

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



“VIAJE A MÍ MISMO: AUTORREFLEXIÓN ADOLESCENTE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UN PLAN DE VIDA CONSCIENTE Y CONGRUENTE”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

DENNIS LIZBETH LÓPEZ RUIZ

Directora

Dra. Celia Mancilla Bazán

Lectores:

Dra. Sánchez Ochoa Silvia Araceli

Mtro. Alberto Segrera Tapia



**“Es tiempo
de conocer el mundo,
de saber por qué las emociones ahora son más intensas,
saber por qué mis papás parecen no entender nada.**

**Tiempo de descubrir cómo puedo expresarme único...
CONOCERME Y DEFINIR MI PROPIO CAMINO...
las respuestas están dentro de mí”**

**“Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente
para la construcción de un plan de vida consciente y congruente”**

RESUMEN

“Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente” es una experiencia de desarrollo humano dirigida a poblaciones adolescentes, principalmente de nivel socioeconómico bajo, por creciente vulnerabilidad de estado *NiNi* en el Distrito Federal, siendo en 2015 el 40% de nuestros adolescentes en dicha situación.

El presente caso de estudio fue realizado en la delegación Álvaro Obregón por ser una de las delegaciones con más adolescentes y deserción escolar en la Ciudad de México. La experiencia pudo realizarse con 10 adolescentes de 14 a 17 años en el Centro Comunitario de Aprendizaje del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe, del 5 al 7 de febrero de 2014 con un total 15 horas y estuvo enfocada a generar una autorreflexión personal sobre identidad, emociones y creencias para la construcción de un plan de vida consciente y congruente con la unicidad de la persona. Los temas que se abordaron fueron identidad (mente, cuerpo, autoestima e historia personal); inteligencia emocional; creatividad y responsabilidad para la creación de un plan de vida personal. Estos temas fueron abordados con alternativas artísticas como música, pintura, expresión corporal, teatro y cine, siendo esta metodología una alternativa idónea para mantener el enfoque y atención por 3 días seguidos de 5 horas diarias.

Los resultados de esta experiencia arrojaron la afirmación de que los adolescentes sí están interesados en conocer sobre los temas antes mencionados, pero existe falta de atención y desarrollo en estos temas desde niños y falta de habilidades para diseñar planes de acción objetivos para tener una dirección concisa que permita concretar en acciones. Se requiere andamiaje y acompañamiento de toda la sociedad para promover seguridad y autoconfianza en nuestros adolescentes. Son nuestro futuro, son nuestro presente.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
A. ANTECEDENTES	6
B. PROBLEMATIZACIÓN	7
2. MARCO CONTEXTUAL	8
A. CONTEXTO INSTITUCIONAL	8
B. CONTEXTO LOCAL	8
3. MARCO CONCEPTUAL	10
A. EL TÉRMINO <i>NiNi</i>	10
B. ADOLESCENCIA	11
C. TRAYECTORIA DE VIDA	12
D. PLAN DE VIDA	17
E. AUTORREALIZACIÓN	19
4. INTERVENCIÓN: VIAJE A MÍ MISMO	21
A. DIAGNÓSTICO	21
B. JUSTIFICACIÓN	22
C. PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN	23
D. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN	24
E. OBJETIVO GENERAL DE LA INTERVENCIÓN	24
F. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INTERVENCIÓN	24
G. METODOLOGÍA	24
i. Tipo de intervención: cualitativa	24
ii. Número y descripción general de los participantes	25
iii. Método: detalle de las sesiones de la intervención	26
iv. Instrumentos y forma de evaluación	27
v. Carta descriptiva	29
vi. Cuidado ético de los participantes	41
H. RESULTADOS OBTENIDOS	41
5. CONCLUSIONES	52
6. APRENDIZAJES DESARROLLADOS	54

7. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INTERVENCIÓN	56
8. RECOMENDACIONES (En términos de réplica)	57
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
10. ANEXOS.	
ANEXO1. Diario de Campo. Viaje a mí mismo	
ANEXO2. Cuestionario Diagnóstico	
ANEXO3. Instrumento de evaluación_Lista de Cotejo. Identidad	
ANEXO4. Instrumento de evaluación_Guía de observación. Inteligencia emocional	
ANEXO5. Instrumento de evaluación_Lista de Cotejo. Plan de Vida	
ANEXO6. Instrumento de evaluación_Formato de evaluación del curso	

1. INTRODUCCIÓN

La vida brotando... el potencial: los 13, 14, 18 o 20 años que un organismo ha luchado para mantenerse en vida, reconocer el éxito de millones de células que han perdurado y evolucionado en ese tiempo, para formar a una persona y retomar la importancia de este hecho. La esperanza hecha carne, nuestros jóvenes con deseos de vida, de dignidad y de un futuro que pueda construirse en el presente.

