson y Reavis, citado por Vital, 1976, Johnston, 1977, Martínez, 1980, citados en Contreras, 2004).¹

Dentro de estas definiciones, la orientación a grandes rasgos es considerada como el proceso de ayuda hacia algún individuo que busca resolver problemas de su vida por medio de la toma de decisiones, lo que con lleva a buscar a una persona que este capacitada y que conozca de lo que se pretende dar respuesta, sin embargo, no porque sea un experto dentro de la situación particular quiere decir que sea el conocedor absoluto, y poseedor de respuestas. Por lo tanto hay que concebir la orientación, como un acompañamiento de la persona por descubrir a través de sí mismo la toma de decisión más adecuada de acuerdo a su conveniencia, fomentando la responsabilidad de la misma, sin dejar de lado las actitudes básicas de la psicología humanista.

Ahora bien, hay que centrar la mirada en el segundo concepto por definir, que es la vocación, a lo que Galilea (2001) menciona, la vocación no es otra cosa que un impulso sostenido por una persona para llevar a cabo algo importante, con proyección de futuro. Lo que puede parecer como una necesidad que tienen las personas por realizar alguna situación en particular que pueda ser concebida en el presente y en el futuro. Sin embargo pareciera que esta definición se queda un poco corta al querer hablar de la orientación vocacional, ya que hablar de vocación,

¹ Toma de decisiones. Entiéndase como el proceso mediante el cual se realiza una elección entre varias alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresaria, etc., es decir, en todo momento se toman decisiones, la diferencia entre cada una de estas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual. Díaz (S/A).

también es entrar a las aptitudes y actitudes de cada persona, no sólo se necesita tener un título que avale alguna profesión, sino que es necesario que exista una vocación para ejercer dicha profesión. Por su parte, Martínez y Valls (2008, citado en Castañeda y Solorio, 2014) definen la vocación como los procesos psicológicos que una persona concreta moviliza en relación con el mundo profesional adulto en el que pretende incardinarse activamente, o en el que ya está instalado.²

En otras palabras, la vocación no es otra cosa que lo que uno quiere realizar con su profesión, es decir la necesidad por hacer algo más allá de lo que se aprende que se tiene que hacer; aquí no sólo intervienen los pensamientos y acciones de la persona, sino también su historia, sus valores, sus experiencias, su ética, y todo en relación a lo que se quiere dedicar. Por lo tanto en la vocación no sólo interviene el gusto por alguna profesión, sino que también interviene la historia misma de la persona, sus actitudes, sus gustos, sus inquietudes y su deseo por ejercer la profesión de manera particular. De esta forma se puede empezar a retomar y definir el concepto central del capítulo.

Que no es otra cosa, según Molina (2001, citado en Contreras 2004) que el proceso dirigido al conocimiento de diversos aspectos personales; como lo son las capacidades personales, los gustos, intereses, motivaciones, que se encuentran en función del contexto familiar y la situación general del medio donde se está inmerso para poder decidir acerca del futuro. Aunado a ello Vidal y Fernández (2009) proponen un nuevo concepto, el cual implica la demanda que tiene la sociedad para conocerse a sí mismo y de conocer que oportunidades tanto laborales como académicas tiene, las cuales son más dadas de acuerdo a sus aptitudes y actitudes

² Aptitudes. Hontangas (1994, citado en Gumbau, 2001) lo define como las capacidades específicas que las personas deben poseer y que facilitan el aprendizaje de alguna tarea o puesto.

Actitudes. Ferreira (2009) propone el término actitud como una tendencia a la acción adquirida en el ambiente en que se vive y derivada de experiencias personales. Es un estado de disposición psicológica, pero adquirida y organizada a través de la propia experiencia.

Es decir la diferencia entre estas dos, es que una hace referencia a la capacidad innata cognitiva para la resolución de alguna tarea, mientras que la otra es la respuesta cognitiva hacia algún evento, donde entra en juego las experiencias previas, al igual que las emociones y sentimientos que provoquen ese acontecimiento.

personales, donde se tienen en cuenta que las vocaciones y los valores se orientan, forman y educan; por lo que la orientación vocacional no es sólo una intervención puntual en algún momento de la vida del individuo, sino más bien un proceso continuo con el tiempo, que acompaña al individuo en su formación durante toda la vida, de manera que pueda construir su conocimiento por medio de la toma de decisiones encaminado a su vocación.³

De esta forma queda de manifiesto que la orientación vocacional, no sólo es enseñar a las personas a que tomen decisiones para su vocación y profesión, sino que implica un acompañamiento de autodescubrimiento con el fin de conocerse uno mismo, ya que esto permitirá tomar decisiones adecuadas a la hora de elegir alguna profesión y en su vida general. Además permite desarrollar estrategias a las personas con el fin de que no dejen de construir su propio conocimiento en cuanto a lo que se quieren dedicar; para ello tendrán que estar en constante reflexión en cuanto a sus áreas de oportunidad y sus cualidades con el fin de poder seguir desarrollándose. La orientación vocacional, implica que el orientador tenga un papel de facilitador, pues él no intervendrá con las decisiones del orientado, al contrario fomentará que descubra todo lo que está en juego a la hora de elegir, pensando constantemente en la decisión más adecuada para él.

Por lo tanto cuando se hable de orientación vocacional, no hay que perder de vista al orientado quién es el punto más importante, ya que se trabaja en función de sus necesidades y no de las del orientador. Siguiendo esta misma línea, la

³ Capacidades. Que una persona sea capaz de hacer cierta cosa, es decir el término capacidades para representar las distintas combinaciones alternativas que una persona puede hacer o ser (Sen, 1982 ,citado en Angarita, 2014).

Existen dos conceptos que son de suma importancia para entender de mejor manera el tema, el primero es interés, el cual podría definirse como una inclinación o predisposición del sujeto hacia determinadas cosas, objetos, eventos o sucesos; existen dos tipos de interés uno es el personal, propio y característico de la persona, y otro es situacional, generado por el contexto. El segundo concepto por definir es la motivación que no es otra cosa que un estado deseable tanto para uno mismo como para los demás, de la misma forma que se sitúa como un proceso dinámico; de igual forma existen dos tipos de motivaciones, la intrínseca es aquella que trae, pone, ejecuta, activa al individuo por sí mismo cuando lo desea y la motivación extrínseca, por su lugar de proveniencia es externo (Soriano, 2001).

orientación tiene un sinnúmero de funcionalidades del mismo modo que la orientación vocacional, por lo que en el siguiente inciso se hará una pequeña mención de las funciones e importancia que tiene la introducción de esta forma de trabajo en cualquier nivel académico, incluso a nivel personal, ya que pareciera ser que la palabra orientación solo da pauta a centrarse en temas escolares.

3.1.1 La función de la orientación y la orientación vocacional.

En el marco de la orientación y la orientación vocacional se maneja por lo regular en el ámbito educativo y a pesar de ello en ocasiones no se centra su funcionalidad, por lo tanto hay que describir de qué se trata en general la orientación en las escuelas. A lo que Galilea (2001) expresa, que en ocasiones se pierde un poco el sentido de la orientación ya que no se sabe cómo es que se trabaja o debería de trabajarse, por lo tanto propone diferentes funciones dentro de ella:

- Orientación escolar: proceso por el que se ayuda al alumno en el estudio, así como en el periodo de adaptación de la escuela.
- Orientación educativa: concepto más amplio que el anterior, puesto que la educación se extiende más allá de lo académico.
- Orientación profesional: es la ayuda en la elección de una profesión. Es un proceso en el que se basa en el conocimiento del sujeto y de su entorno.
- Orientación vocacional: proceso en la ayuda de selección de una profesión, la preparación para ella, el acceso al ejercicio de la misma y la evolución y el progreso posterior. Según esta definición, la orientación vocacional incluye la orientación profesional.
- Orientación vocacional: pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo.
- Orientación: no es un proceso puntual, sino continuo en el tiempo; no se dirige sólo a las personas con necesidades especiales, sino a todo el mundo. Se persiguen como objetivos: el desarrollo de la persona, y la prevención de problemas de toda índole; se interviene a través de programas.

- Conducta vocacional: se reduce a la oportunidad de poder trabajar, y por tanto niega la oportunidad de elegir.

En otras palabras, la orientación vocacional como tal, no sólo engloba ayudar a la persona a tomar una elección para su profesión, sino que se han hecho diferentes definiciones en las cuales se puede apreciar, que conlleva más allá de eso, puesto que en algunas rescatan la importancia de incursionarlo al campo de trabajo y no sólo a que tome una decisión; de igual manera se rescatan en algunas definiciones, la importancia de las cualidades y habilidades que tenga la persona, del mismo modo que sus intereses. Por otro lado, se necesita tomar puntos importantes de las definiciones mencionadas para construir el concepto que permita describir de mejor manera lo que se pretende tomar como orientación vocacional.⁴

La orientación vocacional, al igual que todo, se encuentra en constante evolución, puesto que no era lo mismo lo que se sabía en el siglo pasado a lo que se conoce hoy, de hecho se ha propuesto un nuevo concepto, el cual pueda permitir englobar a la orientación vocacional, educativa, escolar, profesional, asesoramiento, etcétera, el cual es conocido como orientación psicopedagógica, que no es otra cosa que el proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de la vida; lo cual se tiene que hacer por medio de una intervención profesional fundamentada en principios filosóficos y científicos (Bisquerra, 2006).

Resulta relevante entonces explicar la evolución que se ha tenido y cómo es que empezó a crecer el interés por la orientación vocacional hasta convertirse en lo que se conoce hoy en día. De esta forma, más adelante se hará un recorrido por la historia de la orientación vocacional, haciéndose mención sobre sus precursores, y

⁴ Habilidades. Las habilidades de acuerdo con Gumbau (2001) se refieren al nivel de pericia en una tarea o grupo de tareas específicas. Estas se diferencian de las habilidades en cuanto al dominio de contenidos; es decir que la aptitud proviene de una naturaleza cognitiva, mientras que la habilidad se relaciona de con lo psicomotor. Un aspecto que es importante resaltar es que las aptitudes tienen un carácter innato, mientras que las habilidades son aprendidas.

la forma en la como se fue adentrado, hasta volverse indispensable en la vida de cualquier persona.

3.2 Historia de la orientación vocacional.

La orientación vocacional es un proceso continuo en la persona, el cual no tiene un punto final; se encuentra en constante crecimiento como todo lo que rodea el siglo XXI. Por lo tanto hay que desglosar la forma que se fue construyendo desde años atrás, hasta lo que hoy en día entendemos como orientación vocacional, hay que entender que la mayoría de las cosas nace de alguna necesidad, pues en este caso es indispensable conocer, cuál era el interés de los estudiantes por descubrir su vocación, y la transformación que tuvo para alcanzar a ser un acompañamiento continuo.

Es complicado conocer el punto de origen de la orientación vocacional como tal, ya que diferentes países tienen su forma de introducir la orientación vocacional a las instituciones en diversos momentos de su historia; sin embargo Doménico y Vilanova (2000) mencionan que la orientación vocacional nace a partir de 1898 en la Central High School of Detroit con Jesse Davis ayudando a estudiantes que demandaban asistencia psicopedagógica y orientación profesional, sin embargo también es posible que pueda considerarse que es a partir de 1899 cuando el presidente de la Universidad de Chicago, William Harper demanda el advenimiento de especialización en cuanto a la orientación educacional, por lo que proponen un listado de una posible línea de tiempo realizada por Henry Borow en su libro *Man in World of Work* editado en 1964:

- 1906: Eli Weaver publica *Choosing a Career*, primera revista dedicada a este tópico en el mundo.
- 1908: Abre sus puertas, con Frank Parsons como director, la Oficina Vocacional de Boston.

- 1909: William Healy funda el Juvenile Psychopathic Institute en Chicago. Esta entidad tiene por fin la reorientación de jóvenes marginales en términos ocupacionales, más que la práctica de la psicoterapia.
- 1909: Se publican los escritos póstumos de F. Parsons (Choosing a Vocation), consagrados a las relaciones entre el trabajo motivado y los caminos para su logro.
- 1910: Se realiza el primer congreso norteamericano en Orientación, único, por eso, a escala planetaria, en la ciudad de Boston.
- 1911: La Universidad de Harvard organiza el primer curso universitario de orientación vocacional, a cargo de Meyer Bloomfield.
- 1913: Se funda, en Grand Rapids, la Asociación Nacional de Orientación Vocacional, en la que se pautan las condiciones de formación del orientador. Si se retorna esta cronología en tiempos que precedieron a la Gran Guerra Mundial, se tiene:
- 1938: La oficina de Educación de Estados Unidos crea, en su interior, el Servicio de Información y Orientación Profesional, con Harry Jager como director.
- 1939: Se edita el novedoso Dictionary of Occupational Titles.
- 1942: Se edita la primera Historia de la Orientación Vocacional, redactada por el psicólogo John Brewer.
- 1946: La ley George-Barden autoriza el empleo de fondos federales para la orientación vocacional.
- 1951: Se funda la Asociación Americana de Asesoramiento y Orientación Estudiantil.

De esta forma queda de manifiesto a grandes rasgos como se fue construyendo la orientación vocacional en Estados Unidos, en una escuela de Dittroit, donde los estudiantes demandaban un asesoramiento en cuanto a la posible profesión que estudiarían de la misma forma que atención psicopedagógica, posteriormente en una Universidad de Chicago es donde se implementa de forma

necesaria, la incorporación de especialistas que puedan orientar a los estudiantes en cuanto a su educación. A partir de ello, empieza a nacer el interés por este nuevo campo, donde no sólo lo proponen para estudiantes, sino que también empiezan a abrir centros especializados para solventar las necesidades de orientación vocacional, de igual forma extienden su ayuda a personas que no cuentan con recursos suficientes y les brindan apoyo en cuanto a términos ocupacionales.

Dado a esto, se empieza a tomar interés en otros países de América latina como lo es México, cuando se funda el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar en 1922 con los objetivos de realizar una evaluación del desarrollo mental y físico del niño en México, al igual que de los profesores, también pretende alcanzar un conocimiento de aptitudes en estudiantes para poder orientarlos hacia algún oficio o profesión que les favorezca; pero no es sino hasta 1954 donde se introduce de manera sistemática la orientación vocacional, gracias al proyecto realizado por Luis Herrera y Montes en 1952 en escuelas secundarias, que sería hasta dos años después cuando la Secretaría de Educación Pública (SEP) autorizó que se incursione la orientación vocacional en el país con el nombre *educativa y vocacional* Meuly (2000).

Por lo tanto la orientación vocacional en México partió de una investigación realizada durante dos años en escuelas secundarias, que fue autorizada por la SEP hasta 1954. De igual manera anteriormente ya se prestaba atención a las evaluaciones en estudiantes, no sólo con el fin de conocer su desarrollo físico y mental, sino también nace el interés por construir y conocer las aptitudes de estudiantes, con el fin de orientarlos hacia alguna profesión en la cual puedan desarrollarse de manera más competitiva.

Así pues, la orientación vocacional se incursiona en el área de la educación de manera necesaria, partiendo de una necesidad de estudiantes, donde buscan apoyo para encontrar la profesión adecuada y que más les convenga en cuanto a sus aptitudes y actitudes que desarrollen. Es importante incluir que dentro de la

orientación vocacional existen muchas formas de intervención, donde se busca en todo momento entablar una relación de apoyo y acompañamiento con los estudiantes que buscan la orientación; por lo que en el siguiente apartado se hablará de las formas de intervenir en cuanto a la orientación vocacional y todo lo que conlleva tomar una decisión tan importante, como lo es elegir una carrera profesional.

3.3 Formas de intervención y factores que intervienen en la elección profesional.

Anteriormente se hizo un recorrido por la historia de la orientación vocacional, ahora bien, toca describir las formas de intervención que existen para educar a los estudiantes en cuanto a este tema, de la misma forma se tiene que abarcar las implicaciones que se tienen a la hora elegir alguna profesión, ya que éstas permitirán que tengan o no un buen desempeño en cuanto a su formación.

Hay que partir, que la orientación vocacional tiene varias formas de intervención, las cuales están enfocadas a resolver diferentes necesidades, estas formas de intervención reciben el nombre de modelos, lo cuales pueden verse ilustrados por Bisquerra (2006) quién menciona que en la práctica se pueden distinguir tres modelos básicos:

- **Modelo clínico:** centrado en la atención individualizada, donde la técnica que la caracteriza es la entrevista, se acude con un especialista en el tema y se pretende resolver conflictos particulares del usuario.
- **Modelo de programas:** que se propone anticiparse a los problemas y cuya finalidad es la prevención de los mismos y el desarrollo integral de la persona, se realiza un programa de intervención, donde su finalidad es construir un ambiente donde el orientado pueda descubrir y resolver por sí mismo sus inquietudes particulares.
- **Modelo de consulta:** se propone asesorar a mediadores (profesores, tutores, familia) para que sean ellos los que lleven a término programas de

orientación, no sólo se habla con terceros acerca del tema, sino que se enseña a construir programas que les permitan abarcar lo que es la orientación vocacional.

Es decir, estos tres modelos permiten ya sea la orientación personal con los intereses, aptitudes y actitudes particulares de cada persona, o vienen trabajar en grupos por medio de programas, donde se desarrolle el autodescubrimiento, se proporcione un panorama más amplio de las posibles complicaciones que tiene tomar una decisión tan importante como la elección de carrera, e incluso se propone otro modelo, donde primero se enseña a terceros a que conozcan lo que implica la orientación vocacional, para posteriormente poder llevarlo a cabo con su población particular; en esta última puede intervenir la familia, los profesores, instituciones, etcétera.

Dentro de los tres modelos, el centro de atención es el usuario o el orientado, las diferencias se vuelven visibles a la hora de llevar a cabo la intervención, ya que en el primero trata de acompañar al usuario por medio de estrategias que permitan resolver sus dudas personales sobre la orientación vocacional, se planifica conforme transcurren las sesiones, mientras que en el modelo de programas, las actividades se encuentran realizadas desde mucho antes de conocer a la población, es decir se toma en cuenta las posibles complicaciones de manera general a la hora de hablar de la orientación vocacional y se aplican actividades que permitan resolver estas situaciones a la población con la que se trabaja, en el último caso se enseña aprender esta última estrategia, a aquellas personas que se encuentren interesadas en brindar un servicio de orientación vocacional.

Por otro lado Castellano (1995, citado en Herreras 2004) propone que existen más de tres modelos de intervención los cuales son:

- Modelo de counseling: el cual se centra en la acción directa sobre el individuo para remediar situaciones déficit. Aunque desligado del proceso educativo, su demanda aconseja una prudente utilización.

- Modelo de consulta: centrado en la acción indirecta sobre grupos o individuos, ha adquirido un gran auge, ejerciendo su función desde una perspectiva terapéutica, preventiva o de desarrollo.
- Modelo tecnológico: con las limitaciones propias de cualquier medio tecnológico y el desconocimiento del mismo, este modelo, que pretende fundamentalmente informar y que goza de un importante auge en otros países.
- Modelo de servicios: se centra en la acción directa sobre algunos miembros de la población, generalmente en situaciones de riesgo o déficit.
- Modelo de programas: una intervención a través de este modelo de acción directa sobre grupos, es una garantía del carácter educativo de la orientación.
- Modelo de servicios actuando por programas: este nuevo modelo de intervención directa sobre grupos, presenta la particularidad de considerar el análisis de necesidades como paso previo cualquier planificación, y una vez detectadas y priorizada dichas necesidades, diseñar programas de intervención que den satisfacción a las mismas.

Se proponen en general dos tipos de modelos, ya sea de manera individual o grupal, ambas formas de trabajo buscan satisfacer las dudas que puedan llegar a tener las personas a la hora de escoger alguna profesión, además los encaminan de acuerdo a sus intereses, aptitudes y actitudes que tengan. De igual forma, en cualquiera de las dos modalidades, tratan que la persona que está en el proceso de elegir alguna profesión, este en constante contacto consigo misma, ya que esto permitirá conocer sus limitaciones, sus cualidades y poder elegir la decisión que más le convenga.

Aunado a ello, se vuelve indispensable hablar sobre todo lo que tienen que lidiar a la hora de tomar decisiones, ya que es posible que es en lo menos que se piensa, ya que se cree que uno tiene que elegir la carrera sólo porque le gusta, o bien la que los padres, amigos o tutores escojan para uno. El no escoger una carrera adecuada, conlleva a desertar de ella, a tener un mal desempeño dentro de la

misma; incluso se han hecho un sin número de investigaciones para descubrir las principales causas de la deserción universitaria, a lo que se ha encontrado que puede ser debido al acoplamiento que haya entre instituciones y alumnos; factores personales del estudiante (origen socioeconómico, pasado educativo); factores institucionales (becas, exigencia en materias), la infraestructura; el ambiente académico y social; incluso se llega a mencionar que las altas tasas de desempleo juvenil; las insuficiencias en la preparación previa, la ausencia de orientación vocacional, o la falta de preparación y actualización en los docentes conllevan a dejar los estudios universitarios (Vries, León, Romero y Hernández, 2011).

Dicho de otra forma la deserción universitaria tiene muchas variables que no pueden dejarse a un lado, sin embargo las que se tomaran en cuenta o mejor dicho, donde se hará mayor énfasis son la falta de orientación vocacional, el desinterés que tienen las personas por la carrera que estudian y el poco conocimiento que presentan hacía la carrera que quieren estudiar. De igual forma se tomaran estos tres incisos ya que permitirán dar cuerpo y forma al siguiente punto que hay que tocar, el cual es, lo que implica la toma de decisiones en cuanto a una profesión y todo aquello que interviene en este proceso.