Adolescentes que crecen en un mundo que está en constante cambio, un mundo que cada vez ofrece menos oportunidades de ser un individuo único, por la educación sistematizada y en ocasiones celebrante de “educación de horarios extendidos”; televisión que educa con publicidad; mentes que anhelan modelos estandarizados. Modelos de ser que no generan autorrealización, sino pertenencia inconsciente.

¿Cuántos jóvenes no desean esos modelos de ser? ¿Cuántos jóvenes no logran cubrir los requisitos del modelo anhelado? ¿Con qué frecuencia les pedimos pensar en su futuro? De pronto, llega la adolescencia y es entonces la edad de decidir profesión; edad en la que comienza el derecho y deseo de ejercer la sexualidad; la posibilidad de trabajar; el tiempo de descubrirse a sí mismo; la conciencia de ser libre. Preguntas abrumadoras, sin duda, por lo importante de sus implicaciones y hechas de pronto para exigir respuestas en no más de 3 años.

¿Por qué en nuestro país están en aumento los jóvenes en el famoso estado *NiNi*, los jóvenes que *ni* estudian, *ni* trabajan? ¿Qué está ocurriendo para que abandonen el deseo de construir su presente y su futuro?, ¿Por qué han elegido un estado de “stand by”? o ¿Quizá ni lo han elegido?

El 29% de la población en el Distrito Federal es considerada adolescente; el 40% de este grupo poblacional se encuentra en un estado de no estudiar, ni trabajar (*NiNi*) e independiente a su situación ocupacional, se observan en nuestros adolescentes incrementos en: 1) deserción escolar; 2) dependencia al alcohol; 3) suicidios; 4) población más vulnerable encabezada por las mujeres.

Por lo anterior, es importante recalcar que este estudio de caso no se enfoca en algún síntoma social como la “deserción escolar”; los “NiNis”, el “aborto” o los “suicidios”, de manera aislada, sino que toma a estos fenómenos como síntomas de carencias en la formación y el desarrollo humano que los adolescentes experimentan. La pregunta principal es: ¿qué carecen nuestros adolescentes en la actualidad y qué podemos

ofrecerles para impulsarles a reconocer el propio poder para crear la propia trayectoria de vida de autorrealización?

Por esta razón, este estudio de caso, toma como muestra un grupo de 10 adolescentes de la delegación Álvaro Obregón, por ser una de las delegaciones de la Ciudad de México con mayor número de adolescentes y propone “Viaje a mí mismo” como alternativa de autorreflexión, para que los propios adolescentes generen conciencia de la forma en que es posible autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización congruente con lo que verdaderamente quieren ser.

A. Antecedentes

Las razones para que este proyecto fuera dirigido a adolescentes de la Ciudad de México, son las siguientes:

- Los adolescentes según la Organización Mundial de la Salud son los individuos de 10 a 19 años (Organización Mundial de la Salud, 2014).
- En el Distrito Federal esta población representaba el 29% en el 2010 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2010).
- En la ciudad de México, en 2010, los jóvenes que se encontraban en estado “NiNi” (ni estudiaban ni trabajaban) representaban el 19% (El Economista, 2013). En 2015 casi el 40% de nuestros jóvenes ciudadanos de entre 14 y 29 años se encuentran en esta situación y el 50% de estos encuestados aseguró que sus ingresos provenían de padres y familiares, mientras que su grado máximo de estudios fue de secundaria, según la encuesta *Tendencias Juveniles*, aplicada por el IMJUVE. Además, 30.4% señaló que nunca había trabajado y que tampoco pensaban hacerlo. Para el 26%, su mayor aspiración era concluir una carrera universitaria y 55.4 % dijo no sentirse feliz (MásporMás, 2015).
- A nivel nacional, la deserción escolar en el país va del 100% que ingresa a primaria; 96% se gradúa de este nivel; el 57% ingresa a secundaria; y sólo el 5% entra a la universidad (Instituto Nacional de Estadística y Geografía , 2010)
- 2.3 millones de jóvenes del territorio capitalino se concentran en tres de las delegaciones con mayor densidad poblacional, Iztapalapa, Gustavo A. Madero y Álvaro Obregón (El Universal, 2013).
- De esta población en estado *NiNi* en el Distrito Federal, el 50% son mujeres. (El Universal, 2013).