Los factores que influyen de manera significativa en la orientación vocacional según Galilea (2001) son los siguientes:

- La motivación real del usuario que tan interesado puesta estar en cuanto al tema: es decir, para realizar alguna actividad de manera satisfactoria hay que tener en cuenta la disponibilidad que se tenga para realizar dicha actividad, no sólo es el gusto que se pueda tener sino la importancia que tiene para uno mismo.
- La iniciativa y la búsqueda de información para actualizarse constantemente en cuanto a la profesión: cuando existe el interés por descubrir, o conocer, sobre algún tema, se esta en constante contacto con información referente a lo que se quiere aprender, con el único fin de ampliar su conocimiento sobre

aquello que no se conoce o si, por lo tanto dentro de este punto existe también una influencia muy grande de la motivación que se tenga hacia lo que se realiza.

- La percepción de recursos económicos: hoy en día, el factor económico es una variable importante en cualquier situación, ya que dependiendo del nivel socioeconómico de la persona, le será más sencillo poder concluir sus estudios académicos.
- La situación familiar y su entorno social, el apoyo de la familia, de los amigos y la forma en relacionarse con ellos: un aspecto fundamental a la hora de tomar una decisión tan importante como lo es una profesión, es que tanto interviene el círculo social de la persona, si es apoyado o no.
- La historia formativa: cómo ha ido creando y adquiriendo su conocimiento a lo largo de su vida.
- Las limitaciones y habilidades con las que cuenta: las personas cuentan con aptitudes y habilidades específicas que puedan ser favorables a la hora de elegir una carrera, de igual manera hay que tomar en cuenta las áreas de oportunidad que se tienen, para fortalecer en algún momento si son indispensables para lo que se quiere aprender.
- El tipo de actividades que realiza durante el día: hay que resaltar, que el tiempo es indispensable, ya que en ocasiones no se tiene el suficiente para dedicarse de la manera en que se desea, ya sea por las diferentes actividades que se tienen durante el día.

En otras palabras, mucho de lo que interviene en cuanto a la orientación vocacional, depende de la vida psicosocial que tenga la persona, ya que no sólo pone de manifiesto su individualidad, sino que también está en juego lo que otros quieran para él, incluso se hace mención, que un factor importante dentro de la elección de carrera son los ingresos que pueda llegar a percibir ya que de ello dependerá que pueda o no seguir estudiando; de igual forma hay que resaltar que el interés que se tenga hacia lo que se quiera estudiar, juega un papel fundamental,

ya que este permitirá que se empape o no de información necesaria para su profesión; a lo que va muy de la mano de la motivación que presente para continuar con sus estudios.

A la hora de hablar de orientación vocacional y los factores que intervienen dentro de ella, se vuelve indispensable hacer mención sobre la toma de decisiones, ya que al final, sigue siendo una decisión tomada por la persona, por lo que al referirnos aquello que conlleva o que interviene dentro de la elección de alguna carrera, no es otra cosa que lo que implica la toma de decisiones en una elección profesional.

Por lo que se tiene que definir la toma de decisiones, que no es otra cosa que un proceso o actividad de procesamiento de la información necesaria, que permita llegar a un fin satisfactorio, donde se involucra de manera continua el carácter cognitivo, emocional y social; donde los aspectos más comunes que se presentan son el tiempo para decidir, ya que una decisión se vuelve más fácil o difícil dependiendo del tiempo que se dispone para tomarla; de igual manera constituye una situación de cambio o ruptura con lo anterior; se plantean diferentes alternativas, trayectorias o propuestas para elegir de la manera que más convenga; de la misma forma se requiere una implicación por parte del interesado; supone un proceso de aprendizaje continuo donde se pone en juego tres dimensiones: la cognitiva, la emocional y la social (Álvarez, 2004; Álvarez y Rodríguez 2006; citados en Álvarez y Obiols, 2009).

Dentro de ello en la toma de decisiones se ven inmersos muchos factores como lo son, el tiempo de tomar la decisión, se pone en una balanza aquello que es más satisfactorio para la persona con lo que no lo es, se busca en todo momento escoger una decisión que cumpla en mayor parte las expectativas que se tienen, de igual forma entra en todo momento el rol de lo social, ya que todo lo que rodea al individuo va a influir de manera significativa a la hora de la toma de decisión, otro aspecto que entra en juego es el aspecto emocional, ya que se genera un

sentimiento o emoción por lo que se pueda decidir y otro factor que interviene que no es menos importante, es el cognitivo, que hace referencia a todo aquello que se piensa a la hora de elegir la decisión más adecuada para la persona.

Finalmente, queda de manifiesto que las formas de intervenir en la orientación vocacional pueden ser de dos formas, una de manera individual o en grupo, como sea tiene que ser a las necesidades que los estudiantes presenten; por otro lado los factores que intervienen a la hora de escoger una carrera profesional van de la mano con la toma de decisiones, los cuales se mueven en el plano de lo cognitivo, lo emocional y lo social. Ahora bien, en el siguiente apartado se describirá la forma de intervenir en la orientación vocacional desde el enfoque centrado en la persona, ya que es en lo que se sustenta el presente trabajo, en donde juega un papel muy importante las actitudes básicas que rescata Rogers en su enfoque centrado en la persona.

3.4 La orientación vocacional desde el enfoque centrado en la persona.

Se habló sobre las formas de intervenir en la orientación vocacional y los factores que influyen a la hora de tomar una decisión; ahora hay que explicar la forma en que trabaja el enfoque centrado en la persona con respecto a la orientación vocacional. En capítulos anteriores ya se comentó esta forma de trabajar por parte de la psicología humanista, ahora bien toca describir como interviene en el ámbito educativo a la hora de hablar sobre este tema.

Como punto de partida, hay que rescatar que en el enfoque centrado en la persona, la ideal central es la adopción de una postura netamente fenomenológica, donde el terapeuta o asesor se encuentra en una relación de ayuda, no debe conceptualizar lo que dice el cliente basado en su criterios, ideología, teorías o conocimientos personales, sino aceptando lo que vive, siente y le comunica la persona objeto de su ayuda (Martínez, 2006). Es aquí donde se retoma una parte importante del capítulo dos, donde se describen las actitudes básicas del psicólogo que maneja esta perspectiva; tiene que tener en cuenta que todo lo que dice y hace

el asesoramiento causara un sentimiento y pensamiento en él, cosa que no tiene que ser perjudicial para seguir brindando la ayuda, que a pesar de no estar de acuerdo con algún comentario o acción de la persona que solicita la ayuda, el especialista tiene que aceptarlo y trabajar con las necesidades del usuario, y sobre todo mostrar la empatía por quien tiene enfrente, ya que no se habla con una máquina, animal ni objeto que puede arreglarse; sino hay que entender que es un ser humano responsable de su ser.

De igual forma pasa con la orientación vocacional, donde el psicólogo no tiene la verdad absoluta, ni conoce lo que es bueno o malo, sino trabaja con lo que el asesoramiento quiere que trabaje, es decir, el asesor no dejará que todo aquello que conoce intervenga en el usuario con el fin de que se establezca lo que el psicólogo quiere, más bien, busca el usuario este en constante reflexión consigo mismo para que pueda ser capaz de tomar una decisión adecuada para él. En todo caso, se tienen que generar ciertos comportamientos y actitudes que permitan un mejor desarrollo de ayuda, lo que Sevilla (2009, citado en Martínez 2006) propone:

- Ganarse la confianza del alumno: no es otra cosa que establecer un vínculo de autenticidad y sinceridad uno al otro.
- Comunicar lo que uno es sin ambigüedades: para ello uno tiene que ser capaz de identificar sus sentimientos y emociones con el único fin de hacérselos saber al otro cuando estos estén interfiriendo en alguna cuestión.
- Permitir sentimientos y emociones derivados del contacto con el otro: es decir que debido a la estrecha relación que se pueda llegar a tener, pueden existir ciertos sentimientos de afecto hacia la otra persona, cosa que no es perjudicial dentro del proceso de ayuda.
- Separarse y distinguirse de la negatividad o abatimiento del otro: en este punto se juegan dos conceptos fundamentales en el enfoque centrado en la persona, que son la empatía y la congruencia, el asesor no es el salvador de los asesorados, ya que también tiene problemas personales por resolver, por lo que podrá escuchar sus sentimientos y cuestiones que lo acongojan,

pero no por ello tendrá que cargar con su malestar, hay que recordar que la empatía es tratar de comprender lo que el otro siente desde la propia experiencia de uno mismo y ser congruente con lo que uno siente y piensa a la hora de escuchar al otro.

- Afirmar la capacidad del otro en la resolución de sus propios problemas: es separar las responsabilidades de cada uno; en otras palabras es que tanta disponibilidad se tiene para ayudar al otro, de la misma forma que la otra persona que tanta responsabilidad tiene por querer ser ayudado.
- Respeto a las posturas y decisiones del otro: no es necesario corregir a la persona por algo que es inapropiado para los ideales de uno mismo, sino más bien, hay que tratar de entender sus decisiones y fomentar la responsabilidad de las mismas.
- Empatizar con las vivencias del otro y aceptarle incondicionalmente: si se entiende a un alumno podría captarse mejor lo que dice y no cabe la necesidad de modificarle o ponerle condiciones, empatizar con las personas no sólo permite entenderlas de mejor manera, sino que también facilita un vínculo mucho más amplio, lo que posibilita una mejor fluidez en cuanto a la relación asesor asesorado, y es aquí donde sucede el verdadero cambio, pues al no ser juzgado por el otro, la persona es capaz de demostrarse a sí mismo como es, poniendo de manifiesto aquello que realmente quiere, sin necesidad de sugerir lo que pueda ser mejor para él. La empatía es un concepto clave dentro de este enfoque, pues se encuentra presente en todo momento, como esa participación activa del asesor en una realidad ajena a él que está en constante relación con los sentimientos de la otra persona, es decir, el asesor no es capaz de compartir los mismos sentimientos que el otro, sin embargo los entiende y los experimenta de acuerdo a su vivencia personal.
- Evitar valoraciones superficiales: tanto las valoraciones positivas como negativas pueden ser perjudiciales para la ayuda del estudiante, hay que tratar de verlo desde un punto de vista mucho más neutral.

- Reconocer el proceso específico de cada persona, sin etiquetas: todas las personas cuentan con habilidades y oportunidades de crecimiento distintas, por lo que hay que reconocer e identificar y sobre todo aceptar el proceso de cada persona.

De esta forma resaltan conceptos básicos de la psicología existencial humanista, donde no sólo salen a relucir los puros conceptos, sino también las premisas que la rigen y la caracterizan de otras posturas psicológicas. No solamente se necesitan de ciertos puntos para poder entablar una buena comunicación con el estudiante, sino también estrategias que favorezcan esta relación de asesor-asesorado. Se recalca mucho en que se tiene que trabajar con lo que el estudiante quiere, es por eso que Mendoza y Rodríguez (2008) comentan:

“La orientación intenta descubrir el potencial de cada persona y ver que cada uno tenga su oportunidad para desarrollar ese potencial al máximo, en lo que mejor pueda ofrecer a sí mismo y al mundo. Se plantea como un proceso o conjunto de acciones para ayudar a otros en la solución de situaciones críticas y conflictivas o en la satisfacción de necesidades para el logro de un estado de bienestar” (pág. 11).

En otras palabras, el estudiante cuenta con ciertas habilidades que puede identificar con facilidad y otras que tiene que desarrollar; por lo que es necesario potencializar dichas habilidades con el fin de que el alumno trate de mejorar en lo que le sea más útil y necesario en su vida y entorno. Por lo que la manera de intervenir es siempre con las necesidades del usuario, donde se busca que la persona alcance su tendencia actualizante.

La forma en que interviene el enfoque centrado en la persona en cuanto a la orientación vocacional puede ser por medio de talleres o de manera individual, siempre y cuando se tomen en cuenta las actitudes básicas de la perspectiva teórica; y aunque las actitudes personales se encuentran en constante cambio no es posible enseñarlas de manera tangible, sino que estas tienen que ser

experimentadas por medio de vivencias que permitan a la persona aprender de ellas, incluso Rogers señala en sus publicaciones, talleres y conferencias, que si el asesor tiene las actitudes básicas de autenticidad personal, aceptación incondicional de su asesorado y comprensión empática del mismo, es plenamente libre de brindar una ayuda eficaz con cualquiera técnica, incluso poner en práctica alguna otra técnica ya sea de corte humanista, psicoanalista o conductual (Martínez, 2006).

Para finalizar el capítulo, dentro del enfoque centrado en la persona es necesario mencionar que las actitudes básicas son indispensables para poder brindar cualquier tipo de acompañamiento a la persona, ahora bien hay que puntualizar que la psicología humanista es una perspectiva teórica que abarca muchas formas de trabajo, como lo son la Gestalt, el enfoque centrado en la persona, la terapia existencial, entre otras. El presente, emplea una forma de trabajar por medio de talleres vivenciales; por lo que en el siguiente capítulo se hablará sobre los tipos de talleres que existen, sus maneras de intervenir, la definición de talleres vivenciales y por último se puntualizará con mayor énfasis en los talleres vivenciales con el enfoque centrado en la persona.

4. TALLERES DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

CON ENFOQUE HUMANISTA

Para comenzar, hay que retomar, que la psicología tiene diferentes tipos de intervención en cuanto a la orientación vocacional se refiere, por ello hay que delimitar el tema centrándonos en una perspectiva teórica en particular, como lo es la psicología existencial humanista, donde en el capítulo anterior se describió la formas por las cuales se puede trabajar, sin embargo, ahora hay que profundizar sobre un modelo en especial, que son los talleres vivenciales sobre la orientación vocacional.

4.1 Qué es un taller.

Dentro del ámbito educativo se han buscado diferentes estrategias para crear un aprendizaje mucho más significativo en los estudiantes, donde no sólo se convine lo teórico y lo práctico, sino donde también se tenga en cuenta la parte psicoafectiva de la persona, es decir, lo que piensa, lo que siente ante aquello que está aprendiendo. Muchas ocasiones esto se deja de lado, pues solo se centran en el plan curricular que hay que cubrir y se deja fuera los diferentes puntos de vista que los estudiantes puedan tener respecto a los temas. Es importante buscar otro tipo de formas de intervención para tomar en cuenta todo aquello que rodea a la persona, es por ello que un taller puede ser una buena estrategia para involucrarse de manera más puntual con los intereses de la persona, creando un aprendizaje significativo y tomar en cuenta las vivencias de las personas.

Por lo que se convierte en indispensable definir lo que es un taller en general, qué implica, cuál es su finalidad y qué se hace en él, para ello Careaga, Sica, Cirillo y Da Luz (2006) mencionan que los talleres no son otra cosa que, un lugar donde se trabaja y se elabora; es una forma de enseñar mediante la realización de una o varias actividades concretas relacionadas hacia algún tema en específico, la

mayor parte del aprendizaje se realiza desde lo vivencial y no de lo transmitido. Villar (2010, citado en Gómez, Salazar y Rodríguez, 2014) propone que un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de sus experiencias personales, sobre algún tema específico, posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que faciliten el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes.

Es decir cualquier tipo de taller es vivencial y facilita el aprendizaje de algún grupo, por medio de actividades que tienen un propósito u objetivo específico, todas las actividades van orientadas hacia un tema en particular, y en la mayoría de las actividades no se transmite la información sino que se pretende que haya un espacio dentro de la misma actividad para hablar de sus experiencias personales, que se relacionen al tema que se está tratando. Ahora bien un taller se fundamenta en un marco conceptual teórico y las actividades que se realizan tienen que facilitar el potencial humano, en otras palabras, que los participantes no sólo cuenten con un cúmulo de conocimientos que no sepan aplicar o que se encuentren volando sin ninguna conexión con su persona, lo que se pretende es que exista una asimilación e integración del conocimiento, con el objetivo de que haya un significado para su existencia. Por lo tanto el taller es una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades, promueve la toma de conciencia y la reflexión sobre la propia realidad, este aprendizaje se vuelve mucho más significativo cuando se involucra a la persona en toda su totalidad.

Definir un taller no es complicado, la construcción del mismo puede ser mucho más complejo, ya que hay que tener en cuenta muchos aspectos importantes a considerar, por lo que en el siguiente apartado se reflexionará de lo que se necesita para construir un taller vivencial, de sus componentes, la construcción de las actividades y la planeación de las mismas.

4.1.1 Construcción de talleres.

Si bien un taller es un espacio donde se aprende de manera vivencial, se vuelve fundamental que dentro de la construcción del mismo se incluyan actividades que propicien un aprendizaje significativo del grupo. Las actividades son de suma importancia, sin embargo el cuerpo y esquema del taller es el tema del cual va a tratar, la elección del tema implica que sea de interés y que exista alguna necesidad para el público al que se va dar a conocer, también tiene que estar sustentado bajo un marco epistemológico y conceptual específico, tiene que formularse por medio de un método que le de orden y estructura; se tiene que componer de objetivos específicos y generales. Hay que tener en cuenta que todo taller va orientado hacia el aprendizaje del grupo, el cual se va dando en la interacción de las actividades, ahora bien este aprendizaje en ocasiones no es tan claro para las personas, por lo que sería importante abrir un espacio entre actividades o a finales de estas con la finalidad de invitar a la reflexión de lo que se trató de enseñar.

Tal y como lo dicen Candelo, Ortiz y Unger (2003):

“Aprender significa adquirir información, comprenderla, memorizarla y llevarla a la práctica. Estamos constantemente recogiendo información de nuestro entorno a través de los cinco sentidos de manera inconsciente y muchas veces sin darnos cuenta. En nuestra memoria tenemos la información agrupada en imágenes y asociaciones que nos sirven de referencia para relacionarnos con el mundo. Cuando percibimos nueva información, la comparamos con la ya existente en nuestra memoria y la agrupamos o clasificamos junto con otras ya adquiridas; así vamos construyendo y adquiriendo nuestra experiencia personal. Cada vez que debemos tomar una decisión nos acogemos a esa experiencia, lo que nos permite reaccionar rápidamente y desempeñarnos en diferentes actividades. Esto nos permite aprender, reaccionar rápidamente y mejorar el desempeño de nuestras habilidades” (pág. 13).

Siguiendo esta misma línea, dentro de las actividades que se realizan en los talleres existen objetivos, los cuales no son tan claro para los participantes, es por ello que lo que se propone es abrir un espacio de procesamiento de la información e integración del aprendizaje, en ellos como tal el facilitador no interviene, sino más bien propone temas centrales o preguntas abiertas que van en relación a las actividades realizadas y a los objetivos por cumplir de la sesión. Es decir tanto las actividades como el procesamiento de la información son el medio para facilitar la integración del aprendizaje. Ahora bien, enlazando la cita anterior, queda reflejado que el aprendizaje se da por medio de los sentidos, almacenándose con las experiencias de la persona, se enriquece y se aprende de todo aquello con lo que se está en contacto, ahora bien es mucho más fácil el aprendizaje cuando se abre un cúmulo de experiencias en un grupo en el cual se tiene un vínculo de confianza que sólo es otorgado por el tiempo y por las mismas actividades.

Lo anterior permite reflexionar sobre otro punto importante dentro de la teoría humanista y los talleres, como lo son la confianza y la empatía dentro del grupo como pieza fundamental para la construcción de talleres, planear la sesión o las sesiones a manera que se genere una atmosfera adecuada para el grupo, con el único fin que haya un mejor desenvolvimiento en las actividades y el aprovechamiento y aprendizaje pueda ser más significativo y enriquecedor para los integrantes del grupo. Con ello, hay que decir que todos los participantes del grupo están aprendiendo tanto el facilitador como las personas que se encuentran en él, es decir, se vuelve visible otro fundamento de la perspectiva teórica existencial humanista, donde se descentraliza la persona de conocimiento y se vuelve bidireccional es decir que tanto el facilitador como los integrantes del grupo se encuentran en constante aprendizaje. Aunado a ello García, García y Reyes (2014) proponen que un factor importante para que una relación de grupo-facilitador se consolide de manera adecuada, es necesario darse un tiempo para interactuar con los participantes de manera personal y no como especialista, de igual manera estar

abierto a puntos de discusión y opiniones de los demás que vayan en relación al tema que se está exponiendo y permitan el aprendizaje del grupo.

Respecto a lo anterior, la confianza y la empatía se pueden generar por medio de las actividades del taller es por eso que tienen que planearse de acuerdo a objetivos específicos y tienen que ir de manera gradual de lo simple a lo complejo. Ahora bien, para la construcción de un taller es importante realizar un análisis del tema principal, todo aquello que lo construye y tener conocimientos sobre lo que es, para ello Betancourt, Murillo y Fuentes (2011) mencionan las personas que elaboran un taller tienen que tener como prioridad:

- Recolectar información que les sea útil para la aplicación del taller.
- Fijar objetivos a cumplir para solucionar problemas que se presenten durante su desarrollo.
- Realizar actividades enfocadas para dar solución a problemas orientados hacia los objetivos específicos de las sesiones, del tema, incluso de la misma actividad (el docente transfiere conocimiento y ayuda al estudiante en su trabajo de aprender a aprender por medio de actividades planeadas, articuladas y sistematizadas hacia la realización de algo en específico, esta actividad consiste en aprender haciendo interactuando con los otros por medio de un trabajo cooperativo).

Si bien el taller tiene que ser un sistema didáctico, este tiene que estar sustentado en una base teórica, la cual se va orientando de manera práctica para la solución de algún problema en específico, es por ello que antes de planear las actividades del taller se tiene que empezar por elegir un tema, para posteriormente poder delimitarlo, y formar su marco conceptual, el cual pueda describir un panorama más amplio de lo que se quiere abarcar, después de ello se tendrá que continuar con la realización de la metodología, lo que implica, los objetivos generales y específicos, la formulación de las sesiones y las actividades, y por último la evaluación de las mismas.

Sin más preámbulo los talleres están fundamentados bajo el método científico y están pensados de manera que sean atractivos para alguna población que tenga alguna necesidad, de igual forma se busca fomentar el aprendizaje psicosocial por medio del grupo y sobre todo por las actividades vivenciales que se realicen en él. Lo que permite abrir un parteaguas para el siguiente apartado, el cual está dirigido hacia los talleres de orientación vocacional.

4.2. Talleres de orientación vocacional.

En las últimas décadas se ha puesto interés en el área de orientación vocacional y se han propuesto diversas estrategias con la finalidad de encontrar la forma más adecuada de ser impartida, sin embargo, dentro de esta búsqueda exhaustiva se han considerado los talleres desde un enfoque humanista, los cuales pueden ser provechoso para las personas que están próximas a tomar una decisión sobre su quehacer y su profesión. Dentro de estas estrategias se han desarrollado modelos sustentados en el construccionismo social, que se caracterizan principalmente por ser holísticos, dinámicos y relacionales, su principal objetivo es el desarrollo humano; las prácticas van dirigidas a la autorrealización y el potencial de cada individuo (Savickas, et. Al,2009; Guichard, 19995; Richardson, Constantine y washburn, 2005; Blustein, 2001, Aisenson 2007; citado en Aisenson, Virgili, Rivarola, Rivero, Polastri, Siniuk, Scharwcz, en 2010).

A pesar de que existe mucha información sobre la orientación vocacional y su importancia que tiene a la hora de la elección de alguna profesión, aún no es tan concreto hablar de sus formas de intervención, incluso se vuelve alarmante que al igual que otras estrategias no existan muchos reportes de investigación sobre los resultados obtenidos, además, que en la mayoría de las evaluaciones solo se sitúan en el término del taller y no existe seguimiento del impacto producido en la vida de la persona según Parra,Ortíz, Barriga, Henriquez, Neira (2006, Muños de Visco y Morales, 2010, y Berra 2011, citados en Gómez, Salazar y Rodríguez 2014). Hay muchas perspectivas teóricas que están optando por el potencial humano por medio

de talleres, es decir, a través de las actividades promover que las personas encuentren sus debilidades y fortalezas, que sean capaces de desarrollar sus habilidades y de reconocer que es eso que ellos quieren para sí. Como se sabe, existen muchos factores que son importantes a la hora de tomar una decisión y la vocación no es la excepción, es por ello, que dentro de los mismos talleres se propicia el autodescubrimiento, el darse cuenta de que es lo que realmente quiere la persona para sí misma.

Mucho de lo que se tiene entendido por orientación vocacional se tenía reducido a pruebas psicométricas y a exámenes de asignación, donde las personas eran seleccionadas a profesiones donde contaban con ciertas habilidades específicas que supuestamente le permitirían desenvolverse de mejor manera en ese puesto, sin embargo se dejaba de lado los intereses de la persona, los gustos y las pasiones; gracias a los talleres, se prevé que la elección de alguna profesión ya no sea basada en aquello para lo que tienes habilidad, sino más bien, en aquello que quieres ser, donde la elección vocacional va más allá de la simple información sobre carreras, la evaluación de aptitudes e intereses de la educación, simplificándolo en lo que refiere a la satisfacción del individuo y a su plan de vida (Platone, Cabrera, 2005).

Un punto que es importante destacar, es que dentro de la institución educativa se tiene entendido que se va aprender un plan de estudios que le da herramientas a las personas para desenvolverse de mejor manera dentro de su entorno, sin embargo no se toma en cuenta el aprendizaje interpersonal, es decir todas las habilidades sociales que tenga la persona, es por ello que en la mayoría de las intervenciones de orientación vocacional, se entienden como dar información de carreras, lo qué hacen, a lo que se dedican y establecerle a los estudiantes lo que tienen que hacer y a lo que se pueden dedicar. En los talleres no funcionan de esa manera, ya que son vivenciales se aprende conforme la interacción con los demás y la realización de actividades, que se ha denominado competencia social,

la cual Trianes y Fernandez-Figueraes (2010, citados en Gómez, Salazar y Rodríguez, 2014) definen como:

“La capacidad para establecer relaciones interpersonales, que abarca habilidades de comunicación verbal y no verbal, regulación de emociones, empatía y conocimiento social de normas y valores. Además, implica procesamiento de información reflexivo y apropiado, autopercepciones de éxito y eficacia, así como la capacidad para la resolución de conflictos en la convivencia cotidiana” (pág. 176).

De esta forma queda de manifiesto que puede ser favorable la aplicación de talleres en cuanto a la orientación vocacional, pues no solamente se centran en las cualidades, aptitudes y destrezas de las personas, sino también en el desarrollo de habilidades psicosociales como son el autodescubrimiento, la asertividad, análisis y resolución de conflictos cotidianos, comunicación y lo que son habilidades interpersonales. Estas áreas de oportunidad de crecimiento, son las que rodean a la persona a la hora de tomar una decisión, pues se encuentra influenciada fuertemente por su entorno, hay que recordar que desde este enfoque se retoma al individuo como un todo y no se fragmenta como en otras teorías.

Ahora bien, existen diferentes tipos de talleres de orientación vocacional, los cuales también tienen objetivos específicos, de acuerdo con Ander Egg (1999, citado en Betancourt, Murillo y Fuentes, 2001) existen tres tipos de talleres:

1. Taller total: docentes y alumnos participan activamente en un proyecto. Este es aplicado y desarrollado en niveles universitarios, superiores y programas completos.
2. Taller horizontal: Engloba profesores y estudiantes que se encuentran en un mismo nivel u año de estudios. Este es aplicado a niveles primarios o secundarios.

3. Taller vertical: Abarca todos los cursos sin importar el nivel o el año; estos se integran para desarrollar un trabajo o proyecto común y es aplicado o desarrollado en niveles primarios o secundarios.

De esta misma forma, explica que existen dos tipos de objetivos:

- El taller para formar un individuo como profesional o técnico y para que este adquiera los conocimientos necesarios en el momento de actuar en el campo técnico o profesional de su carrera.
- El taller enfocado para adquirir habilidades y destrezas técnicas y metodológicas que puedan ser o no aplicadas en disciplinas científicas, prácticas supervisadas o profesionales.

Respecto a lo anterior los diferentes tipos de talleres van encaminados hacia el nivel de estudios que tengan las personas que van aplicar y tomar el taller, el tipo de rol que juegue el facilitador; cabe mencionar que a pesar de que en todos se tiene una presencia activa, en algunos sus intervenciones son más puntuales que en otras. En cuanto a los objetivos, estos pueden ser de dos tipos, ya sea para brindar conocimientos específicos sobre tareas a realizar dentro de su profesión, o bien, fomentar el desarrollo de habilidades que sean necesarias a la hora de poner en práctica su quehacer profesional.

METODOLOGÍA

Cualquier investigación se encuentra sustentada por una metodología, la cual se define como el conjunto de métodos que siguen en una investigación, un estudio o una exposición doctrinal (Cortés, 2005). Es un conjunto de procedimientos utilizados para alcanzar el objetivos u objetivos de alguna investigación.

Dentro de dicho trabajo, se utilizó la metodología fenomenológica, la cual Sassenfeld y Moncada (2006) mencionan que desde la fenomenología, los dos hechos básicos que guían la investigación y que dado el énfasis en el concepto de intencionalidad, se implica uno al otro, son la experiencia y el fenómeno.

Cabe mencionar que dentro de la exploración se trabajó en cooperación con una facilitadora, con el fin de tener mayor atención del grupo.

Participantes:

El taller estuvo dirigido a alumnos y alumnas del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Azcapotzalco, con un cupo limitado de 40 personas.

Escenario:

Se realizó en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Azcapotzalco, salón T03, ubicado en Av. Aquiles Serdán 2060, Francisco Villa, 02420 Ciudad de México.

Instrumentos:

El primer instrumento que se aplicó fue un cuestionario de preguntas abiertas, el cual evaluaba la experiencia de los participantes en el taller (Anexo 1).

De igual forma se hizo uso de diarios de campo, para las evaluaciones de las sesiones del taller.

Procedimiento:

La intervención se dividió en cuatro fases:

Fase 1. Elaboración del taller con sus respectivas cartas descriptivas (Anexo 2).

Fase 2. Realización del taller:

- 1) Cada una de las sesiones contaban con objetivos específicos que habrían de cubrirse, por lo que se implementó un espacio de preguntas abiertas donde los participantes pudieran hablar sobre su vivencia dentro del taller, las cuales fueron documentadas por medio de diarios de campo.
- 2) Para finalizar, en la última sesión se aplicó un cuestionario de preguntas abiertas para conocer la vivencia de los participantes dentro del taller y sus opiniones al respecto (Anexo 1).

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El análisis y la discusión de resultados se han dividido en dos rubros, a fin de lograr una mejor comprensión de los procesos realizados. El primero se centra en la intervención, la cual se ha descrito por sesión, para lo cual los diarios de campo permiten una descripción fenomenológica más clara de las experiencias de los participantes. En un segundo momento, se categorizan las vivencias de los participantes y se contrasta con lo que dicen los autores al respecto.

Sesión 1: BIENVENIDA

(7-Febrero-2017)

En esta sesión llegaron 45 alumnos y alumnas, las actividades se encontraban diseñadas para 40 personas, debido a las instalaciones del salón, espacio y exceso de personas se dificultaron un poco. La sesión comenzó un poco después de la 1:15 p.m. ya que el profesor que ocupaba el salón tardó en salir. En la primera de las actividades “Adivina quién soy”, se colocó de espaldas a todos los participantes y se les pidió que mencionaran su nombre y algo que les gustara. Posterior a esto se voltearon y cada uno mencionó que le gustaba y con esto sus demás compañeros tenían tres oportunidades para adivinar su nombre. Durante esta actividad, se pudo observar un ambiente muy ameno por la mayoría de los jóvenes.

Después se realizó la actividad de “Mi identidad”, donde se les pidió que elaborarán un gafete con su nombre, estas actividad se llevó a cabo en poco tiempo comparado con lo que se tenía estimado, posterior a ello se hizo la presentación del taller, donde se les informó sobre el PDP y el contenido del taller.

Finalmente la actividad con mayor participación del grupo fue la de “La subasta”, donde primero se les dieron hojas en blanco y pidió que escribieran reglas y valores que querían que se tomarán en cuenta para el taller, después se hicieron 4 equipos en ésta se “vendieron” los papeles que escribieron, los que menor

cantidad obtuvieron fueron puntualidad y no comer, los que se vendieron en mayor cantidad fueron responsabilidad y tolerancia. El grupo trabajó con rapidez por lo cual se consideró hacer una segunda subasta, al final de la primera dos equipos se ayudaron para completar la cantidad necesaria y comprar el valor que querían, y en la segunda subasta decidieron solo dividirse en dos equipos para poder ofertar cantidades más altas, dentro de esta segunda subasta hubo algunas diferencias entre los equipos por tratar de obtener el valor que consideraban más importante.

“La responsabilidad es mejor que la tolerancia en todos lados lo dicen”

Dentro de la participación, se puede rescatar un aspecto filosófico de la psicología existencia humanista, tal y como lo explica Rosso y Lebl (2006) el humanismo es la ética de la autonomía; estamos condenados a decidir nuestra vida, somos única autoridad sobre nosotros mismos, quizá puede haber otras (Dios, naturaleza, energía), pero si las hay, no nos exime de hacernos responsables del camino que tomamos y de las conductas que realizamos. Es decir, las personas son responsables de las decisiones que toman a lo largo de su vida, existen diferentes variables que intervienen dentro de las decisiones pero estas no absuelven la responsabilidad de uno mismo.

Para concluir la sesión se realizaron las preguntas de “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, donde los participantes mencionaron:

“No nos van a dar información de carreras, pensé que eso era la orientación vocacional”

“Yo también pensé que nos darían información de materias, que se necesita para alguna carrera o así”

“A mí si me gusto la sesión, pero también me gustaría información, ya que es para escoger la carrera que es para mí”

Como se puede observar en los comentarios de los participantes, existe un desconocimiento de todo lo que implica la orientación vocacional, pues sólo se queda en el margen del conocimiento de materias y evaluación de habilidades, actitudes y aptitudes para desarrollar la profesión adecuada para el estudiante, dejando de lado su función como proceso de ayuda en la elección de profesión, la preparación para ella, al mismo tiempo de tener en cuenta la prevención de problemas de toda índole y su intervención por medio de programas (Galilea, 2001). Reduciéndola solamente a la exposición de información de carreras y materias y los requisitos que se necesitan para poder ser candidatos.

“A mí me gustó la subasta, siento que siempre hay que recordar lo de los valores y las reglas para que esto sea padre... también eso nos va ayudar como para tener más confianza no, bueno entre el grupo”

De esta forma se puede observar que la sesión fue agradable, pero esperaban información de las carreras y las materias, ya que ellos tenían entendido que la orientación vocacional era la guía para escoger la carrera más adecuada; la actividad que más les agradó fue la subasta, de igual forma hacen mención que es importante tener en cuenta en todo momento las reglas y los valores establecidos dentro del taller, con el fin de poder llegar a tener mucho más confianza entre compañeros; los valores y reglas que resaltaron, fueron el respeto, la tolerancia, solidaridad y ayuda. Incluso este último comentario subraya la importancia de las aptitudes básicas del facilitador, pues éstas serán indispensables para que exista una atmósfera más plena dentro del grupo, haciendo recíproco el aprendizaje tanto del terapeuta como de los asesorados (Ortega 2009).

Sesión 2: **HABILIDADES SOCIALES**

(9-Febrero-2017)

En esta sesión llegaron 32 alumnos y alumnas, se comenzó la sesión a la 1:15 p.m. Al hablar sobre las habilidades sociales se logró observar que muchos de

los participantes no saben lo que son, esto se puede ver reflejado en el comentario de una participante:

“Tengo entendido que las habilidades sociales, es la facilidad que tienen las personas para hacer amigos”

En la primera actividad "Muñec@social", se les dio un muñeco de papel donde escribieron que son las habilidades sociales y si se consideraban hábiles o no, desde este momento el grupo comenzó a hacer mucho ruido y era difícil controlarlo. Comenzaron a participar tres mujeres, quienes dicen considerarse hábiles sociales, sin embargo, una de ellas consideraba que la habilidad social solo se obtenía con la destreza de conocer gente.

“¿No se supone que solamente es conocer gente?”

Como se puede observar en los dos ejemplos anteriores, los participantes desconocen lo que son las habilidades sociales y lo enfocan solamente a la capacidad de relacionarse con personas y la facilidad de hacer amigos. Mientras que en sí, las habilidades sociales según Roca (2014), se pueden definir como un conjunto de hábitos en las conductas, pensamientos y emociones, que permiten la comunicación con lo demás de manera eficiente, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, sentirse bien, obtener lo que se quiere y conseguir que las otras personas no impidan cumplir objetivos.

En la segunda actividad "Es hora de negociar", se les pidió que en grupos de 4 personas discutieran una situación previamente escrita; en la mayoría de los equipos todos hablaron y opinaron del tema, pero en particular un equipo llamó la atención ya que dos de sus participantes no hablaron e incluso tenían el gorro de la sudadera puesto y veían al suelo o sólo hablaban entre ellos. Al final de esta actividad varios de los participantes comentaron:

“Es difícil ponerse de acuerdo en las situaciones, porque todos tenemos diferentes formas de pensar”

Aunado a lo anterior queda de manifiesto lo expresado por Riveros (2014), la psicología humanista además de nutrirse de otras disciplinas, es nueva psicología que intenta abarcar al hombre como un ser holístico y complementado a su contexto, legitimando la dimensión subjetiva a través de un nuevo objeto de la psicología: la experiencia interna. Es por ello que los estudiantes puedan ponerse de acuerdo, pues ya que todos comparten diferentes puntos de vista debido a sus experiencias relacionadas con el tema.

En la actividad de "Juguemos a ser...", se les pidió que actuaran una situación con el fin de que identificarán como se expresan, a lo que comentaron:

“Estuvo divertido, sólo que si está bien difícil actuar esta situación ya que nunca lo he vivido... pero pues igual y me puede ayudar por si algún día me pasa, ya sé cómo reaccionar”

Por otra parte gracias a la aportación anterior se pueden recuperar varios aspectos que son importantes para la psicología humanista, como lo es lo característico de lo humano es la experiencia personal, nada es real hasta que el cliente lo ha vivido, inmediatez de su experiencia (Sánchez, 1998, Lebl, 2004, citados en Rosso y Lebl, 2006). A los participantes les cuesta trabajo realizar ciertas actividades, ya que nunca se han visto en situaciones de esa índole, por lo que en su experiencia no tienen conocimiento de lo que se les pide.

Al final de la sesión se llevó a cabo el “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, los participantes comentaron:

“pues si son importantes, ya que pues es como decirle a las personas lo que piensan sin que se enojen y sin tu enojarte con ellos”

“Además de esto, lo que tu le dices a las personas es para tomar mejores decisiones, y así les puedes decir si te gusta o no te gusta”

“Igual y es hasta poder tener confianza en uno, para poder hablar con más amigos o poder conocer más personas, la actividad que más me gusto fue la de los juguemos hacer, si,si,si,si,si es la mejor actividad”

Como se observa los participantes hacen mención de la importancia que tiene las habilidades sociales a la hora de comunicarse con otros. Es decir desde el humanismo, el componente básico del proceso de comunicación es el ser humano, y la función básica de esta comunicación, consiste esencialmente en desarrollar relaciones, más que intercambiar información; de igual forma implica la capacidad autorreguladora de la persona, lo que implica libertad de elección y afirmación del propio ser (Naranjo, 2005).

Por lo que se puede decir que las habilidades sociales son importantes para ser asertivos al momento de tomar decisiones y expresar cuando algo te gusta y cuando no, además de que te ayuda a crear más confianza en uno mismo para poder relacionarte con tus amigos o conocer a nuevas personas.

Sesión 3: **AUTOESTIMA**

(16-Febrero-2017)

En la tercera sesión asistieron 29 alumnos, se comenzó con preguntarles para ellos qué era la autoestima, a lo que dos chicas contestaron:

“Pues sentirte bien con como eres”

“y también es como lo que te gusta de ti no”

Dentro de la lluvia de ideas que se dio por todo el grupo se pudo definir como la forma en que uno se ve, se siente y se piensa ante los demás. Naranjo (2007) la define como la consideración que tiene la persona hacia sí misma, esta se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. Posterior a ello se realizó la segunda actividad "tarjeta, yo te elijo", dónde debían elegir de un cúmulo de tarjetas aquellas

necesidades, habilidades, actitudes e intereses que tuvieran, cuando eligieran sus cuatro tarjetas se realizó una descripción de ellos, a lo que comentaron:

“Es difícil escoger tan pocas, deberían darnos chance de más y luego es su cosas también hacen falta algunas, como que pusieron muy poquitas”

“Mejor dicho, como que hay cosas que queremos y no pusieron”

En la actividad "cuando te tuve, no te mantuve", escribieron en cuatro papelitos algo que les gustaba de ellos, algo que no y algo que debería tener una persona con oportunidades de crecimiento. Se les quitó un papelito de lo que les gustaba y otro de lo que no, y se les preguntó cómo se sentían sin eso; mencionaron:

“Cuando nos quitaron cosas malas esta padre, me hicieron un paro, pero las cosas que si me gustaban, me sentí como vacío, como si me faltara algo”

“yo no sentí nada, solo son papelitos, quizá si fuera real pues si”

Lo que se pretende por medio de las actividades es que los alumnos sean capaces de identificar sus oportunidades de crecimiento, que las reconozcas y que las acepten, que sean capaces de trabajar en ellas. Para ello Mínguez y Ortega (2000) apoyan la idea de liberar el concepto de autoestima de la fuerte carga psicológica que hasta ahora la ha definido, y dotarla de un contenido nuevo antropológico que la vincule no sólo al ámbito de las competencias y atribuciones, sino también a lo que significa reconocimiento de la propia dignidad de persona.

En la última actividad "reconociéndome", se tomó el papel donde escribieron la característica de una persona con oportunidades de crecimiento y se introdujeron en una caja, la cual tenía adentro a esta persona (espejo), se les pidió que de uno a uno pasar a abrir la caja. Algunos de los participantes comentaron:

“Yo me imaginaba como algo así, pero de todos modos quería saber qué era eso”

“A mí si me gusto pero ya me imaginaba que era algo como así, es como muy predecible”

“yo también me imaginaba algo así”

Al final en el “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, se comentó que:

“si me gustaron las actividades y pues la autoestima es importante en todo sentido, es más hasta te sirve como para tomar decisiones y sentirte seguro de ti mismo”

Con lo mencionado anteriormente se puede enlazar con lo que comenta Branden (2004 citado en Rodríguez 2014) la autoestima tiene dos aspectos: uno de ellos sería el sentirse eficaz y capaz como persona, y el otro el sentirse válido. Así, sentirá respeto y confianza hacia todos los aspectos de su persona, y de esta forma, podrá sentirse digno, con pleno derecho sobre su forma de ser, vivir, cuidarse y ser feliz.

En esta sesión se observó que los participantes ya pueden identificar con rapidez las cualidades que poseen y comienzan a decir con mayor precisión para que les sirven las actividades realizadas, de la misma forma comentan que tienen que reconocerse más en cuanto a lo que valen y son, ya que pareciera ser más fácil encontrar defectos en ellos mismos que virtudes.

“Quizá hay que, bueno mejor dicho, tengo que conocerme mejor y saber lo que valgo como persona, porque es más fácil saber las cosas malas de mí, que las buenas”

La autoestima se encuentra ligada con las emociones y sentimientos a los que se encuentran expuestas las personas, es decir que también entran en función de la misma, por lo tanto existe una relación muy grande con lo que es la educación emocional, la cual Bisquerra (2006) menciona sus objetivos generales como lo son

adquirir conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias; prevenir los efectos negativos, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir.