- El incremento de solicitudes para realizar interrupción de embarazo ha crecido en el Distrito Federal, siendo en 2012, 77 mil 524 interrupciones de embarazo (Sandoval, 2012).
- La Secretaría de Salud del Distrito Federal informó que las tres principales causas de muerte en jóvenes son los homicidios (por violencia para efectuar asalto o en fiestas); los accidentes viales (relacionados con alcohol y uso de vehículo); y los suicidios (por depresión); el 90 por ciento de ellos tenía entre 15 y 29 años (SDPnoticias, 2013).
- El número de adolescentes dependientes del alcohol se incrementó de 2.1% a 4.1%, acortándose la brecha entre hombres y mujeres, aunque en los primeros se duplicó y en los segundos se triplicó (Gómez, L.F, 2013)
- El suicidio ocupa el tercer lugar dentro de las causas de muerte a nivel nacional y en las últimas 3 décadas la tasa se cuadruplicó de 2 casos por cada 100 mil habitantes a 7.6 según el INEGI y el 42% de los suicidios registrados fue entre jóvenes (SDPnoticias, 2013).
- El sector más susceptible de suicidarse son las mujeres que cursan la secundaria. Según datos del INEGI en 2012 se registraron hasta 5 mil 718 suicidios, 413 de los cuales fueron cometidos en la Ciudad de México.

B. Problematicación

Por lo anterior, es importante contemplar el contexto y la coyuntura de la ciudad como resultado de estructuras situacionales que afectan a las personas y específicamente y de manera relevante en la actualidad a los adolescentes. La pregunta es ¿por qué los adolescentes deciden estar en “stand by” y ni estudiar, ni trabajar? ¿Ellos lo deciden? ¿Por qué incrementan adicciones, suicidios y deserción escolar? La reflexión se orienta a no tomar alternativas remediales, sino a profundizar en las causas internas que están afectando el proceder de los adolescentes para generar sus propias vidas y afectar su autorrealización.

Por tal razón la problemática que se pretende resolver es ¿de qué forma es posible que adolescentes de realidad o tendencia *NiNi* del Distrito Federal influyan para autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización?

2. MARCO CONTEXTUAL

A. CONTEXTO INSTITUCIONAL

El presente estudio de caso se realizó en el Centro Comunitario de Aprendizaje del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe, Carlos Lazo 100, colonia Santa Fe.

Este centro fue fundado el 8 de mayo de 2006 y atiende aproximadamente a 1500 personas por año a diferentes grupos como: Damas de Tetelpan; Colonos del Chamizal, delegación Xochimilco; y Milpa Alta. Con el programa de Prepanet, el Colegio Santa Fe; Escuela Secundaria de San Francisco Acuatla; Club de Golf Santa Fe; Colegio Vista Hermosa; Colegio Monte Verde. Diversos proyectos de Servicio Social realizado por alumnos del Tecnológico de Monterrey Campus Santa Fe. Incubadoras de Microempresas y proyectos de empoderamiento Social.

Para este estudio de caso la supervisora fue la Mtra. Clara Elena Krafft Quintero, directora de Servicio Social Comunitario del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe.

La Mtra. Clara Elena Krafft Quintero y el Ing. Fernando Ibaven (director del CCA) convocaron a los alumnos de prepanet y otros cursos como matemáticas, computación e inglés que notaban en situación de vulnerabilidad de convertirse en *NiNi's*, principalmente por cuestiones económicas familiares de no poder continuar apoyándoles para concluir sus estudios, pero que les veían con motivación para continuar con su desarrollo profesional y personal y muestra de ello es que estaban tomando talleres gratuitos de este centro que les permitieran continuar con su preparación académica.

B. CONTEXTO LOCAL

La delegación Álvaro Obregón, es una de las 3 delegaciones del Distrito Federal con mayor población adolescente (El Universal, 2013).