Sesión 4: **TOMA DE DECISIONES**

(21-Febrero-2017)

En esta sesión asistieron 27 participantes, se comenzó por la actividad de “Rompecabezas”, donde se les dio una pieza de este juego y pidió que escribieran algo que fuera necesario para una toma de decisiones, se observó que algunas de las características se repetían e incluso mencionaron algunas de las vistas en sesiones anteriores.

Después en la actividad “Guiado por la emoción”, se dividieron en 5 equipos, a cada uno se le dio una situación la cual debería ser actuada por una emoción que de igual manera se les asignó. Cabe mencionar que el equipo que tenía la emoción de triste estaba conformado por quienes más participan y se la pasaban riendo y el equipo quien tenía la emoción de alegría por lo regular estaban serios y eran poco participativos. A quien más se le dificultó representar la situación fue al equipo de la emoción de tristeza, ellos mencionaron que:

“sí estuvo bien difícil poder hacer como que estaba triste, porque siempre estoy contenta”

“mmm aja, si estoy triste a veces, pero pos no ahora, estoy feliz”

Mientras que el equipo que tenía la emoción de ser alegres se mostraba con pena, pero pusieron de su empeño para poder realizar la actividad, comentaron que:

“Es que yo soy serio y no porque sea serio estoy triste o enojado, muchas personas te juzgan solo porque te ven triste o contento...puedo parecer estar triste pero estoy contento, o contento pero estar triste”

Otro punto que es importante tocar gracias a la participación anterior, es que la psicología existencial humanista rescata la capacidad e independencia del ser humano, ningún humano puede ser etiquetado, cada cliente está determinado por las experiencias que ha tenido o que ha rechazado, por lo tanto es único Rosso y Lebl, 2006). En otras palabras, permite conocer el mundo subjetivo de la persona por medio de sus experiencias, erradica los prejuicios que se puedan tener del otro y se remarca la importancia de la libertad para elegir su forma de comportarse ante los demás.

Durante la actividad de “¿Qué escoger?”, se les pidió que inflaran dos globos y en uno escribieran que deseaban para ellos y en el otro que es lo que otros les habían deseado para su vida. Se observó que ambos globos de todos los participantes estaban completamente escritos; posterior a esto se les pidió que los alentarán y tomaran el que quisieran. Todos tomaron el globo donde están sus deseos propios, y mencionaron que:

“Yo me quede con lo que yo quiero y a pesar de que muchas personas me dicen que puedo querer otra cosa igual y si pero...pues esto es lo que yo quiero y pues igual y si hay muchas cosas que quieren para mí, pero pues yo solo voy a escoger que es lo que quiero primero, aunque en ocasiones si tomo lo que otros quieren para mí”

“pues es que muchas cosas de lo que uno quiere es porque nos han dicho que es lo mejor para nosotros”

Dentro de las dos participaciones anteriores se puede rescatar la actitud de los participantes, pues la actitud también refiere a las críticas cuando se comprende que no hay mejor juez que uno mismo o la importancia de confiar en aquello que se considera valioso y entonces llevarlo a cabo (Pezzano, 2001, citado en Estrado, 2012) A lo que ellos comentan que es importante conocer las opiniones de los demás, pero es mejor quedarse con lo que uno quiere para sí mismo.

Finalmente en “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, se habló sobre como los otros influyen en las decisiones propias, y que a veces esto era favorecedor para la decisión y en otras ocasiones no tanto, pero lo importante de todo esto es estar seguros de lo que se va a decidir, de igual forma algo que llamo la atención, fue que salió a la luz el tema de la responsabilidad, que a pesar de que uno tome la decisión de hacer algo que otra persona le haya dicho, es necesario no culpabilizar al otro si las cosas no salen como uno quiere.

“Es que muchas veces pasa que otras personas influyen en tus decisiones y tú las tomas por presión, por miedo... o así y esto puede favorecer, pero, mmm, pero en otras ocasiones no, lo importante es estar seguro en lo que uno va a decidir”

“Yo creo que lo más importante es la responsabilidad que a que tener, ya que uno puede decidir algo por consejo y si las cosas no salen como uno quiere, de todos modos el mismo decidió eso, no hay que echarle la culpa a otros por su consejo”

Por medio de los ejemplos anteriores queda de manifiesto una premisa básica dentro de la psicología existencial humanista, tal es el caso de la libertad y la responsabilidad, la cual tiene que ver con la capacidad que tiene el individuo de ser libre en cuanto, dentro de las restricciones que los múltiples condicionamientos a los que se halla expuesto le imponen, mantiene un margen de libertad de elección el cual es responsable y por el cual se constituye en sujeto agente (Gimeno-Bayón y Rosal 2001 citados por Sassenfeld, s/a, retomados de Osorio, 2013).

Sesión 5: **TEMORES Y EXPECTATIVAS**

(23-Febrero-2017)

La sesión empezó a la 13:15 como ya era costumbre, asistieron 22 participantes, se empezó hablando sobre los temores y expectativas que se tenían en la vida en general, y que estos dos siempre estaban presente en cualquier

situación. Para la primera actividad “El pequeño gran árbol”, se tenía pensado en que los y las participantes pudieran dibujar su propio árbol, sin embargo se optó por entregarles árboles ya hechos, esto con el fin de no consumir más tiempo del requerido para realizar la actividad; dentro de la misma, se pudo notar que tanto los alumnos como las alumnas, presentan más temores respecto al futuro, que las posibles expectativas que se pueden hacer en cuanto a él, lo encuentran desconcertante pues no saben lo que pueda suceder.

“Pues es que a mí lo que me da miedo es que las cosas no me salgan como yo quería, igual y no en ese momento pero más adelante”

“Es que lo que te da más miedo es el futuro no sabes que es lo que va a pasar”

La motivación es una razón importante dentro del aprendizaje pues esta tiene diferentes componentes que la caracterizan, el primero se relaciona con las expectativas, que incluyen las creencias de las personas estudiantes sobre su capacidad para ejecutar una tarea; la segunda se asocia a un componente de valor, relacionado con sus metas y sus percepciones sobre la importancia e interés de la tarea; y por último el componente se encuentra ligado a lo afectivo, que incluye las consecuencias afectivo emocionales derivadas de la realización de la tarea Naranjo (2009). Lo anteriormente expuesto se puede relacionar con las participaciones comentadas durante la sesión.

A excepción de una chica quien pedía más dibujitos que representaban las expectativas, pues decía:

“Yo pedí muchas manzanitas, porque aunque no sé lo que va a pasar, me emociona lo que si pueda pasar”

En el ejemplo anterior, se puede observar como existen diferentes tipos de afrontar las situaciones, mientras unos se muestran con miedo e incertidumbre, otros responden con entusiasmo y positivos. A lo que Franco (2004) explica que los

nuevos intereses son aprendidos mediante un proceso interactivo, en el que el éxito en tareas percibidas por el sujeto como retos desafiantes se generaliza en una positiva autoevaluación o alta autoestima. A su vez, la autoatribución de la capacidad para afrontar retos y la anticipación de la satisfacción que se piensa obtener, ayudan a comprometerse en nuevas tareas profesionales, permitiendo el desarrollo de nuevas habilidades y el surgimiento de intereses hacia actividades que habrían tenido originalmente poco atractivo intrínseco.

Dentro de la segunda actividad, “La caja siniestra”, todos los y las participantes se mostraron participativos, pues querían conocer lo que había dentro de la caja; incluso se pudo notar en algunos casos que su imaginación los lleva a sentir sensaciones que no estaban contempladas, tal fue el caso de que las cosas se movieran por sí solas.

“Es que algo se mueve aquí adentro”

Finalmente solo una participante no logró introducir la mano ya que mencionaba tenía miedo de lo que había dentro.

“No quiero meter mi mano, tengo mucho miedo de lo que este haya adentro”

En la última actividad, “Expectativas aquí... expectativas allá”, se hizo el contraste sobre los temores y expectativas que pudieran tener, y las habilidades con las que contaban para poder enfrentar las cosas que les gustaría hacer, además de abrir el panorama con las redes de apoyo que pudieran tener para alcanzar estas metas. Hacen mención:

“Yo creo que mis mayores miedos solo viven en mi imaginación, pues me preocupa más lo que pueda pasar que lo que realmente pasa”

En cuanto a “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, se pudo observar que los y las participantes pueden identificar sus temores que tiene ante el futuro, y que en ocasiones son irreales puesto que tratan

de pensar en tantas alternativas que terminan por ponerse más ansiosos, comentaron que una solución que podría resultar favorable para ellos, sería no apresurarse tanto por el futuro y disfrutar más del presente, además de no tener tanto miedo a lo desconocido. De igual forma, reiteran pensar en algunas soluciones por si las cosas no salen como uno quiere, pero no es importante centrarse tanto en lo negativo, sino tratar de hacer las cosas lo mejor posible.

Aunado a ello también se puede evidenciar una característica esencial de la psicología existencial humanista, como lo es el comportamiento de una persona está determinado principalmente por la percepción que tiene de sí misma y del mundo. Solo se puede comprender a la persona si se es capaz de percibir las cosas como ella las percibe (Tobías y García, 2009). Para ello se muestran dos ejemplos que se muestran dentro de la sesión.

“Igual y no hay que adelantarnos tanto al futuro y mejor esperar a lo que pase, hay que disfrutar más el presente”

“pues es que no hay que tenerle tanto miedo a lo que no conocemos porque igual y puede ser algo bueno y hay que tratar de hacer lo mejor posible las cosas”

Sesión 6: **PROYECTO DE VIDA**

(28-Febrero-2017)

En la última sesión del taller, se empezó a trabajar a la hora acordada por el grupo y los coordinadores (13:15), y asistieron 31 participantes, y como en toda sesión se hizo una pequeña introducción de lo que es un proyecto de vida, con la actividad de "Caricaturas", diciendo alguna palabra que pudiera ser clave para definir el proyecto de vida. A lo que se pudieron recabar algunas palabras que fueron dando un panorama más claro de lo que es un proyecto de vida, al término de la actividad, los facilitadores mencionaron a grandes rasgos lo que conforma un proyecto de vida y lo que es.

Para la segunda actividad, "Encontrando el obstáculo", los y las participantes tuvieron que realizar un proyecto de vida, describiendo lo que querían, el cómo lo iban a lograr y las posibles dificultades que pudieran tener; sin embargo se pudieron observar muchas dificultades al no tener tan claro lo que se quiere, y mucho más al no poder precisar las dificultades que se puedan tener. Durante esta actividad también se observó que muchas veces el proyecto de vida tiene expectativas muy altas inculcadas por otras personas, tal es el caso de una chica quien mencionaba que quería "la mejor casa", "el mejor auto", etc. pero no logro mencionar qué era lo mejor y por qué lo deseaba.

“Es que sí sé que quiero, bueno no lo sé muy bien porque quiero muchas cosas”

“Más que nada es como no saber las dificultades que se puede tener... yo quiero muchas cosas pero no sé qué puede llegar a pasar para conseguirlo”

Se hará un énfasis en estas dos participaciones, ya que dan pauta para hablar sobre el análisis profundo que se tiene al realizar un proyecto de vida, pues este integra las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona, ya que estas se encontrarán relacionadas con el rumbo que pueda marcar su vida (Hernández, 2006).

“Es que yo quiero la mejor casa, el mejor auto, la mejor familia, la mejor carrera y así...pues lo mejor así lo mejor... pues si tienes lo mejor, tienes lo mejor”

La tercera actividad "Córrele que te alcanzo", los ayudó a encaminar de mejor manera el proyecto de vida que quieren realizar, puesto que se dieron cuenta que no habían metido cosas importantes que quería y que en ese momento no se acordaban. Pudieron modificar su proyecto de vida a las necesidades que tenían y realizarlo aún mucho más claro y preciso, además de tomar en cuenta las complicaciones que podían tener y cómo resolverlas.

“Esto me permite darme un panorama más grande de lo que realmente quiero y no de lo que los otros quieren para mí...”

Dentro de la psicología humanista se pretende una nueva forma de reiterarse ser uno mismo. Y para ser uno mismo debe mirarse hacia adentro, poniendo en duda todo aquello que se ajusta y se esfuerza por dejar contentos a otros (Riveros 2014). Es decir tomar decisiones que favorezca y satisfagan las necesidades de uno mismo, y no las de otros.

En cuanto al “Procesamiento de la información” e “Integración del aprendizaje”, los alumnos y las alumnas, comentaron que era esencial tener un proyecto de vida presente en todo momento, pero no por eso uno tenía que ser tan rígido sino se cumplía; que al contrario también se tendría que pensar en todas las posibilidades que esto pudiera traer en sus vidas y que se podía modificar en cuanto se quisiera o la situación lo demandará.

“Yo creo que es importante tener un proyecto de vida, pero no hay que ser tan estrictos”

“Igual y va cambiando con los problemas, que no tiene y no pasa nada si las cosas no salen como uno quiere”

“Yo aprendí a pensar en todos los problemas que pueda traer querer algo, para si se presenta poder solucionarlas, pero primero tengo que saber que quiero”

Dentro de las participaciones se observa, como se construyen por medio de sus experiencias respecto a lo que ha vivido cada integrante de forma individual, y se resume que el proyecto de vida no sólo tiene que ver con lo que vendrán en el futuro, sino también en lo que sucedió en la historia de las personas, para precisar Hernández (2006) menciona, el proyecto de vida, es resultado de los modos de afrontamiento y experimentación de la historia personal en el contexto en el que las

actuaciones han tenido lugar, de aquí que es necesario tomar como referente la propia estructura de la realidad en que se ha desplegado la actividad individual.

Para finalizar se realizaron varias preguntas de acuerdo a su experiencia dentro del taller ¿Cómo les había parecido? ¿Qué aprendieron dentro de él? O algún comentario que quisieran agregar, a lo que sus respuestas fueron:

“Realmente el taller es bueno, yo esperaba información, pero si me gusto...me dio herramientas con las cuales puedo seguir trabajando en mi vida”

“A mí me permitió tener mayor confianza conmigo misma, aceptarme tal cual soy y que si tengo defectos como todos”

“A mí también me dio como tips para identificar las cosas que me gustan y lo que quiero hacer”

“También es como para ser más responsable y así tener más claro lo que uno quiere no”

Dentro de estas últimas participaciones dentro de las sesiones, se puede observar varios postulados de la psicología humanista, como lo son la libertad, el potencial humano, el desarrollo de habilidades y la aceptación de la persona. Esto se puede relacionar con lo que dice Riveros (2014) el ser humano es un ser en el mundo, es decir una existencia que hace al andar, al ser una existencia, es un proyecto de mundo, una trayectoria responsable de descubrir y desarrollar su propio potencial auténtico y singular.

El segundo bloque de los resultados consiste en comparar los comentarios realizados por los estudiantes en el cuestionario con lo que dicen los especialistas al respecto. La psicología es la clave para explicar los sucesos humanos más diversos: patología mental, retardos de aprendizaje, adecuación del hombre al trabajo, mantenimiento de la moral en la guerra, etc. (Di Doménico y Vilanova 2000).

Es por esta razón que también se encarga de orientar en cuanto a la toma de decisión vocacional, para ello se hará un desglose con 7 categorías para abarcar las vivencias de los participantes dentro del taller, se tomarán en cuenta, sus aportaciones durante las sesiones y las respuestas de sus cuestionarios. Es importante retomar todos los aspectos de la investigación pues esto es lo que conforma una metodología cualitativa, es conocida como holística por verse al fenómeno como un todo y no ser fragmentado (Cortés y León 2005).

Proyecto de vida

Para comenzar, se tomó en cuenta como referencial el proyecto de vida que tienen los estudiantes respecto a su vida, con el fin de ir de lo general a lo particular. Dentro de esta clasificación se pueden observar las experiencias de los participantes que tienen al respecto

En relación con la categoría proyecto de vida, se puede identificar que los estudiantes en ocasiones conocen y saben lo que quieren estudiar, pero se sienten presionados e influenciados por sus círculos sociales. Por lo tanto un aspecto que es esencial a la hora de la selección vocacional, es la motivación hacia el contenido de la profesión, aunque esta elección puede efectuarse también por mecanismos psicológicos totalmente diferentes, como la búsqueda de prestigio social, de aprobación familiar, de bienestar económico, la necesidad de ser útil a la sociedad, etc. (Domínguez, 2007, citado en Castañeda y Solorio, 2014). Para ello se cuentan con dos casos específicos, el primero dicho por Monserrat, participantes que contesta a la pregunta 4) el taller cumplió mis expectativas ¿cuáles?, donde demuestra que el taller fue de utilidad, pues le ayudó abrir un panorama más amplio para la elección de sus materias y en contraste se tiene con el testimonio de la influencia que ejercen los demás a la hora de tomar decisiones

Monserrat: "Discernir sobre que materias y carrera son más convenientes para mí"

“Es que muchas veces pasa que otras personas influyen en tus decisiones y tú las tomas por presión, por miedo... o así y esto puede favorecer, pero, mmm, pero en otras ocasiones no, lo importante es estar seguro en lo que uno va a decidir”

Por otro lado un aspecto importante dentro del proyecto de vida es lo que la persona tiene planeado realizar, si es estudiar o no, para ello Meuly (2000) menciona la orientación vocacional conduce al alumno al conocimiento de sus intereses y aptitudes, fortalece el valor personal y social del trabajo, informa de las opciones educativas y ocupacionales y los ayuda en su decisión vocacional. Para ello un participante responde a la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles? De la siguiente manera:

Ulises: “Ayudarme y orientarme a elegir mejor mis materias y a desarrollarme en mi vida social”

Dentro del procesamiento de la información, se cuestionó sobre la importancia que tiene el proyecto de vida, a lo que una participante hace mención sobre las actividades como favorecieron a conocerse de mejor manera:

“A mí también me dio como tips para identificar las cosas que me gustan y lo que quiero hacer”

Por lo que se puede observar que existe un nivel de conciencia y de desarrollo personal en cuanto a poder identificar aquellas cosas que realmente le gustan, a pesar de que la sesión este dirigida a lo que es proyecto de vida, hay que recordar que es parte fundamental en la orientación vocacional, para ello Tyler (1978, citado en Contreras 2004) menciona la orientación intenta descubrir el potencial de cada sujeto y ver que cada uno tenga su oportunidad para desarrollar ese potencial al máximo en lo que mejor pueda ofrecer a sí mismo y al mundo.

Si bien existen varios postulados que son fundamentales dentro de la psicología humanista, se retomará el cual enmarca que el ser humano está en

situación de elegir y decidir, y puede mediante sus decisiones activas variar su situación vital (Gómez, 2006; Vargas y Medina 2014). En otras palabras, el poder de elegir y decidir hace que la vida de las personas cambie de manera significativa, ahora al tener un proyecto de vida se decide de igual forma lo que se quiere, para ello al cuestionarles a los participantes al respecto uno contesto de la siguiente manera:

“Yo creo que es importante tener un proyecto de vida, pero no hay que ser tan estrictos”

Dando a entender que uno puede tener planeado lo que uno quiere para él, incluso hasta cierto punto conociendo las consecuencias que puede traer consigo las decisiones que tomen, sin embargo uno tiene que ser consciente que el proyecto de vida no es lineal, que en ocasiones pueden ocurrir cosas que vayan aplazando sus metas sin dejarlas de lado. Dentro de la discusión dos participantes hicieron la aportación encaminada a la modificación del proyecto de vida conforme a las situaciones que les demanden y la importancia que tiene:

“Igual y va cambiando con los problemas, que no tiene y no pasa nada si las cosas no salen como uno quiere”

“También es como para ser más responsable y así tener más claro lo que uno quiere no”

De esta forma queda de ejemplo, que algunos participantes saben que es lo que quieren para ellos y otros no, que en ocasiones construyen su proyecto de vida en función de lo que los demás quieren para ellos; es por eso que la siguiente categoría tratara de dar a explicar el lado fenomenológico de los participantes en cuanto a la toma de decisiones.

Toma de decisiones

La toma de decisiones y la responsabilidad de las mismas en un referente de la psicología humanista, incluso en el proceso terapéutico al hablar de la experiencia del otro no se trata de cambiarla ni definir lo que es bueno o malo, lo que está bien o no, es por ello que lo que se busca es que los participantes puedan ser conscientes y responsables de lo que van a decidir respecto a su futuro. Para ello Sassenfeld y Moncada (2006) argumentan que desde esta perspectiva se ha desarrollado en término técnicos hacia el intento de transformar la experiencia que el cliente tiene de sí mismo y de su propia realidad corporal, alejándose del interés por intervenir de modo mecánico sobre su cuerpo con la finalidad de generar cambios observables que no siempre impliquen un correlato vivencial que se sostenga a tiempo. Es decir que uno no tiene el derecho de interferir en la vida personal del cliente y mucho menos en tratar de elegir lo que uno cree más conveniente para él, hay que tratar de que la persona encuentre que es lo mejor para sí mismo, para ello un participante lo explica en la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles?

Juan: “Identificar lo que me gusta y facilitar mi toma de decisiones”

Si bien la orientación vocacional es proporcionar ayuda a la persona para que elija de manera adecuada aquella carrera que es de su preferencia, incluso Bisquerra (1998, citado en Herreras, 2004) menciona que los modelos de orientación pueden ser considerados como procesos o procedimientos concretos de actuación, es decir, se pueden considerar como guías para la acción. Esto se puede ejemplificar de mejor manera con lo que dice Julieta en la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles?