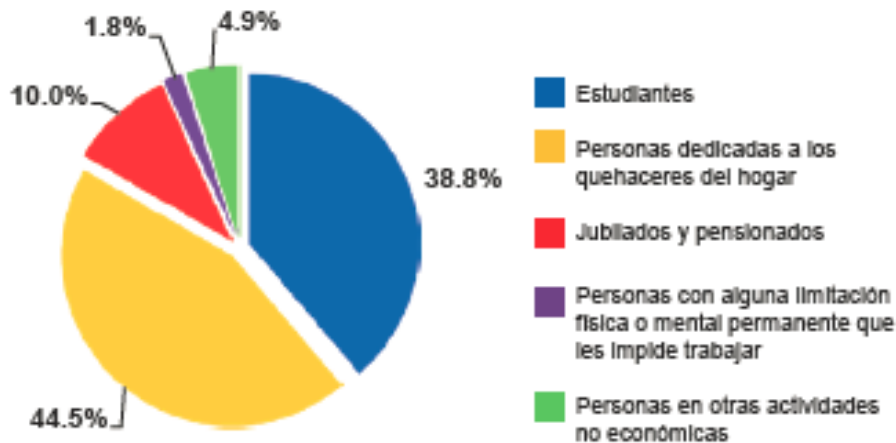
Según el INEGI en 2010, en la publicación *Panorama Sociodemográfico del Distrito Federal*, la Delegación Álvaro Obregón cuenta con un 58% de la población económicamente activa y 40.9% no activa tal como se muestra en la siguiente imagen (Instituto Nacional de Estadística y Geografía , 2010)

Características económicas

Población de 12 años y más	Total	Hombres	Mujeres
Económicamente activa:	58.3%	72.9%	45.5%
Ocupada:	95.6%	94.8%	96.7%
No ocupada:	4.4%	5.2%	3.3%
De cada 100 personas de 12 años y más, 58 participan en las actividades económicas; de cada 100 de estas personas, 96 tienen alguna ocupación.			
No económicamente activa:	40.9%	26.3%	53.7%
De cada 100 personas de 12 años y más, 41 no participan en las actividades económicas.			
Condición de actividad no especificada:	0.8%	0.8%	0.8%

De ese 40.9%, se declara que la población **que estudia es el 38.8%** tal como se muestra en la siguiente imagen:

Distribución de la población de 12 años y más económicamente activa según tipo de actividad



Sin embargo, es importante abordar la “deserción escolar”, la cual alcanza el 50.2% en la Delegación Álvaro Obregón en el grupo de los 15 y 24 años principalmente, tal como se muestra en la siguiente gráfica del mismo informe antes mencionado:

Asistencia escolar por grupo de edad:

3-5 años	63.4%
6-11 años	96.4%
12-14 años	94.9%
15-24 años	49.8%

De cada 100 personas entre 6 y 11 años, 96 asisten a la escuela.

Debido a este número tan significativo de adolescentes y la “deserción escolar” que sin duda contribuye a la desocupación de los jóvenes en la delegación Álvaro Obregón, motivó a que la intervención de este estudio fuera en dicha entidad.

3. MARCO CONCEPTUAL

Con base en el propósito de *contribuir en la percepción de 10 adolescentes de la Delgación Álvaro Obregón de nivel socioeconómico bajo, sobre la propia influencia que tienen hacia su trayectoria de vida y ofrecer a través de un taller de desarrollo humano habilidades personales, que les apoye a formar un plan de vida que promueva su autorrealización* para el marco teórico se abordarán los conceptos de A)NiNi; B)Adolescencia; C)Trayectoria de vida; D)Plan de vida; y E)Autorrealización.

A. EL TÉRMINO NiNi

El término *NiNi* es un término y no se le puede llamar concepto según el artículo *Los NiNis en México: una aproximación crítica a su medición* (Negrete & Leyva, 2013).

Negrete y Leyva sostienen que el término *NiNi* acuñado para caracterizar a un segmento joven de la población que no estudia, ni trabaja, proviene de Gran Bretaña de las palabras NEET (Not in Employment Education or Training) utilizado por primera vez en 1999 en un informe de la Social Exclusion Unit.

Se debe acotar como un término y no como un concepto, debido a que no depende únicamente del individuo, sino que responde a una inadecuación de las políticas públicas.