Julieta: “Bueno creí que nos apoyarían a elegir las materias, pero no, más bien nos ayudaron para “prepararnos” ahora que hay que elegir”

Si bien la toma de decisiones implica una elección sobre alguna acción, esta también conlleva lo que es una alteración en la persona, por llamarlo de otra forma una crisis, la cual implica una oportunidad de crecimiento, ya que se reconoce que

los momentos de cambio pueden ser también una oportunidad de crecer (Aisenson, Virgili, Rivarola, Rivero, Polastri, Siniuk, y Scharwcz 2010; Platone y Cabrera 2005). Como ejemplo se puede poner la respuesta a la pregunta “5) Con mi desempeño logré” de una participante, quien toma la decisión de comunicar lo que siente a los demás a pesar de las críticas que esto pueda acarrear

Sarahi: “comunicarme, expresarme libremente mis ideas exponerme a las críticas”

De igual forma la toma de decisiones implica un análisis previo de lo que puede pasar, aquí entran en juego algunas variables, como lo explica Álvarez y Obiols (2009) la toma de decisiones es un proceso complejo donde interactúan diferentes factores o dimensiones no sólo de tipo cognitivo, sino de tipo emocional y social. Es claro que a la hora de tomar decisiones uno se puede encontrar ante la incertidumbre de lo que vaya a pasar o de lo que pueda suceder, y algunos participantes les ocurre lo mismo a la hora de decidir, tal es el caso de Diana quien contesta en la pregunta “5) Con mi desempeño en el taller logré”

Diana: “Una buena toma de decisiones, así que sere más conciente y no me preocupare por cosas tan pequeñas”

Es importante rescatar que las decisiones afectan en primer plano a la persona que las toma y en un segundo momento a terceros, es por ello que esto implica un análisis de manera individual, donde se tienen que hacer uso del razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema o situación que se presente en la vida (Díaz, s/a). Para ello una participante retoma este punto al hablar sobre la importancia que tiene la toma de decisiones:

“Esto me permite darme un panorama más grande de lo que realmente quiero y no de lo que los otros quieren para mí...”

A la hora de la toma de decisiones es importante conocer lo que la persona quiere, pero en ocasiones hay complicaciones ya que la persona puede que se

encuentre en la situación de no saber que quiere o de no saber explicar lo que quiere. Es por ello que desde el enfoque humanista se tiene que trabajar con la fenomenología la cual expone Martínez (2006) que respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que, al tratarse de algo estrictamente personal, no habría ninguna razón externa para pensar que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo, incluso la persona al relatarnos su vivencia, esa experiencia no es plenamente comunicable. Se dice esto, ya que la persona tratara de explicarnos de la manera en la que ella entiende su experiencia sin embargo esta no de la misma forma en la que la vivió. Para ello una participante nos comenta de las cosas que ella quiere:

“Es que sí sé que quiero, bueno no lo sé muy bien porque quiero muchas cosas”

De igual forma se puede observar dentro del discurso de los participantes que se encuentran bajo presión por las personas que los rodean, al comentarles que es lo que les debería de gustar o que es lo que debería ser mejor para ellos. Moiso (2007) menciona que la presión social que se ejerce en siglo XXI es una de las principales causas para desarrollar enfermedades crónicas, problemas mentales o generar depresión, ansiedad o estrés en los seres humanos. De acuerdo con el autor, se puede observar que en ocasiones los participantes se encuentran actuando conforme a lo que los demás les dicen que está bien, un claro ejemplo es el participante que comenta al decir que casi todo lo que él quiere es porque otra persona le ha dicho que es lo mejor para él:

“pues es que muchas cosas de lo que uno quiere es porque nos han dicho que es lo mejor para nosotros”

Por otra parte y aunado a lo anterior es importante hacer mención de como la sociedad determina lo que es mejor para el ser humano, dejando de fuera los intereses, aptitudes, pasiones y gustos de la persona. Vega (2007) explica que el humanismo psicológico parte de la idea de que cada hombre es algo con cualidades

propias cuyo origen no está en el condicionamiento. Entre estas cualidades se destaca la capacidad para hacerse a sí mismo libremente, aunque de hecho no lo ejerza, porque los demás le obligan a ser de otra manera, mediante las sutiles técnicas de condicionamiento.

Si bien la toma de decisiones implica un trabajo amplió de análisis sobre las situaciones posibles que puedan pasar, en ocasiones éstas suelen ser abandonadas y postergadas de acuerdo a las expectativas que tengas las personas de lo que pueda suceder, por lo que la siguiente categoría hablará sobre las expectativas que tienen los participantes.

Expectativas

A la hora de hablar sobre las decisiones, también es indispensable hablar sobre las expectativas o temores que se presente hacía esa toma de decisión, pues en ocasiones no se sabe si se está decidiendo de manera adecuada o hay otras alternativas para hacerlo. A la hora de escoger una profesión la cual puede ser definitiva en tu vida futura también puede causar cierto nivel de estrés al no conocer si lo que te quieres dedicar sea lo adecuado, por lo tanto es un tema de suma importancia para la orientación vocacional.

De acuerdo con Galilea (2001) la ausencia de experiencia laboral, el desconocimiento de las propias habilidades y capacidades, la falta de conocimientos sobre el mercado laboral y el auto-concepto de persona son algunos de los factores que conducen a una orientación vocacional desajustada. Para ello un claro ejemplo es el que expone un participante al hablar sobre la posibilidad de conocer los problemas que pueda tener al tomar una decisión y de las soluciones que hay que tener, sin embargo también sale a relucir el desconocimiento de que es lo que se quiere decidir:

“Yo aprendí a pensar en todos los problemas que pueda traer querer algo, para si se presenta poder solucionarlas, pero primero tengo que saber que quiero”

Dentro de las expectativas que tienen los participantes, también se encuentran las que pueden tener a la hora de querer conseguir algo o de realizar algo, por lo tanto es importante que dentro de la orientación vocacional se capacite al asesorado a identificar qué es lo que quiere para sí y como lo puede llegar a conseguir (Mendoza y Rodríguez 2008; González 2008). En la sesión de temores y expectativas se estuvo trabajando constantemente con situaciones hipotéticas con el fin que los participantes pudiesen pensar en posibles situaciones a lo que ellos querían, sin embargo salió a la luz que en ocasiones no saben cómo pueden conseguir aquello que quieren o que es lo que se les puede presentar:

“Más que nada es como no saber las dificultades que se puede tener... yo quiero muchas cosas pero no sé qué puede llegar a pasar para conseguirlo”

Si bien se puede observar las expectativas que tienen los participantes, parten de la falta de necesidades de seguridad, las cuales incluyen una serie de necesidades relacionadas con conservar y mantener el orden y la seguridad, un claro ejemplo podría ser la necesidad de tener estabilidad, de tener protección, estar libre de peligro y la necesidad de un futuro predecible. Cuando estas necesidades no son satisfechas de manera adecuada se tienen a provocar un miedo en el individuo que inmoviliza y frena la manifestación de las necesidades de desarrollo que implican cambio y arriesgar la seguridad (Olivares, 2005). De esta forma se pueden poner dos claros ejemplos uno donde se vive con el miedo a lo desconocido y el segundo donde se cumple y satisface la necesidad de seguridad:

“Pues es que a mí lo que me da miedo es que las cosas no me salgan como yo quería, igual y no en ese momento pero más adelante”

“pues es que no hay que tenerle tanto miedo a lo que no conocemos porque igual y puede ser algo bueno y hay que tratar de hacer lo mejor posible las cosas”

La motivación juega un papel importante a la hora de realizar alguna actividad o tomar una decisión, pues esta es el motor para por realizarla, sin embargo también existen otras variables que sesgan esta acción tal es el caso de la frustración, la angustia, el dolor y el miedo pueden ser un claro ejemplo, de la falta de capacidad para seguir adelante (Soriano 2001). A modo de ilustración de lo menciona, es la referencia que da una de las participantes al hablar respecto al futuro:

“Es que lo que te da más miedo es el futuro no sabes que es lo que va a pasar”

Hoy en día la sociedad se encuentra viviendo en la época de lo inmediato en lo que existe hoy y no en lo que pueda ocurrir mañana, es por eso que el futuro causa temor al no saber cómo enfrentarlo; Bauman (2012) habla sobre el curso de la historia humana, donde la inmediatez de la presencia coincidió con la inmediatez de la acción potencial y factible. Que no es otra cosa que el alejamiento de la persona con la otra persona, del desinterés de lo que pueda pasar conforme transcurre el tiempo y el desinterés de formar vínculos humanos. Principalmente la gente se encuentra pensando o sintiendo, ya sea en el futuro o en el pasado, que estar viviendo en el presente, en el momento de vivir en el aquí y en el ahora (Quitmann, 1989). Para ello un participante da su opinión al hablar sobre cómo percibe sus temores respecto al futuro:

“Igual y no hay que adelantarnos tanto al futuro y mejor esperar a lo que pase, hay que disfrutar más el presente”

Ahora bien las expectativas que tiene cualquier persona, pueden ser utilizadas como rotor para su desarrollo personal, esto a la hora de hacerles frente,

de reconocer lo que se quiere y como se quiere, al resolver lo que se pueda presentar y sobre todo al responsabilizarse de lo que pueda suceder.

Desarrollo personal

Para ello se propone la categoría de desarrollo personal, donde los participantes hacen mención de cómo fueron creciendo a nivel individual a lo largo del taller, con las actividades y la convivencia con los otros.

Si bien el taller es una forma de interactuar con los demás por medio de dinámicas, también es grupo de encuentro donde se aprende a partir de la experiencia de los otros, incluso el facilitador también se encuentra en constante aprendizaje ya que se da de manera bidireccional, no existe un experto del tema, sino un número de personas que comparten sus vivencias (Alvarado, 2005; Candelo, Ortiz y Unger, 2003). De igual forma Rogers (1985, citado en Besora 1986) constata la psicología humanista ha producido un impacto enorme en el ámbito sociocultural, en el aprendizaje y conocimiento experiencial, a través de los grupos intensivos, de la autoexpresión y de las diversas formas de terapia; para complementar Betancourt, Murillo, Nattali y Fuentes (2011) expresan que un taller es un espacio de trabajo en grupo en el que se realiza un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde se pretende desarrollar en el estudiante habilidades, actitudes y aptitudes que lo capaciten para planear y resolver conflictos en diferentes campos de su vida. Para ello una participante lo ejemplifica de mejor manera al responder a la pregunta "1) Los ejercicios del taller me facilitaron":

Julieta. "Aprender de mi, aprender de ellos y de todos mis compañeros, me ayudaron a crecer"

Como se puede observar en el dialogo de la participante el taller al ser interactivo permite aprender de todos los que se encuentran inmersos dentro del grupo. Ahora bien esto se debe a la comunicación constante que hay entre los participantes, incluso García (1996) señala que la comunicación tiene diferentes

matices y desde el punto de vista terapéutico catártico o purificador, cuando alivia y conforta al enfermo en el encuentro médico-paciente, o mediante consejo o vivencia expresada entre personas, de igual forma el interés por el significado pedagógico de comunicación, ya que la relación interpersonal educador/educandos, estimula la acción perfectiva de los mismo en trayectoria vital para el logro de cotas de calidad humana. Para ejemplificarlo la vivencia de un participante quien menciona los beneficios que tuvo el taller al no ser informativo:

“Realmente el taller es bueno, yo esperaba información, pero si me gusto...me dio herramientas con las cuales puedo seguir trabajando en mi vida”

De igual forma se cuenta con el testimonio de otra participante que respondió a la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles?

Alejandra: “Conocer a más personas, socializar con otros y ayudarme en desempeñarme en mi desarrollo académico y personal”

Dentro de esta interacción también hay papel importante en cuanto a los facilitadores, pues si no existe un vínculo entre participantes y facilitadores no sería posible el aprendizaje significativo García, García, Reyes (2014) apoyan que la relación maestro-alumno puede verse reflejada en cuanto a la deserción, el bajo aprovechamiento, ausentismo o bien la falta de interés. Para ello una participante hace referencia al papel de los facilitadores al contestar la pregunta 2) Mi opinión del desempeño de los facilitadores/as de mi taller es:

Berenice: “que es muy bueno porque no solamente nos ayudan personalmente si no interpersonalmente”

Por otra parte el desarrollo personal implica un trabajo psíquico de aceptación, de saber sobre la responsabilidad que uno tiene consigo mismo y de ser consciente hasta donde termina la responsabilidad de uno y empieza la del otro. Para ello Garduño y León (2002) refieren que para los humanistas existe un peso

considerable en cuanto a la dignidad del hombre, por lo que la educación debería ayudar al estudiante a ajustar su libertad personal a la responsabilidad social, de manera que desarrolle un profundo sentimiento de conexión con el mundo que lo rodea. Esto se puede ver reflejado con el testimonio de una participante a la hora de hablar sobre el impacto que había tenido el taller en ellos:

“A mí me permitió tener mayor confianza conmigo misma, aceptarme tal cual soy y que si tengo defectos como todos”

Dentro del humanismo moderno, se toma en cuenta como punto de partida la subjetividad humana como centro de construcción de toda realidad, valores como la libertad, dignidad, razón y respeto fueron exaltados y son el espejo del movimiento humanista actual, es por ello que es necesario trabajar desde el método fenomenológico con el fin de comprender los fenómenos tal como se muestran a la conciencia de quien los experimenta y observa (Osorio, 2013; Riveros, 2014; Sassenfeld y Moncada 2006). Para ello una participante nos relata su experiencia sobre su persona, donde comenta puntos importantes como lo son la aceptación y reconocimiento de su persona:

“Quizá hay que, bueno mejor dicho, tengo que conocerme mejor y saber lo que valgo como persona, porque es más fácil saber las cosas malas de mí, que las buenas”

Si bien las personas por naturaleza tenemos el instinto de ser curiosas, también se convierte una prioridad realizar preguntas respecto lo que sucede alrededor de uno o en uno mismo. Para ello Bueno (1996) explica que al estar inmersos dentro de la institución educativa existe la idea de filosofar, de cuestionar el porqué de las cosas, que es lo que sucede alrededor de uno y sobre todo cuestionarse que es lo que pasa con uno. Ahora bien preguntarse qué es lo que pasa con uno, no sólo tiene el fin no responder a esa pregunta, sino realizar un análisis y tratar de contestarla. Un claro ejemplo, es el que reporta María y Fátima en la pregunta 5) Con mi desempeño logre:

María: “Analizar como estaba siendo personalmente”.

Fátima: “reconocer algunas características de mi personalidad que quizá debería cambiar y otras que debería valorar mas”.

El desarrollo personal implica una valoración de la persona en todo sentido, a identificar sus oportunidades de crecimientos, de conocer aquellas cosas que lo impulsan a la autorrealización y satisfacción de necesidades.

Autorrealización

Dentro de esta categoría se rescata la autorrealización que tienen los participantes conforme transcurren las sesiones, se conforma por los testimonios en las actividades y en la evaluación del cuestionario.

Si bien la autorrealización es un postulado fundamental dentro de la psicología humanista, es una conducta natural de la persona, tratar de mejorar su desarrollo. Esto también se puede confirmar con lo que dice Estrada (2012) la autorrealización consiste básicamente en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente. Para ello los participantes dan cuenta de este proceso al contestar la pregunta 1) Los ejercicios del taller me facilitaron:

Anais: “Entenderme mejor; como persona, estudiante y como amiga, entre otras cosas”

Desde su creación la psicología humanista se adentrado en temas que no se tomaban en cuenta desde otras corrientes psicológicas, como lo son la autenticidad, la identidad, el crecimiento personal y la trascendencia; se encuentra en una constante búsqueda por significar al ser humano desde sus verdaderas necesidades, las cuales salen a la luz como expresión de su permanente tendencia a la actualización y a la coherencia (Lyons, 2006, citado en Peláez, Lozada y Olano 2013). Dentro de la tendencia actualizante, se pueden encontrar varios casos en los

participantes cuanto contestan el cuestionario en la pregunta 1) Los ejercicios del taller me facilitaron

Berenice: “A entender mis debilidades y fortalezas”

Fátima: “la aceptación y el análisis de ciertas cosas de mi vida que no tomaba mucho en cuenta, ya que profundizamos en ciertos aspectos”

Y dentro de la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles? Y en la pregunta 5) Con mi desempeño en el taller logré, también queda de manifiesto un claro ejemplo de lo anteriormente mencionado

Fátima: “Me ayudo a poder darme cuenta de que era lo que en verdad quería, quizá no hablaron mucho del tema de las carreras, pero algunas actividades que me hicieron reflexionar”

Ulises: “Darme cuenta de mis habilidades y desabilidades”

Fátima: “reconocer algunas características de mi personalidad que quizá debería cambiar y otras que debería valorar más”

Julieta: “conocerme más y llevar a cabo varios valores”

La autorrealización depende de las habilidades y aptitudes que tenga la persona, por lo que en las siguientes categorías se hablará al respecto.

Aptitudes

Se empezará por enmarcar las aptitudes que muestran los participantes dentro del taller. Por lo que es importante definir que las aptitudes son cualidades específicas de cada persona, es decir que se pueden entender como capacidades potenciales para desempeñar o adquirir mediante formación, los conocimientos, las destrezas o las respuestas específicas, o incluso como habilidades básicas que diferencian a las personas y facilitan el desarrollo individual (Gumbau y Nieto 2001). Respecto a lo anterior, se puede observar que existen participantes que tienen mayor facilidad

a la hora de participar e integrarse a ciertas actividades, esto lo explica Angarita (2014), quien menciona que la teoría de las capacidades ofrece una herramienta o un marco normativo y a su vez crítico para conceptualizar y evaluar problemas sociales, el énfasis de esta evaluación se centra en lo que los individuos son capaces de hacer y de ser, es decir, en sus capacidades. De acuerdo a las capacidades individuales, de cierto modo se producen necesidades individuales, tal es el caso de Ulises quien contesta a la pregunta 3) Me gustaría que el taller fuera:

Ulises: “Un poco más dinámico con TODOS los compañeros, pero eso depende de cada estudiante”

Como se sabe la habilidad es el desarrollo de alguna aptitud, adquirida por el aprendizaje, si bien el ser humano tiene la aptitud de desarrollarse y convivir con otros, también posee la habilidad de competencia social, la cual se define según Trianes y Fernández (2010, citados en Gómez, Salazar, Rodríguez, 2014) como la capacidad para establecer relaciones interpersonales, que abarca habilidades de comunicación verbal y no verbal, regulación de emociones, empatía y conocimiento social de normas y valores. Por lo que dentro de la primera sesión una participante expreso dicha habilidad al hacer énfasis en el reglamento establecido por los participantes:

“A mí me gusto la subasta, siento que siempre hay que recordar lo de los valores y las reglas para que esto sea padre... también eso nos va ayudar como para tener más confianza no, bueno entre el grupo”

Si bien en la sesión de temores y expectativas los participantes se encontraban con mayor incertidumbre a lo que podría pasar en su vida a futuro, llamó la atención un caso específico, la cual comprendía y formaba parte de su historia, el dar la mejor cara a lo que pudiese venir, a pesar de que desconociera lo que fuera a pasar:

“Yo pedí muchas manzanitas, porque aunque no sé lo que va a pasar, me emociona lo que si pueda pasar”

En relación a lo anterior, se puede hacer una gran distinción entre actitud y aptitud, pues la aptitud hace referencia lo innato, mientras que la actitud a lo aprendido para ello Ferreira (2009) explica que la actitud no son conductas sino predisposiciones adquiridas para actuar selectivamente, conducirse de determinada manera en la interacción social, es decir tiene que ver con la forma de actuar, pero no son en concreto la actuación, sino aquello que la propicia: son parte de un sistema de representación de la realidad. Se señala este fragmento, ya que la participante ha aprendido de manera social a esperar lo mejor del futuro sin saber qué es lo que pueda pasar. De igual forma se puede complementar con la fe que tiene, que es parte de la existencia humana, es un punto que no puede ser sustentado ni sostenido por lo visible y comprensible, sino que choca con lo que no se ve de tal modo que esto le afecta y aparece como algo necesario para su existencia (Buriticá. 20014)

Por otra parte, los participantes también dan cuenta de su experiencia dentro de las actividades realizadas en las sesiones, las cuales no hay que pasar desapercibidas pues existen varios comentarios que son de suma importancia para el análisis y la discusión del tema. En este aspecto Culleton (2010) menciona que la personalidad exige la última solicitud, es decir ser libre de cualquier dependencia real o derivada del ser con relación a cualquier otra persona. De otra manera dicha, es que el ser humano tiene la capacidad de tomar decisiones a pesar de que se vea influencia por otras personas o condiciones que lo demanden, es decir es libre de decidir a pesar de los otros. En contraste se tiene lo que menciona Bueno (1996) es una observación a lo que dice Erich From de la época moderna, que el miedo a la libertad puede llegar a conducir, paradójicamente, al deseo de tener un amor, al deseo de un orden rígido y autoritario, inspirado por la dulzura de obedecer, como habría ocurrido durante la época nazi. Es decir al ceder la libertad de elección al otro, también se quieren ceder las consecuencias y responsabilidades de esa

decisión, por lo tanto no se quiere hacer responsable de lo acontecido. Para ello Karen menciona:

“Es que muchas veces pasa que otras personas influyen en tus decisiones y tú las tomas por presión, por miedo... o así y esto puede favorecer, pero, mmm, pero en otras ocasiones no, lo importante es estar seguro en lo que uno va a decidir”

Para poder abrir paso a otra categoría es preciso mencionar que la orientación vocacional es un proceso que debería utilizarse a lo largo de la vida escolar de las persona, ya que este conformo el reconocimiento de aptitudes y habilidades de cada individuo. En lo que respecta Vidal y Fernández (2009) mencionan que en la actualidad, la sociedad demanda un sujeto capaz de conocerse a sí mismo y de conocer que oportunidades laborales y académicas le son más dadas de acuerdo a sus aptitudes y actitudes personales y si tenemos en cuenta que las vocaciones y los valores se orientan, forman y educan, entonces, la orientación vocacional no es solo una intervención puntual en algún momento de la vida de un individuo, es más bien un proceso continuo en el tiempo, que acompaña al individuo en su formación durante toda la vida, de manera que conozca y tome decisiones para construir su propio conocimiento de acuerdo a su vocación. No hay mejor ejemplo que el que da una participante al hablar sobre la toma de decisiones, pues en ella se ve influenciada en ocasiones por lo que otras personas quieren, sin embargo hace mención que la mayoría de veces ella se queda con lo que cree que es mejor para ella:

“Yo me quede con lo que yo quiero y a pesar de que muchas personas me dicen que puedo querer otra cosa igual y si pero...pues esto es lo que yo quiero y pues igual y si hay muchas cosas que quieren para mí, pero pues yo solo voy a escoger que es lo que quiero primero, aunque en ocasiones si tomo lo que otros quieren para mí”

La persona no es ni un objeto ni una manifestación de la objetividad, sino es un manantial o estructura de actos, no es una realidad fenoménica ni una suma de cualidades, sino una unidad inabarcable, no es una formación hecha, definitiva, sino un proceso concreto que no termina con la muerte (Delgado, 1950). Es decir la persona es un ente que evoluciona con el tiempo, no se define en ningún momento ni detiene su desarrollo y crecimiento persona, lo único que lo puede parar es su muerte, es la construcción de sí y de otros, por lo tanto se tiene que ver como un todo.