Basado en lo anterior, el término *NiNi* es un término no estático, ni totalmente definido en la actualidad, pero lo relevante es que “ni estudiar, ni trabajar” puede ser un factor, que si bien no es determinante para originar los distintos síntomas sociales antes mencionados como: 1)deserción escolar; 2)dependencia al alcohol; 3)suicidios; 4)población vulnerable encabezada por las mujeres; sí es un estado que genera mayor probabilidad de que los adolescentes incurran en alguna de las causas anteriores.

Es entonces que este término no es el eje principal del presente estudio, sino que será tomado como la punta del iceberg del sector poblacional que sí atiende este estudio y que nos permite acercarnos al grupo que requiere acompañamiento para ver las verdaderas causas de la desocupación, improductividad económica, apatía, deserción escolar, adicciones, interrupción de embarazo y otros síntomas sociales que los adolescentes están experimentando en aumento en los últimos años y que esto sí requiere atención social inmediata para reducir el subdesarrollo individual con afección social y económica.

B. ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa humana de los 10 a los 19 años y se define como una época en que el individuo muestra las primeras características sexuales hasta la madurez sexual. El cuerpo crece de manera continua desde la parte física hasta la fisiológica (órganos). Respecto a los cambios psicológicos existe la alteración de los sentimientos vitales; impregnación erótica de la individualidad; proyección del “yo” hacia el futuro; e impulso a la autoafirmación y a la adquisición de una personalidad (Camejo, 2009).

Los retos en esta etapa son la adaptación a los cambios anatómicos y fisiológicos; la integración de la madurez sexual al modelo personal de comportamiento; y separación del tutelaje familiar (Camejo, 2006.).

Por dichas causas, el psicólogo G. Stanstaley Hall y la antropóloga Margaret Mead afirmaron que es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos, físicos, culturales rápidos e importantes que viven los adolescentes de esta etapa de transición de niñez a adultez y el principal cambio es de convertirse de una persona dependiente a una independiente, fortaleciendo su identidad para relacionarse con otros de manera autónoma (Camejo, 2006).

Así mismo la Organización Mundial de la Salud explica que muchos de los problemas de salud surgen al término de la infancia y principios de la adolescencia. El

hecho de potenciar la sociabilidad, la capacidad para resolver problemas y la confianza personal ayuda a prevenir problemas de salud, así como de los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión o los trastornos ligados a la comida, junto con otras conductas de riesgo como las ligadas a la vida sexual, el consumo de sustancias o las actitudes violentas (OMS, 2014).

La relevancia del acompañamiento amoroso, de seguridad y comunicación que brinde la familia a los adolescentes es un factor esencial para la orientación de los adolescentes, pero tiene que ser respetando esta necesidad de formación en la independencia (Camejo, 2006).

Lo relevante entonces en esta etapa humana se puede resumir en la importancia de definir una identidad, la cual es definida por Erickson como un sentimiento vigorizante y subjetivo de mismidad y continuidad, en un proceso simultáneo de observación y de reflexión que tiene lugar en el funcionamiento mental y es en gran parte inconsciente y que se requiere construir a partir de la adolescencia cuando surge la necesidad personal de querer hacer lo que uno quiere, pertenecerse a sí mismo y tomar decisiones (Merino, 1993), es decir, aprender a autodefinirse y ejercer la libertad.

Así mismo la concepción del tiempo se ve modificada en esta etapa, en la que se puede contemplar el pasado, el presente y el futuro y comienzan a preguntarse el sentido de existencia en este ámbito. Sumado a esto y en consecuencia de la conciencia de las dimensiones que forman a las personas, el adolescente comienza a imaginar su proyecto de vida con la elección de una profesión; en el ámbito emocional, la elección de una pareja y otras decisiones que impactarán en su vida de adulto (Merino, 2006).

De esta forma se puede concluir que la adolescencia es una etapa en la que el propio individuo se reconoce a sí mismo y reconoce su posibilidad de autoconstruirse y ejercer su libertad. Es el momento en que imagina su propio proyecto de vida en el que integra por primera vez, las propias decisiones para determinar los ámbitos que lo componen como su profesión, sus emociones, si quiere vivir en pareja y otras decisiones que sin duda afectarán su presente y su futuro.

C. TRAYECTORIA DE VIDA

La trayectoria de vida puede definirse, como el transcurrir de la vida humana en sus múltiples dimensiones que lo forman, tales como el ámbito biológico; psicológico;

socio-histórico y de dinámicas sociales; y la propia reflexión del individuo. Por lo anterior, el estudio de la “trayectoria de vida” exige hacer un estudio multidisciplinario (Lombardo & Krzemien, 2008), para entenderla de una mejor manera.