Habilidades

Dentro del taller existían objetivos específicos los cuales están orientados hacia el desarrollo de habilidades sociales como lo son la aceptación, autoconocimiento y asertividad. Estas habilidades son significativas a la hora de hablar de aprovechamiento académico, ya que Raush y Hamilton (2006, citados en Vries, León, Romero y Hernández 2011) señalan que dentro de su investigación decidieron analizar la deserción escolar en universitarios y encontraron que factores como la dificultad para socializar y adaptarse al ambiente universitario, además de la sensación de aislamiento social y académico son variables importantes para tomar esta decisión de abandono. En el presente, los participantes pudieron desarrollar habilidades que les permitieron desenvolverse de mejor manera con sus compañeros, dos casos contestaron de la siguiente manera en la pregunta 1) Los ejercicios del taller me facilitaron:

Hugo: “Desarrolle confianza y comunicación con otras personas

Montserrat: “Habilidades para poder interactuar con otros compañeros y ser más tolerante”

Dentro del desarrollo de habilidades la asertividad es una forma de comunicar lo que uno piensa hacia otra persona, la asertividad implica la confianza en uno mismo para poder expresar lo que siente, es decir la capacidad que se tiene para

resolver conflictos de manera positiva y constructiva; lo que implica una buena dosis de autoestima, creer en propios argumentos y defenderlos con convicción respetando a los demás con autocontrol (Careaga, Sica, Cirillo y Da Luz 2006). Un participante comento en la sesión de habilidades sociales lo importante que era poder desarrollar esta habilidad:

“Igual y es hasta poder tener confianza en uno, para poder hablar con más amigos o poder conocer más personas, la actividad que más me gusto fue la de los juguemos hacer, si,si,si,si,si es la mejor actividad”

En cuanto a la comunicación, poder desarrollar habilidades sociales es importante para la vida académica de los estudiantes, pues facilita en todo sentido su aprendizaje, de igual forma ayuda al fortalecimiento de sus relaciones interpersonales. Bisquerra (2006) menciona adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico. Para ello, se puede poner de ejemplo muchos casos a lo que los participantes contestaron la pregunta 1) Los ejercicios del taller me facilitaron:

Hugo: “Desarrolle confianza y comunicación con otras personas”.

Montserrat: “La mejora de mis relaciones personales”.

María: “Ser sociable, ser puntual”.

Una clara cita de lo que pasó durante el taller, fue que los estudiantes tuvieron la facilidad de poder desarrollar de mejor manera sus habilidades sociales, para lo que Cornejo y Tapia (2011) mencionan, desde siempre, el hombre ha tenido la necesidad de comunicarse con los demás, de expresar pensamientos, ideas, emociones, de investigar, saber, obtener información creada, expresada y transmitida por otros. En este apartado se pueden observar varios comentarios

orientados hacia este punto, los participantes contestaron en la pregunta 5) Con mi desempeño en el taller logré:

Eduardo: “Relacionarme mejor con las personas”

Melissa: “Conocer a más personas y nuevos puntos de vista”

Montserrat. “Interactuar y conocer nuevas personas”

Si bien el desarrollo de habilidades se fue realizando a lo largo del taller, hay que entender que este fue gracias a la participación y disposición de cada participante, se puede observar que un gran número de personas mencionan que el taller les permitió crear y abrir nuevas formas de vincularse con los otros. Si bien Segrera (s/a) expone de manera puntual que es necesario diferenciar la relación de ayuda, estudiada en el contexto terapéutico, de la relación de reciprocidad entre amigos, parejas, familias; el sentido de la congruencia, la aceptación y la empatía en relaciones humanas no centradas en la “otra” persona, sino en las personas en relación. Es decir que el proceso de aprendizaje se da gracias a la interacción entre personas, que estas aprenden de manera simultánea una de la otra por medio de sus experiencias. Para ello se pone de ejemplo lo que respondieron los participantes en la pregunta 4) El taller cumplió mis expectativas ¿cuáles? Y en la pregunta 5) Con mi desempeño en el taller logré

Hugo: “Relacionarme con otras personas, mejorar intrapersonalmente

Alejandra: “Conocer a más personas, socializar con otros y ayudarme en desempeñarme en mi desarrollo académico y personal

Incluso un participante refiere en la pregunta 6) ¿La experiencia del taller resulto satisfactoria para mi desarrollo? Que:

Juan: “Me ayudó a estar seguro de mí mismo”

Conclusiones

Dentro de las conclusiones se empezará por hablar sobre el cumplimiento o no de los objetivos específicos y el objetivo general del trabajo, para posteriormente hablar sobre los alcances que tiene la psicología existencial humanista a la hora de tratar el tema de orientación vocacional, puntualizando sobre el enfoque centrado en la persona; de igual forma se hablará sobre las oportunidades de crecimiento que tiene la aplicación de talleres como método de intervención en la orientación vocacional y por último una posible propuesta para complementar la orientación vocacional en los estudiantes a cualquier nivel académico.

El primer objetivo que se planteó a la hora de elaborar el proyecto fue que los estudiantes identificaran tanto sus áreas de oportunidad como sus cualidades por medio del taller, a lo que se puede decir que el objetivo fue cumplido pues dentro de los resultados y la discusión muchos participantes mencionan que este les permitió desarrollar mayor confianza en ellos, identificar aquellas cosas que les gustan y lo que no, de igual forma hacen mención que el taller les permitió tener mejores relaciones interpersonales y sobre todo tener mayor crecimiento personal. De igual forma, algunos participantes comentaron en la evaluación del taller respecto al cuestionario, que éste les había permitido identificar algunas áreas en las cuales tendrían que trabajar con mayor empeño, que hubo ejercicios que les permitieron reflexionar cuestiones de su vida y que les facilitó el desarrollo de habilidades sociales.

Este último apartado nos permite entrar a otro objetivo que fue planteado en la intervención: que los y las participantes desarrollen habilidades de asertividad para la toma de decisiones. Respecto a este punto, los participantes hacen mención que les permitió obtener un panorama más amplio de lo que quieren, y así poder hacérselo saber a los otros sin la necesidad de causar conflictos, de desenvolverse de mejor manera con los demás expresando lo que quieren y sus ideas, de igual forma a darse cuenta que no todo lo que quieren les tiene que

agradar a los demás, que todos pueden tener diferentes puntos de opinión y que eso no significa que estén bien o mal, sino más bien el estar abiertos a los comentarios de otros y exponer sus ideas conforme al tema. Del mismo modo, se realizaron diversos comentarios en relación a lo que los estudiantes querían, pues algunos comentaron que el taller había favorecido lo que es la toma de decisión de manera responsable y la importancia que tenía hacerse cargo de sus decisiones.

Un área de oportunidad de esta investigación radica en modificar la valoración de la autorrealización en los y las participantes, pues a pesar de que algunos comentan no enfatizan sobre el tema, se puede observar una minoría respecto al grupo, y algunos otros hacen mención de las cosas negativas de ellos, que es mucho más fácil identificar sus oportunidades de crecimiento que las habilidades con las que cuentan.

Aunando a lo anterior, el siguiente objetivo que se abordó fue el de desarrollo de habilidades de aceptación y autoconocimiento de los y las participantes. A pesar de que está muy relacionado con el anterior objetivo, este si se pudo cumplir, pues la mayoría de los participantes, reflejan dentro de la evaluación del taller y las sesiones que existe un reconocimiento de lo que son y lo que quieren, que a pesar de que pueden existir cosas de ellos mismos que no les gusten eso no les impide a aceptarse tal cual son, que existen cosas en las cuales tienen que mejorar, y que el taller les fue útil en el aspecto de que se les proporcionaron herramientas con el fin de mejorar aquellas cosas que identificaron que tenían que hacer.

Por lo tanto el objetivo general, el cual era promover y potencializar las habilidades de los y las estudiantes de bachillerato, para la toma de decisiones en relación a la orientación vocacional, por medio del taller vivencial con enfoque centrado en la persona, fue llevado a cabo de manera satisfactoria, ya que los resultados apoyan su cumplimiento, y que a pesar de que existen algunas cosas por mejorar, el objetivo se pudo llevar a cabo de buena manera.

Es por ello que se vuelve indispensable hablar sobre los alcances que tienen los talleres vivenciales con el enfoque centrado en la persona, a la hora de intervenir en la orientación vocacional. Para ello se hará un breve listado de los puntos más rescatables que tiene trabajar de esta manera:

- Uno que es de suma importancia, es el aprendizaje bidireccional del taller, es decir que uno aprende del otro, por medio de sus vivencias y experiencias, que no existe un sabedor absoluto de algún tema, sino sólo una persona que tiene experiencias respecto a ello.
- La intervención se puede realizar en grupos pequeños y numerosos.
- El espacio de convivencia entre los facilitadores y los participantes se conforma por las premisas de autenticidad, comprensión empática y aceptación incondicional, es decir se crea un vínculo fuerte entre todos los integrantes del taller, lo que permite el respeto, la comunicación y la cooperación del grupo.
- Se muestra una nueva forma de trabajo con mayor dinamismo e involucra a la mayoría de los participantes por la realización de actividades.
- El trabajo personal que se realiza es de manera individual, es decir no es forzado y ni adjudicado a otra persona que no sea una misma.
- Se fomenta en todo momento la toma de decisiones y la responsabilidad de la misma.
- Aunado al punto interior, aquí se responsabiliza a la persona de manera directa, es decir no se culpa ni a su pasado, ni otros estímulos de sus acciones, la persona es la única responsable de aquello que le pasa.
- Se trabaja desde el aquí y el ahora, en otras palabras lo que pasa en ese momento es lo importante.
- Otro aspecto importante es la forma en como se observa a la persona, pues esta no es un ente que se puede ir separando o fraccionando por partes, sino un ente total, que cualquier parte de él es de suma importancia.

- Se trabaja desde la fenomenología de la persona, no se deja de lado lo cognitivo, emocional o fisiológico, todo es importante al hablar de la experiencia de la persona.

No por esto, se dice que la aplicación de talleres es perfecta o no cuenta con algunas oportunidades de crecimiento. Dentro de la investigación se encontraron algunas cuestiones las cuales se pueden mejorar. La primera es la utilización de videograbaciones o audio grabaciones de las sesiones, con el fin de retomar la experiencia precisa de las personas a la hora de relatarla. Los diarios de campo son funcionales, pero dejan de lado mucha información valiosa para la investigación.

Otro aspecto que es importante rescatar, es el espacio de procesamiento de información e integración del aprendizaje, donde se podría dar más tiempo al respecto con el fin de tratar más temas de interés para los participantes; ya que dentro de la investigación, en ocasiones el tiempo era reducido por las actividades y no se podía realizar de la manera deseada.

Tener en cuenta el grupo de personas con el que se va a trabajar, ya que dependiendo de ello es la necesidad del uso de más o menos facilitadores para mantener la atención y el orden del grupo, de igual forma para tener un mejor control y apreciación de las vivencias de los participantes.

Enfatizar en sesiones como lo son proyecto de vida y toma de decisiones, ya que son importantes a la hora de elegir materias o profesión a la que se van a dedicar.

Tener diferentes tipos de instrumentos o técnicas para la evaluación del taller en general, de las sesiones y los facilitadores que lo emplean, con el objetivo de tener mayor solidez a la hora de realizar los resultados.

Para concluir se propone que en las próximas intervenciones donde se apliquen los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona se tomen en cuenta las consideraciones mencionadas anteriormente, de igual forma el

seguimiento en estudiantes con intereses particulares al respecto con las sesiones o la orientación vocacional.

En cuanto al tema en general, se propone que se implemente a nivel educación el tema de la orientación vocacional, resaltando la toma de decisiones y la responsabilidad, proyecto de vida, desarrollo de habilidades sociales, desarrollo de expresión de emociones, asertividad, como medio de un mejor desempeño académico y con el fin de formar profesionales con mayor capacidad e interés de desarrollar su profesión, al igual que seres humanos más responsables y con mayor empatía hacia lo demás.

REFERENCIAS.

1. Aisenson, D., Virgili, N., Rivarola, R., Rivero, L., Polastri, G., Siniuk, D., & Scharwcz, J. (2010). Seguimiento de los estudiantes que participaron en un programa de orientación vocacional en grupo. *Anuario de investigaciones*, 17, 101-108.
2. Alvarado, K. (2005). ¿ Qué nos puede aportar el psicoanálisis en la comprensión de las relaciones en la escuela?. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 5, recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44720504004.pdf>
3. Álvarez González, M., & Obiols Soler, M. (2009). El proceso de toma de decisiones profesionales a través del coaching. *Electronic journal of research in educational psychology*, 7(18).
4. Angarita, M. J. U. (2014). La teoría de las capacidades en Amartya Sen. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (46), 63-80.
5. Bauman, Z. (2012). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
6. Besora, M. V. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (34), 7-46.
7. Betancourt Jaimes, R., Murillo, G., Nattali, L., & Fuentes Ramírez, E. M. (2011). El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de cualificación en el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) con docentes de lenguas extranjeras: Caracterización y retos.
8. Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.
9. Bueno, G. (1996). El sentido de la vida seis lecturas de filosofía moral. Pentalfa ediciones.
Buriticá, D. (2014). El concepto de persona humana en la tradición cristiana y su progresión hasta el personalismo, *Cuestiones Teológicas*, vol. 41, (96),

- 467-497, recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v41n96/v41n96a10.pdf>
10. Candelo, C., Ortiz, G., & Unger, B. (2003). Hacer talleres. *Una guía práctica para capacitadores, Colombia, Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), In went (DSE), Instituto para la Comunicación en Organizaciones.*
http://awsassets.panda.org/downloads/hacer_talleres_guia_para_capitadores_wwf.pdf
 11. Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A., & Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. *Comunicación presentada en el 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC). 2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC. Departamento de Maldonado, Uruguay.*
http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Fundamentacion_talleres.pdf
 12. Castañeda-Rentería, L. I., & Solorio-Aceves, M. G. (2014). La elección de carrera: entre la vocación y las ofertas institucionales. *Revista de Educación y Desarrollo, 28*, 55-59.
 13. Contreras, D. L. M. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista iberoamericana de Educación, 35*(1), 1-22.
 14. Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades, 12*(24).
 15. Cortés, M. E. C., & León, M. I. (2005). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen.
 16. Culleton, A. (2010). Tres aportes al concepto de persona: Boecio (substancia), Ricardo de San Víctor (existencia) y Escoto (incomunicabilidad). *Revista Española de Filosofía Medieval, 17*, 59-71, recuperado de:
<https://www.uco.es/filosofiamedieval/sites/default/files/revistas/vol17/refmvol17a05.pdf>
 17. Delgado, H. (1950). La persona humana desde el punto de vista psicológico. In *Actas del Primer Congreso Nacional de Filosofía. Tomo II* (pp. 270-288)

18. DÍAZ, M. A. D. G. TOMA DE DECISIONES. Recuperado de: <https://cursos.aiu.edu/Toma%20de%20Decisiones/PDF/Tema%201.pdf>
19. Di Doménico, C., & Vilanova, A. (2000). Orientación vocacional: origen, evolución y estado actual. *Orientación y sociedad*, 2, 47-58.
20. Estrada, A. R. B. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512.
21. Ferreira, M. (2009). Cambio de actitudes sociales para un cambio de vida. *Investigación Universidad Complutense de Madrid*). Recuperado de www.um.es/discatif/documentos/Actitudes_Cuenca09.pdf.
22. Franco, V. H. (2004). Expectativas vocacionales de resultados en los estudiantes de secundaria. *Revista de investigación educativa*, 22(1), 89-112.
23. Galilea, V. (2001). Orientación vocacional. Recuperado de www.sie.es/crl/archivo_pdf/ORIENTACION%20VOCACIONAL.pdf.
24. García García, M. (1996). Comunicación y relaciones interpersonales.
25. García-Rangel, E. G., García Rangel, A. K., & Reyes Angulo, J. A. (2014). Relación maestro alumno y sus implicaciones en el aprendizaje. *Ra Ximhai*, 10(5).
26. Garduño Estrada, León R. Importancia relativa de tres enfoques psicológicos: la validez en la evaluación de profesores Perfiles Educativos, vol. XXIV, núm. 96, 2002, pp. 33-46, recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/132/13209603.pdf>
27. Gómez del Campo del Paso, M. I., Salazar Garza, M. L., & Rodríguez Morril, E. I. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1). <http://www.redalyc.org/pdf/802/80230114010.pdf>
28. Gómez, A. (2006). La psicología humanista tercera fuerza de la psicología, o ¿psicología de tercera?. *Escuela de psicología*, recuperado de:

<http://www.psicologia.umich.mx/downloads/UarichaWeb/Uaricha7/Lapsicologiahumanistatercerafuerzadelapsicologiaopsicologiadetercera.pdf>

29. González Bello, J. (2008). Reconceptualización de la Orientación Educativa en los tiempos actuales. *Revista Brasileira de Orientacao Profissional*, 9(2).
30. Gumbau, R. M. G., & Nieto, S. A. (2001). Una aproximación psicosocial al estudio de las competencias. *Proyecto social: revista de relaciones laborales*, (9), 13-24.
31. Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos.(Puerto Rico)*, 6(1-20), 1-31.
32. Herreras, E. B. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: modelo de intervención por servicios. *Revista iberoamericana de educación*, 34(1), 1-12.
33. Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemología del Enfoque Centrado en la Persona. *Revista. POLIS (Santiago de Chile)*, N. 15- Internet: <http://revistapolis.cl/15/mart.htm>.
34. Mendoza, L., De, T., & Rodríguez Martínez, R. (2008). El efecto de la orientación vocacional en la elección de carrera. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 5(13), 10-16.
35. Meuly Ruiz, R. (2000). *Caminos de la orientación: historia, conceptualización y práctica de la orientación educativa en la escuela secundaria*. Universidad Pedagógica Nacional, 2000.
36. Moiso, A. (2007). Enfermedades crónicas no transmisibles: el desafío del siglo XXI. *SALUD PÚBLICA*, 265, recuperado de: [http://www.inus.org.ar/documentacion/Documentos%20Tecnicos/Fundamentos de la salud publica/cap 10.pdf](http://www.inus.org.ar/documentacion/Documentos%20Tecnicos/Fundamentos%20de%20la%20salud%20publica/cap%2010.pdf)
37. Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3).
38. Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).

39. Naranjo Pereira, M. L. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 2005, vol. 5, no 2.
40. Ortega, M. D. (2009). Modelos para el trabajo con grupos.
41. Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
42. Olivares, R. (2005). La construcción socio-existencial de los varones. Tesis de maestría. Universidad Iberoamericana.
43. Osorio, M. C. H. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.
44. Peláez Lozano, M. D. S., Lozada Páez, M., & Olano Duque, N. (2013). Reconocer los pasos, retos para el futuro: La investigación en Psicología Humanista. *Psicología desde el Caribe*, 30(2).
45. Platone, M. L., & Cabrera de Brazón, M. (2005). Consideraciones teóricas y metodológicas acerca de la orientación vocacional en Venezuela. *Revista de Pedagogía*, 26(77).
46. Quitmann, H. (1989). Interrupción y restablecimiento del contacto. El concepto de la terapia Gestalt. En Fritz Perls (1893-1970). En: *Psicología Humanística*. Edi. Herder. Barcelona
47. Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12(2).
48. Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE.
49. Rodríguez-Martín, R. (2014). Autoestima y rendimiento académico: un estado de la cuestión.
50. Rosso, M. A., & Lebl, B. (2006). Terapia humanista existencial fenomenológica: estudio de caso. *Ajayu*, 4(1), 90-117.
51. Sassenfeld Jonquera, A., & Moncada Arroyo, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de psicología*, 15(1).

52. Segrera, A. (S/A). El enfoque centrado en la persona en el centenario de su fundador. Universidad Iberoamericana.
53. Tobías Imbernón, C., & García-Valdecasas Campelo, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 437-453.
54. Vargas, J. y Medina, T.; (2014). La situación actual de la psicología humanista.
55. Vega, L. G. (1997). Las principales concepciones psicoantropológicas como referente para la actividad profesional del psicólogo. *Revista de Investigación en Psicología*, 2(2), 123-134, recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v02_n2/pdf/a06v2n2.pdf
56. Vidal Ledo, M., & Fernández Oliva, B. (2009). Orientación vocacional. *Educación Médica Superior*, 23(2), 0-0.
57. Vries, W. D., León Arenas, P., Romero Muñoz, J. F., & Hernández Saldaña, I. (2011). ¿Desertores o decepcionados? Distintas causas para abandonar los estudios universitarios. *Revista de la educación superior*, 40(160), 29-49.

Anexos

b) Anexo 2

Sesión 1					
<u>Facilitadores</u>		<u>Nombre del Taller</u> ¿Qué ya tengo que escoger carrera/materias? ¡Avísenme!	<u>Tema</u> Orientación Vocacional y Toma de Decisiones.		
		<u>Subtema</u>	BIENVENIDA		
<u>Objetivo de la sesión:</u> Que los/las participantes puedan conocerse y conocer el taller que se llevará a cabo.					
Actividad	Objetivo específico	Materiales	Tiempo	Desarrollo	
1. "Adivinación quiénes son sus compañeras/os de taller"	Que los/las participantes puedan conocer a sus compañeras/os de taller	Sillas	20 min.	Se pondrán dos hileras de sillas de forma que queden respaldo con respaldo, donde los estudiantes se sentarán conforme vayan llegando. Después se les pedirá que digan su nombre y algo que les gusta uno por uno. Al término se tendrán que cambiar de lugar de donde estaban sentados y solo podrán decir la cosa que les gusta, mientras que el resto tratará de adivinar su nombre.	
2. "Mi identidad"	Que los alumnos y alumnas realicen un gafete con el	- Fichas de trabajo	10 min.	Los y las facilitadoras organizarán al grupo para que coloquen las mesas y sillas en forma de media luna. Una vez acomodados, entregarán a cada alumno/alumna una ficha de trabajo blanca y algunos plumones de colores.	

	cual se identifiquen a lo largo del taller.	blancas (perforadas) - Plumones de colores - Planillas de stickers de caritas con 20 cada una - Seguros		Se les pedirá que sobre la ficha escriban el nombre con el que quieren ser identificados en el taller y que son libres de decorarlo de manera personalizada. Para ello, si lo desean, se les obsequiara algún sticker de las planillas. Una vez que hayan terminado de decorar su gafete se les dará un seguro para que puedan sostenerlo sobre su ropa.
3. "Presentación del taller y de los/las facilitadoras"	Que los alumnos y alumnas conozcan de manera formal a los y las facilitadoras, así como presentar los objetivos del taller y del PDP.	- Nombre del taller en letras de papel - Carteles con información	10 min.	Los y las facilitadoras frente al grupo mencionaran su nombre y la escuela de procedencia para que el grupo se familiarice con ellos/ ellas. Posteriormente, se le explicará el objetivo general del taller, el número de sesiones, su duración y los requisitos correspondientes para ser acreedores de su constancia.

		- Gafetes de los y las facilitadoras		
4. "La su basta"	Establecer con la participación de los y las alumnas las normas y actitudes básicas que permitirán la convivencia dentro del grupo	- Billetes de ficción - Bandaritas de color azul y rojo - Papelitos blancos - Plumones - Marcadores para pizarra	30 min.	Se les entregará a los y las alumnas dos papelitos en los cuales deberán escribir una norma y una actitud básica o valor que les gustaría que se pusiera en práctica dentro del taller. Una vez que tengan listos sus papelitos uno de los o las facilitadoras pasará a recogerlos, los revisará para que no haya papeles repetidos y los depositará en una pequeña urna. Mientras tanto, el o la otra facilitadora le entregará a cada uno una bandera de color azul y otro color rojo, así como un puñado de billetes que sumarán 1500 pesos. Así mismo, les explicará que con dichas banderas se tomarán turnos para subastar las normas y actitudes que ellos propusieron, es decir, que cada quién podrá dar su oferta levantando alguna de sus banderas con valor de 50 la azul y 25 la roja. El ganador de la subasta de cada ronda será la persona que ofrezca más dinero para adquirir lo que está siendo subastado y se apuntará su nombre y lo que haya ganado en el pizarrón. Una vez terminados los papelitos, si los o las facilitadoras consideran que es

		- Cont ened or/Ur na		pertinente subastar alguna otra norma o actitud que no esté presente podrán hacerlo proponiéndolo al grupo. Finalmente, se les pedirá que observen las normas y actitudes por las que se pagó más y que discutan porque creen que ocurrió de esa manera.
5. “Procesamiento de la información”	Conocer cómo es que los/las participantes vivieron la experiencia del taller	----- --	10 min.	-¿Qué expectativas tienes del taller? -¿Qué agregarías o quitarías de las actividades del día de hoy? - ¿Qué importancia consideras que tiene el conocer a tus compañeros?
6. “Integración del aprendizaje”	Saber cómo implementarán lo aprendido en esta sesión	-----	10 min.	-¿Retomarías algo de lo realizado en esta sesión en otros ámbitos de tu vida? -¿Qué importancia tienen para ti las normas y actitudes? -¿Consideras que tienes estas actitudes?

Sesión 2				
		<u>Subtema</u>		
HABILIDADES SOCIALES				
<u>Objetivo de la sesión:</u> Promover las habilidades sociales en los y las participantes.				
Actividad	Objetivo específico	Materiales	Tiempo	Desarrollo
1. "Muñec@social"	Que los/las participantes puedan definir habilidades sociales y las reconozcan en ellos.	- muñec@s de hojas de color - marcadores - diurex	30 min.	Se les pedirá a los/las alumnas que en el muñec@ de hoja de color que se les repartió escriban características de lo que ellos consideran que son habilidades sociales y si se consideran hábiles en este aspecto. Posteriormente se les invitara a que compartan lo que escribieron y el por qué se consideran hábiles (Anexo 3).
2. "Es hora de negociar"	Que los/las alumnas identifiquen la forma en que comunicaron sentimientos y emociones.	----- ----	20 min.	Se les pedirá a los/las participantes que formen parejas y posteriormente se les dará un papel con una situación específica la cual tendrán que discutir y llegar a un acuerdo. Después se les invitará a compartir el acuerdo al que llegaron y como fue el proceso (Anexo 4).

3. "Juegan a ser..."	Que los/las participantes identifiquen cómo se expresan	- papeles con situaciones escritas	20 min.	Se les pedirá a los/las participantes que formen parejas y posteriormente se les dará un papel con una situación específica la cual tendrán que discutir y llegar a un acuerdo. Después se les invitará a compartir el acuerdo al que llegaron y como fue el proceso (Anexo 5).
4. "Procesamiento de la información"	Conocer cómo es que los/las participantes vivieron la experiencia del taller	----- ----	10 min.	-¿Después de esta sesión, qué son para ti las habilidades sociales? -¿Qué agregarías o quitarías de las actividades del día de hoy? -¿Qué elementos consideras que son importantes en las habilidades sociales?
5. "Integración del aprendizaje"	Saber cómo implementar lo aprendido en esta sesión.	----- ---	15 min.	-¿Cómo aplicarías este conocimiento en tu vida diaria? -¿Qué importancia tienen para ti las habilidades sociales? -¿Consideras que eres hábil socialmente?

Sesión 3		
<u>Facilitadores</u>	<u>Nombre del Taller</u>	<u>Tema</u>
	¿Qué ya tengo que	Orientación Vocacional y Toma de Decisiones.

		escoger carrera/ materias? ¡Avísenme!		
		<u>Subtema</u>		
AUTOESTIMA				
<u>Objetivo de la sesión:</u>				
Que los participantes desarrollen sus cualidades y sus áreas de oportunidad				
Actividad	Objetivo específico	Materiales	Tiempo	Desarrollo
1. "¡cómo se define!"	Que los alumnos y alumnas compartan lo que entienden por autoestima y área de oportunidad.	1 marcador negro y pizarrón	10 min.	Se les pedirá a los alumnos y alumnas que compartan sus ideas sobre la autoestima y uno de los facilitadores las escribirá en el pizarrón. Los facilitadores también participarán para la construcción de la definición. Se hará el mismo procedimiento respecto al concepto de área de oportunidad.
2. "tarjeta, yo te elijo"	Descubrir las necesidades, habilidades, actitudes e intereses de los y las alumnas	Tarjetas de papel creadas previamente por los facilitadores.	20 min.	Se dividirá al grupo en dos partes y formarán un círculo mientras están de pie con una banca en medio. Se les entregará un primer cúmulo de tarjetas y se les indicará que uno por uno deberá sacar una tarjeta, la leerá y si lo escrito es característico de sí mismo/a, se la quedará, sino la tendrá que devolver al cúmulo. Así cada uno hasta que las tarjetas se hayan terminado. Después, se les entregará otro cúmulo y se repetirá la actividad. Cada cúmulo de tarjetas hará referencia a 4 aspectos: necesidades, habilidades, actitudes e intereses, de manera que se hagan cuatro rondas en cada uno de los equipos. Al final cada uno hará una descripción de sí mismo en una hoja de

				papel con ayuda de las tarjetas(Anexo 6).
3. "cuando te tuviste, no te mantuve"	Que los alumnos/as identifiquen sus áreas de oportunidad	Papeles de color blanco de 8x3 cm, 12 papeles por persona. Pluma negra y una bolsa de plástico negra.	20 min.	<p>Se les indicará a los y las alumnas que la actividad será realizada en dos partes.</p> <p>1° parte. -Se les entregará a los los participantes 12 papeles y se les pedirá que saquen una pluma negra, a continuación se les pedirá que dividan los papeles en cuatro montos, cada uno con tres papelitos, en los cuales escribirán, en el primer monto, el número 1, en cada papelito; en cada papelito del segundo monto escribirán el número 2, en cada papelito del tercer monto escribirán el número 3 y lo mismo para el cuarto monto, escribiendo en cada papelito el número 4. Posteriormente, se les pedirá escriban, en el primer monto (los que tienen el numero 1) 3 características físicas que les agraden de ellos mismo, esto es, una característica física por cada papelito que tienen en dicho monto (3 en total), deberán escribir esto en el lado opuesto de la tarjeta al que se encuentra el número. Después, escribirán 3 actitudes que les agraden de ellos mismos, esto en el segundo monto, de igual manera en la que se hizo la primera vez. En el tercer monto harán lo mismo que en los anteriores, pero esta vez escribirán 3 características o actitudes que no les agraden de ellos mismo. En el último monto, el que tiene el número 4, deberán escribir 3 características que ellos crean tiene una persona con posibilidades de crecimiento. Cuando hayan terminado se les pedirá que volteen los papelitos de modo que quede visible solo el número del</p>

				<p>papelito y los colocarán en la paleta de la butaca.</p> <p>2° parte. -Una vez terminada la primera parte, se les pedirá a los/las participantes que se paren del pupitre y se pongan en frente de él viendo sus papeles y se dará la instrucción de que respiren tres veces y se den cuenta de la importancia de lo que escribieron. Posteriormente pasará un facilitador y revolverá los papeles sobre la banca y tomará un papel de cada número y tomando todos los número 4. Se les pedirá a los participantes que vuelvan a su lugar y vean los papeles que ahora tienen y qué fue lo que se les quitó, y se les pedirá que imaginen como sería su vida sin eso que se les arrebató. Finalmente, se les invitará a compartir que pensaron o sintieron cuando escribieron los papeles y que sintieron y pensaron cuando se les quitaron tres de esas cualidades. Los papeles número 4, serán reunidos todos en una bolsa de plástico color negro, y servirá para la siguiente actividad.</p>
4. "reconociéndome"	Que los alumnos y alumnas logren reconocerse a sí mismos como personas con oportunidades de crecimiento.	-2 cajas de zapatos forradas de color verde. Cada	15 min.	Con los alumnos y alumnas sentadas en sus bancas, los facilitadores darán lectura de los papeles "numero 4" de la actividad anterior, ejemplificando el hecho de que cada persona tiene distintas posibilidades de crecimiento. Una vez terminado esto, se comenzará a pasar de cada lado del salón, una caja con espejo adentro, la caja irá tapada. Se les pedirá a los alumnos/as que miren lo que hay dentro de la caja, cuidando que las personas a sus lados no vean lo que hay. Cuando terminan

		caja con ten drá un esp ejo del tam año de la tap a. Cad a caja llev ará un letr ero que dig a "un a per son a con opo rtun ida des de cre cimi ent o".	de mirar lo que hay dentro, pasarán la caja a la persona de a lado. Finalmente, se les preguntará como se sintieron con la actividad, que pensaron, que vieron y que compartan su experiencia en general, respecto a esta actividad.
--	--	---	---

5. "Procesamiento de la información"	Conocer cómo es que los/las participantes vivieron la experiencia del taller.	----- ----	20 min.	-¿Qué sentimientos despertaron en ustedes en cada actividad?
6. "Integración del aprendizaje"	Saber cómo implementarán en su vida lo aprendido en esta sesión.	----- ----	20 min.	-¿Para qué estas actividades les servirán en la vida? ¿Esta sesión les permitió pensar en la forma de mejorar algunos aspectos en su vida? -¿Que podrían aplicar de lo vivido hoy, en su vida cotidiana?

Sesión 4				
<u>Facilitadores</u>	<u>Nombre del Taller</u> ¿Qué ya tengo que escoger carrera/materias? ¡Avísenme!	<u>Tema</u> Orientación Vocacional y Toma de Decisiones.		
	<u>Subtema</u>	TOMA DE DECISIONES		
<u>Objetivo de la sesión:</u> Que los alumnos y alumnas pongan en práctica sus habilidades y capacidades para la toma de decisiones.				
Actividad	Objetivo específico	Materiales	Tiempo	Desarrollo
1. Romp	Que los/las alumnas identifiquen	- marcadores	20 min.	Se les dará a los/las alumnas un pedazo de cartulina el cual será parte de un rompecabezas, en el cual tendrán

<p>ca bez as”</p>	<p>cuales son para ellos, los elementos necesarios para la toma de decisiones.</p>	<p>ore s - cart ulin a</p>		<p>que colocar un elemento que ellos consideren importante o necesario para la toma de decisiones, posteriormente, tendrán que armar el rompecabezas en grupo. Finalmente, se les pedirá a tres alumnos(as) que compartan el por qué creen importante el elemento que escribieron (Anexo 7).</p>
<p>2. “Guiado por la emoción”</p>	<p>Que los alumnos, reflexionen acerca de la influencia de sus emociones al momento de tomar decisiones.</p>	<p>figuras de papel que representan cada emoción - papeles con situaciones escritas</p>	<p>25-30 min.</p>	<p>Se formarán 4 equipos. Se les pedirá a los/las alumnas que, por equipo, escojan una figura de las cuales representan una emoción. Posteriormente se les pedirá que tomen un papel, el cual contendrá una situación que involucre una toma de decisión, y se les pedirá que por equipo discutan como tomarían esa decisión basados en la emoción que escogieron previamente. Finalmente, se les pedirá que compartan con el grupo como llegaron a esa decisión y como se sintieron a realizar esta actividad (Anexo 8).</p>
<p>3. “¿Qué escogieron?”</p>	<p>Que los/las alumnas reflexionen sobre cómo influyen sus seres más cercanos en el momento</p>	<p>- globos - marcadores</p>	<p>25-30 min.</p>	<p>Se les entregarán dos globos a cada alumno(a), en uno tendrán que escribir las cosas que otras personas les han dicho que quieren y/o es bueno para ellos, abarcando distintos aspectos (familiar/pareja/escolar/laboral). En el otro globo tendrán que escribir las cosas que ellos quieren lograr y que a</p>

	de tomar decisiones.			ellos les gustan, de igual manera abarcando distintos aspectos. Posteriormente se les pedirá que lancen ambos globos hacia arriba, y se les dará la instrucción de que solo tendrán que tomar uno solo de los globos, antes de que caigan al piso. Finalmente, se les pedirá a los/las alumnas que compartan su experiencia y como se sintieron realizando esta actividad.
4. "Procesamiento de la información"	Conocer cómo es que los/las participantes vivieron la experiencia del taller	----- ----	10 min.	¿Cuáles son los elementos que tú consideras importante en la toma de decisiones? ¿Qué agregarías o quitarías de las actividades del día de hoy?
5. Integración del aprendizaje"	Conocer cómo trasladarán lo aprendido en esta sesión a otros ámbitos de su vida.	----- ----	15 min.	¿Cómo aplicarías este conocimiento en tu vida diaria? Las decisiones que has tomado hasta este momento de tu vida ¿han sido entorno a lo que tú querías? ¿Modificó la forma en que ves la toma de decisiones?

Sesión 5

<u>Facilitadores</u>		<u>Nombre del Taller</u> ¿Qué ya tengo que escoger carrera/materias? ¡Avísenme!	<u>Tema</u> Orientación Vocacional y Toma de Decisiones.		
		<u>Subtema</u>	TEMORES Y EXPECTATIVAS		
<u>Objetivo de la sesión:</u> Que los alumnos y alumnas identifiquen y expresen sus temores y expectativas respecto a su futuro personal y académico, y además promover el desarrollo de habilidades que les permitan enfrentar sus temores y alcanzar sus expectativas.					
<u>Actividad</u>	<u>Objetivo específico</u>	<u>Material</u>	<u>Tiempo</u>	<u>Desarrollo</u>	
1. El pequeño gran árbol	- Que los alumnos y alumnas reconozcan sus temores y expectativas respecto a su futuro académico y personal.	- Hoja blanca con dibujo representativo - Pegamento	25 min.	Los facilitadores les entregarán una hoja doble carta y algunos plumones a cada alumno/a. Después indicaran que deben dibujar un árbol a su gusto, pero sin frutos en la hoja. Una vez terminada la silueta del árbol, los facilitadores les entregarán 10 manzanas de papel y una tira de cinta adhesiva. Se indicará que en las manzanas se escriban con palabras clave las expectativas que cada uno tiene respecto a su futuro académico y las peguen con un pedazo de cinta sobre la silueta del árbol. Posteriormente, se pegarán los árboles alrededor del salón y se invitará a los alumnos/as que recorran el salón y observen los árboles que han sido construidos por los demás. Los alumnos/as regresaran a sus lugares y de manera voluntaria se les pedirá que	

		<ul style="list-style-type: none"> - Colores - Manzanas de papel - Fantasmas 		<p>alguien comparta su árbol frente al grupo para mostrar sus expectativas y por qué estas le resultan importantes. Se llevará a cabo esta forma con todos los alumnos/as que deseen participar de manera voluntaria (Anexo 9).</p>
2. "La caja siniestra"	<p>Que los alumnos y alumnas identifiquen y expresen sus sentimientos al enfrentar un temor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Una caja de cartón forrada. Variación de objetos (gel, peluch 	15 min.	<p>Las facilitadoras les pedirán a los alumnos y alumnas que hagan un semicírculo con las bancas. Después, se les mostrará la caja, la cual tendrá un agujero y objeto siniestro dentro. Se les explicará que por turnos tendrán que meter una de sus manos y tocar lo que haya dentro de ella. Para ello, se les vendarán los ojos, excepto a aquellos/as no se llevará a cabo este paso. También, se les pondrá música de fondo en tono bajo, se apagarán las luces y se les pedirá que guarden silencio durante la actividad. Una vez terminado el ejercicio se les indicará que se quiten la bufanda de los ojos y se volverá a las condiciones normales del aula. Finalmente, se les pedirá que de manera voluntaria compartan su experiencia acerca de lo que sintieron durante el ejercicio.</p>

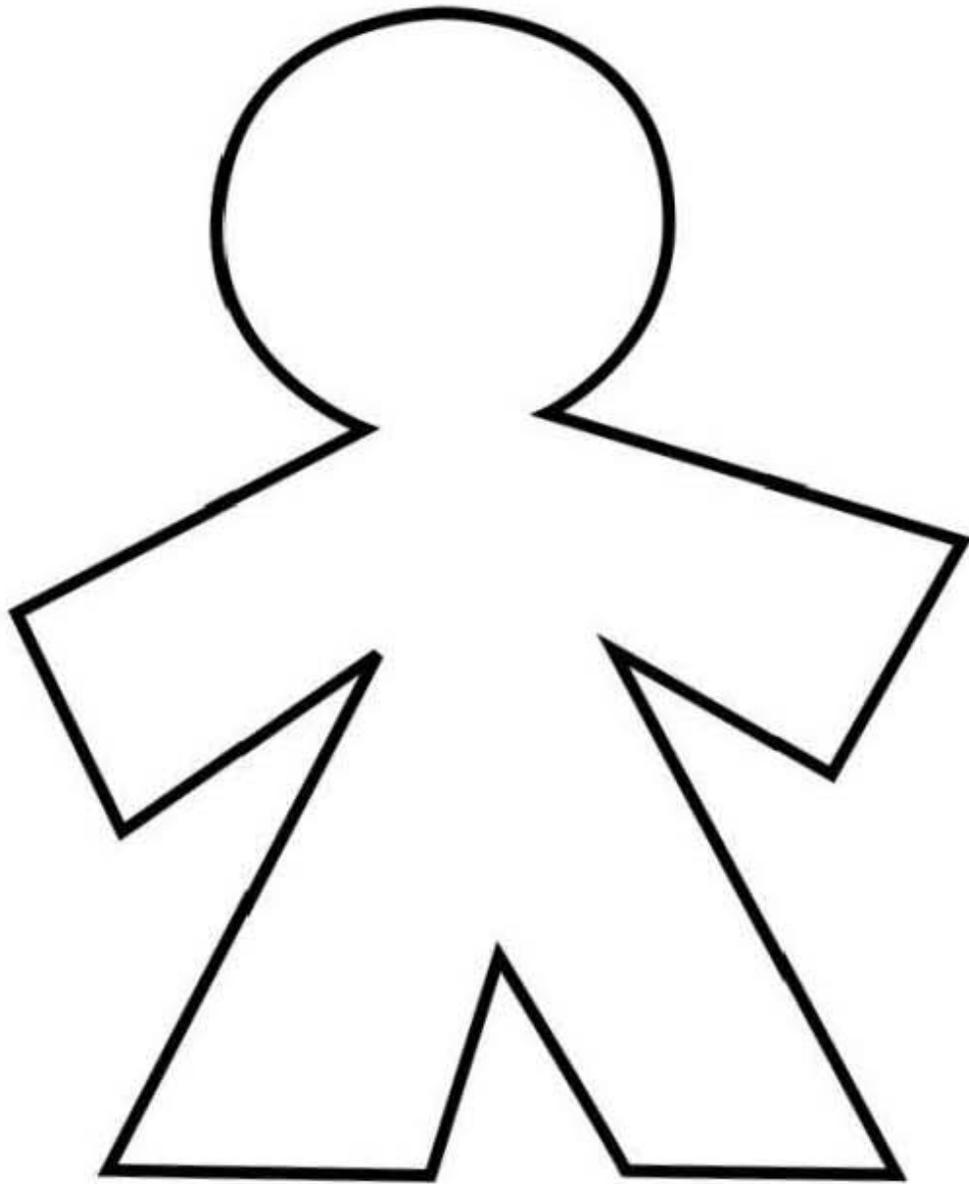
		es, pel ota s, pap eles , etc.) - Mú sica ten ebr osa . - Buf and as		
3. “Expectati vas aquí... expectativ as allá”	Que los alumnos/as logren identificar sobre que intereses se encuentran sus expectativas y que habilidades necesitan desarrollar para alcanzarlas	Hoj a Bla nca - Láp iz	20 min.	Las facilitadoras entregarán a cada alumno/a una hoja que tendrá un esquema. El esquema es un cuadro dividido en 4 cuadrantes los cuales tendrán las siguientes interrogantes: ¿Qué me gustaría aprender?, ¿Qué habilidades me gustaría desarrollar?, ¿Con quienes me gustaría contar?, ¿En dónde y cómo me gustaría demostrar lo que he aprendido y desarrollado? Después se les indicará que deberán responder con lápiz cada uno de los cuadros de acuerdo a lo que ellos y ellas consideren. Para terminar la actividad se les invitará a compartir lo que escribieron en sus cuadros con el grupo.

4. "Procesamiento de la información"	Conocer de qué manera los alumnos y alumnas comprendieron el tema de acuerdo a su experiencia	----- ---	15 min.	¿Cómo se sintieron durante las actividades? ¿Qué descubrieron sobre ustedes mismos? ¿Cómo perciben sus temores y expectativas? ¿Es importante identificarlos?
5. "Integración del aprendizaje"	Que los alumnos reflexionen acerca de la importancia del tema y logren expresarlo	----- ---	15 min.	¿Creen que con lo trabajado en la sesión puedan enfrentarse más fácilmente a estos? ¿Cómo pueden aplicar lo que comprendieron del tema en sus próximos retos y obstáculos?

Sesión 6		
<u>Facilitadores</u>	<u>Nombre del Taller</u> ¿Qué ya tengo que escoger carrera/materias? ¡Avísenme!	<u>Tema</u> Orientación Vocacional y Toma de Decisiones.
	<u>Subtema</u>	Proyecto de Vida
<u>Objetivo de la sesión:</u> Promover que los/las participantes identifiquen su habilidades y capacidades para crear un proyecto de vida flexible		

Actividad	Objetivo específico	Materiales	Tiempo	Desarrollo
1. "Caricaturas"	Que los/las participantes mencionen qué es un proyecto de vida, qué necesitan y qué hacen para lograrlo.	----- ----	20 min.	Se formará un círculo con los/las participantes y pedirá que en la primera ronda del juego de caricaturas mencionen en una palabra qué es un proyecto de vida; después en la ronda dos mencionarán qué necesitan para hacer un proyecto de vida y finalmente en la tercera ronda mencionarán qué hacen para lograrlo
2. "Encontrando el obstáculo"	Que los/las estudiantes puedan identificar los elementos que interfieren en la realización de sus metas.	Hojas blancas dobladas en tres partes	30 min.	A cada participante se le entregará una hoja blanca la cual doblará en tres partes. De lado izquierdo de la hoja colocarán la meta que tienen enfocada para su vida personal o académica; en medio de la hoja escribirán qué deben hacer para lograr esa meta y de lado derecho anotarán qué obstáculos perciben para poder conseguir lo que desean.
3. "Córre que te alcanzo"	Que los/las participantes identifiquen sus prioridades para construir su proyecto de vida.	- papeles de colores - diurex - marcadores	20 min.	Se pegarán hojas de colores con metas escritas sobre una pared, las metas con mayor demanda se pondrán hasta arriba de la pared, de igual manera a un lado estarán papeles en blanco; se pedirá a los/las participantes en la pared contraria que hagan una carrera hasta los papeles, donde tomarán los que necesiten para formar su proyecto de vida. Se les invitará a participar y que mencionen como con esos conceptos podrían formarlo. (Anexo 10)
4. "Procesamiento"	Que los/las participantes logren expresar la	----- ---	10 min.	-¿Qué actividades gusto más? -¿Cuál te gusto más? -¿Cómo podrías mejorar las actividades del día de hoy?

nto de la información	información que ha sido relevante durante la sesión.			
5. "Integración del aprendizaje"	Que los/las estudiantes compartan su experiencia en la sesión	----- ----	10 min.	-¿Con la sesión del día de hoy podrías crear un proyecto de vida? -¿Por qué es importante un proyecto de vida?
6. Cierre de taller.	Dar las gracias por la asistencia al taller.	----- ----	15 min.	Se les agradecerá a los/las participantes por la asistencia al taller, se hará entrega de constancias, repartirá un folleto con información sobre las licenciaturas de la UNAM, se les invitará a los talleres de desarrollo humano y finalmente se les pedirá una retroalimentación del taller



Anexo 4

1. La semana pasada, uno de tus profesores te asignó una exposición junto a un compañero con el que no te llevas bien. Tu compañero no participó en la elaboración de la exposición y por lo tanto te sientes molesto e inconforme. ¿Cómo le expresarías a tu compañero lo que piensas y sientes al respecto?

2. El día de ayer una amiga tuya fue a la fotocopidora y la persona que la atendió le cobró más dinero del que correspondía; ella se dio cuenta pero no le comentó nada. ¿Qué habrías hecho en su lugar? ¿Tú cómo hubieras actuado?

3. Imagina que vas en el metro y te das cuenta de que un amigo tuyo va sentado en el lugar reservado para embarazadas/adultos mayores, y no le da el asiento a una embarazada que va parada, ¿le comentarías algo al respecto?

4. En parejas simularán que están a la espera de un hijo, y alguna de las dos personas querrá tener al bebé, mientras que el otro no ¿cómo llegarían a un acuerdo?

5. En parejas tendrán que imaginar que se encuentran ante la situación de un trabajo escolar y su exposición, sin embargo el profesor les comento que solo una persona puede pasar a exponer ¿cómo solucionarían este conflicto?

6. Imagina que estás con tu pareja y llega un amigo tuyo y te hace la invitación de ir a una fiesta, tu pareja escucha y te pregunta si asistirán, pero tú no quieres que vaya. ¿Le harías saber lo que piensas?, ¿cómo actuarías para resolver la problemática?

7. Estás con tu pareja en la primera cita, tanto tú como ella quieren pagar la cuenta ¿cómo podrías solucionar esta situación?

8. Imagina que tú y tu pareja decidieron salir al cine y él/ella compró los boletos con anticipación. Pero al llegar te das cuenta que no es la película que habían acordado ver, esta situación te hace sentir muy molesto/molesta. ¿Cómo le expresas a tu pareja lo que sientes?

9. Imagina que estás en tu casa y tus padres te regañan por no hacer los deberes que te corresponden dentro de tu casa, pero tú has tenido mucha tarea toda la tarde. ¿Cómo explicas a tus padres esta situación?

10. Imagina que estás comiendo en un restaurante y el mesero te ha atendido de mala forma. ¿Cómo puedes expresarle que no estás de acuerdo con el trato que te ha dado?

11. Imagina que tus papás te exigen estudiar una carrera que a ti no te gusta, y tú ya sabes qué es lo que quieres, ¿cómo conversarías con ellos y qué decisión tomarías?

12. Imagina que vas en el camión y una persona que está sentada junto a ti se queda dormida en tu hombro, y que dentro de dos calles más tienes que bajarte del camión para seguir tu camino ¿qué harías?

13. Imagina que vas en el transporte público con tu pareja, y ella comienza a gritarte porque llegaste 5 minutos tarde ¿qué harías en esta situación?

14. Imagina que un compañero te pide que se queden después de la escuela porque necesita un consejo sobre un problema personal, pero tú tienes que irte rápido porque verás a tu pareja que acaba de llegar de viaje ¿qué harías?

15. Imagina que vas caminando por la calle, casi llegando a tu casa y ves que alguien tira una bolsa de basura frente a tu puerta ¿qué harías?

16. Estás en una fiesta con tus amigos y tu pareja, cuando de repente llega una persona a coquetearle a tu pareja y aunque él/ella dice que no, tú notas que le coquetea de vuelta, ¿qué harías en la situación?

17. Tienes que comprar un libro muy importante para la escuela, pero en un mes vendrá tu banda favorita a dar un concierto, no tienes dinero para ambas cosas ¿qué decisión tomarías y por qué?

18. Imaginen que se dan cuenta de una situación de acoso hacia una de sus compañeras, por parte de un profesor. Notan que su compañera no dice ni hace nada al respecto; sin embargo, se puede observar que se siente incómoda. ¿Cómo actuarían si se encontraran en esa situación?

19. Imagina que estás en clase y el profesor o profesora pide que den opinión acerca de un tema "X". Al escuchar las participaciones de tus compañeros/as te das cuenta que en muchos puntos no estás de acuerdo con ellos y que tu opinión puede resultar importante o bien enriquecer el debate generado en clase. ¿Qué harías?

20. Estas descansando en tu cuarto, cuando tu mejor amiga/o te marca para que vayan a un antro que acaban de abrir, tú no tienes muchas ganas porque tu semana fue muy pesada, pero ella es muy insistente ¿qué harías?

1. Familia discutiendo por el permiso de dejar salir de fiesta a la hija menor, alguno de los padres tendrá que estar en desacuerdo mientras que el otro no.

2. En grupo tienen que tomar una decisión para salir juntos, pero todos tienen diferentes opiniones. Deben ponerse de acuerdo y todos estar conformes con la decisión tomada.

3. Imagina que has trabajado mucho para ahorrar e salir con tus amigos un fin de semana, les vas a pedir permiso a tus padres para irte y te dicen que no, debes negociar con ellos, ¿a qué decisión llegan?

4. En tu grupo de amigos, hay uno que fuma demasiado, y esta situación ha llegado a incomodar a los demás. ¿Cómo resolverían este conflicto?

5. A tu salón ha llegado una nueva niña que es muy religiosa, a causa de esto critica ya que menciona que el comportamiento de todos “no es de dios”, esta situación le ha molestado a tu grupo. ¿Cómo resolverías este conflicto?

6. Te ganas la beca de intercambio que tanto querías y estás decidida/o a irte, sin embargo, tus padres te piden que te quedes pues la situación económica que están viviendo no es la mejor, ¿cómo resolverías este conflicto?

7. Tus amigos y tú se encuentran en una fiesta y de repente uno de tus ellos hace un comentario grosero sobre tu mejor amiga/o a tu pareja, esta persona está presente y es claro que se sintió ofendida/o, ¿cómo reaccionas?

8. Imaginen que tienen que asistir a una fiesta familiar, los padres quieren llevar al hijo/hija a la fiesta, sin embargo, él/ella no quiere ir pues no le gusta convivir con sus familiares. ¿Cómo resuelven el conflicto?

9. Imagina que has organizado con tus amigos una fiesta de bienvenida a tu pareja que se fue de vacaciones por mucho tiempo, llega el día y tus papás te exigen ir a una comida familiar, ¿qué harías en la situación?

10. El profesor ha encargado hacer un trabajo final por equipo, dicho trabajo es fundamental para la calificación, pero entre los miembros del equipo no se llevan bien, ¿Cómo manejarían la situación?

11. Tus amigos y tú van por la calle y observan que alguien está gritando y ofendiendo a un adulto mayor, la gente alrededor no hace nada al respecto ¿cómo reaccionan ante esto?

12. Imagina que tu amigo que pide hablar contigo porque considera que hiciste algo que lo ofendió mucho, ya que están hablando te das cuenta de que tiene razón, ¿cómo solucionan la situación?

13. Vas con tu amigo/a por la calle y observan que a una persona se le cae la billetera, tú quieres devolverla, pero tu amigo/a sugiere que se queden con la billetera, ¿Qué haces?

14. Imagina que un profesor te pide ayuda para cargar algunos libros, tú accedes y al final, en vez de agradecerte, el profesor comienza a decirte de manera ofensiva que es tu obligación ayudarlo, pues eres su alumno y estás obligado a obedecerlo. ¿Qué haces ante esta situación?

15. En equipo, traten de representar la siguiente situación: Te enteras que tienes que hacer un trámite muy importante el día jueves a “x” hora, sin embargo, ese día en ese horario tienes clase con un profesor/a que sabes que es muy estricto/ha y necesitas pedirle permiso para salir en su horario de clase. ¿Cómo lo resolverías?

Anexo 6

ACTITUDES

COMPROMETIDO/A	COOPERATIVO/A
COMPARTIDO/A	LIDERAZGO
OPTIMISMO	COMPENSIVO/A
PACIENCIA	PERSEVERANTE
PARTICIPATIVO/A	REFLEXIVO/A
TOLERANTE	RESPECTUOSO/A
SEGURO/A	SOLIDARIO/A
SINCERO/A	AMOROSA
AGRESIVIDAD	ENOJO
CORDIAL	CONFIANZA
DESCONFIANZA	INDEPENDIENTE
ENTUSIASTA	EMPRENDEDOR/A
MENTE ABIERTA	INTEGRACIÓN
RENCOROSO	QUEJUMBROSO
EGOÍSTA	DRAMÁTICO/A
CRITICAR	PERFECCIONISTA
CONTROLADOR/A	AGRADECIDO/A
BONDADOSO/A	IMPERTINENTE
PACÍFICO/A	DESESPERADO/A

NEGATIVO/A	POSITIVO/A
------------	------------

INTERESES

CARRERA	BAILAR
DEPORTE	ESCRIBIR
ESCUCHAR MÚSICA	CASA
CARRO	DINERO
ROPA	LEER
VIAJAR	FIESTAS
EJERCICIO	PINTAR
AMOR	SALUD FÍSICA
SALUD MENTAL	VIDEOJUEGOS
TRABAJAR	MASCOTAS
CARRERA	BAILAR
LEER	ESCRIBIR
TRABAJAR	VIAJAR
DINERO	MASCOTAS
DINERO	EJERCICIO
DEPORTE	CASA
FAMILIA	FIESTA

SALUD MENTAL	SALUD FÍSICA
--------------	--------------

Habilidades

COMUNICACIÓN	NEGOCIACIÓN
RECHAZO	ASERTIVIDAD
RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES	COOPERACIÓN
EMPATÍA	TOMA DE PERSPECTIVA
TOMA DE DECISIONES	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
COMPRENSIÓN DE CONSECUENCIAS	DETERMINACIÓN DE SOLUCIONES Y ALTERNATIVAS
PENSAMIENTO CRÍTICO	ANÁLISIS DE INFLUENCIA
AUTOPERCEPCIÓN	AUTOEVALUACIÓN
CLARIFICACIÓN DE VALORES	CAPACIDAD PARA APRENDER POR CUENTA PROPIA
CAPACIDAD DE ANÁLISIS, SÍNTESIS Y EVALUACIÓN	PENSAMIENTO CRÍTICO
CREATIVIDAD	CAPACIDAD DE IDENTIFICAR Y RESOLVER PROBLEMAS
CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES	TRABAJO EN EQUIPO
HABILIDADES SOCIALES	LIDERAZGO
MANEJO DE ESTRÉS	SABER NEGOCIAR

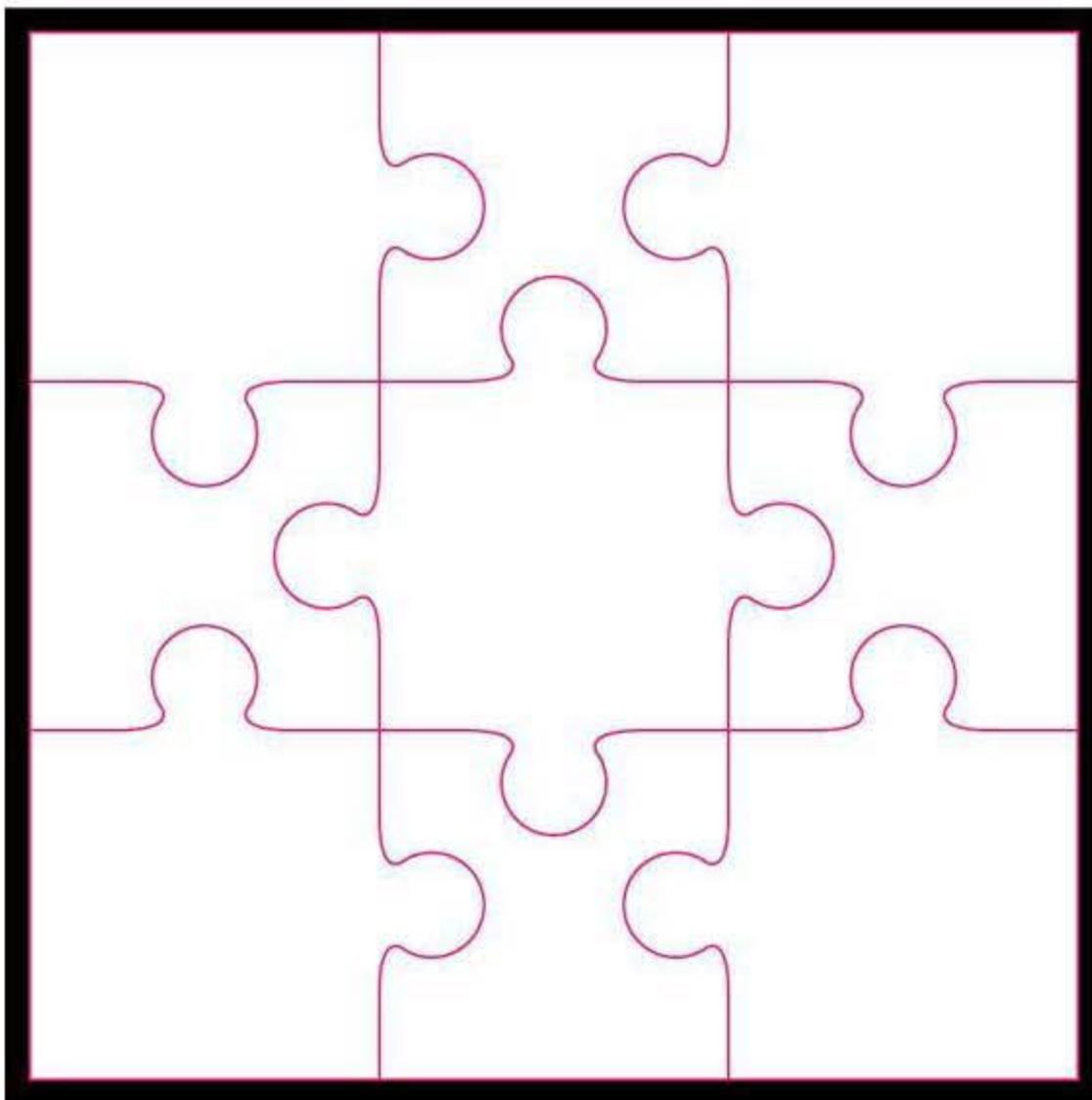
PEDIR AYUDA	PEDIR UN FAVOR
COMUNICACIÓN ESCRITA	SER HONESTO

NECESIDADES

PERTENENCIA	AMOR
AMISTAD	IDENTIFICACIÓN GRUPAL
AUTORREALIZACIÓN	ESTIMA
NECESIDAD DE RESPETO	NECESIDAD DE AFECTO
NECESIDAD DE SEGURIDAD	PROTECCIÓN
ORDEN	NECESIDADES DE ALIMENTO
INTIMIDAD SEXUAL	NECESIDADES DE BEBIDA
REFUGIO	RECONOCIMIENTO
NECESIDAD DE RECURSOS	ATORECONOCIMIENTO
ÉXITO	CONFIANZA
SEGURIDAD FÍSICA	NECESIDAD DE EMPLEO
DESCANSO	ÉXITO
PRESTIGIO	NECESIDAD DE SEGURIDAD
RELACIÓN LABORAL	AMOR PROPIO
COMPRENSIÓN	SALUD

COMUNICACIÓN	VESTIDO
SATISFACER POTENCIAL PROPIO	AMOR
AMISTAD	MORALIDAD

Anexo 7



Anexo 8

Vas entrando a un restaurante con tus mejores amigos, mientras esperas que les tomen la orden, alcanzas a ver en una de las mesas a tu pareja besándose con otra persona, ¿qué haces?

Hay una fiesta en la noche, les pides el auto a tus padres pero no te dan permiso. No les haces caso y te lo llevas de todos modos. En la madrugada chocas contra otro auto, ¿qué haces?

Sales de fiesta y tus padres te dicen una hora de llegar, llegas dos horas después de la acordada y ebrio, al día siguiente tienes que enfrentarlos para hablar sobre lo sucedido.

Esperas un bebé con tu pareja actual y no encuentras la forma en como decírselo a tus padres, ¿cómo enfrentas la situación?

Te enteras de que tus amigos organizan una reunión/fiesta, pero a ti no te invitan ¿qué haces al respecto?





Anexo 9



© www.ClipProject.info



Anexo 10

CARRO	CASA
COMIDA	VIAJES
MASCOTAS	TRABAJO
DINERO	ROPA
SALUD	HIJOS
PAREJA	AMIGOS
CARRERA	FAMILIA
ZAPATOS	NEGOCIO