Con base en esta definición se describirá cada dimensión de la trayectoria humana para comprender la influencia que tiene con el individuo.

En el ámbito biológico y psicológico se pueden definir 5 principales etapas de desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, juventud, adultez y senectud. La niñez es considerada de los 0 a los 9 años y es la fase más importante para el desarrollo general durante toda la vida, en esta etapa ocurre el desarrollo cerebral y biológico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las experiencias en edades tempranas determinan la salud, la educación y la participación económica durante el resto de la vida. La OMS afirma que cada año, más de 200 millones de niños menores de 5 años no alcanzan su pleno potencial cognitivo y social (OMS, 2012).

La adolescencia comienza a los 10 años y dura hasta los 19 años, se define como una época en que el individuo muestra las primeras características sexuales hasta la madurez sexual. El cuerpo crece de manera continua desde la parte física hasta la fisiológica (órganos). Respecto a los cambios psicológicos existe la alteración de los sentimientos vitales; impregnación erótica de la individualidad; proyección del yo hacia el futuro; e impulso a la autoafirmación y a la adquisición de una personalidad (Camejo, 2009).

A partir de los 20 a los 24 años del ser humano se sitúa la juventud plena (Organización Mundial de la Salud, 2009). Otra perspectiva sostiene que esta etapa comprende de los 18 a los 30 años (Lozano, 2003). En esta etapa el ser humano se caracteriza por desajustes, crisis y conflictos que les permiten llegar a la adultez. Es una etapa que toma sentido por su reflexión ante el futuro y por ello se sugiere mayor contención para permitirles llegar a la adultez (Lozano, 2003).

Los agentes de apoyo para los jóvenes son la familia, la escuela y las instituciones de su sociedad. En esta etapa se considera que el individuo alcanza concientización de sí mismo en relación al mundo aun cuando dependa en menor o mayor medida a su familia (Lozano, 2003).

En la juventud el individuo conforma la identidad que desde la adolescencia ha trabajado y puede integrar alguno o todos de los siguientes ámbitos: ideología política, económica, sexual, de género, grupo social, entre otros (Lozano, 2003).

La adultez resulta un tanto relativa en marcar su inicio, según el criterio del que se parta, ya que si pensamos en el ámbito legal se puede definir que un adulto es cuando puede votar. En el ámbito psicológico cuando es consciente de sí mismo; y del biológico cuando es maduro sexualmente (Undurranga, 2010).

Lo que es cierto es que en la adultez el individuo comienza a desligarse de las máscaras sociales, puede integrar opuestos; expresión de todas sus potencialidades y sobre todo es la expansión de la personalidad en las que el individuo alcanzaría sus mayores logros, realizaciones y rendimientos (Undurranga, 2010).

En esta etapa se logra autonomía; se moldea una identidad; se desarrolla estabilidad emocional, profesional; se encuentra la intimidad; se definen grupos de convivencia afines a la identidad del individuo. Se selecciona una pareja, se establece residencia y manejo de ésta y es posible convertirse en padres y criar hijos. Se asume una responsabilidad cívica y se encuentra un significado de vida (Undurranga, 2010).

Finalmente en la senectud o vejez comienza con la aceptación del declive de la salud incluyendo la parte física y mental. Así mismo comienzan a haber ajustes en la vida económica, debido a la posibilidad de jubilación. Se establecen nuevas condiciones de vida y vivienda que respondan a cualidades físicas y económicas correspondientes (Undurranga, 2010).

Esta etapa promueve una reflexión más profunda del sentido de la vida del ser humano y de la propia historia personal, debido a las constantes pérdidas que comienza a tener el individuo (Fernández, 2009).

Respecto al aspecto socio-histórico y de dinámicas sociales que propone Lombardo (2008) en la definición de trayectoria de vida; Steven Rose (2001), neurobiólogo y director del Centro de Investigaciones sobre el Cerebro y la Conducta de la Open University del Reino Unido, afirman que la trayectoria de vida por la naturaleza es dialéctica constante entre lo biológico y lo social con la que cuentan las personas y se caracterizan por la condición de *autopoyesis*, definida como la propiedad central de todas las formas de vida de construirse, mantenerse y preservarse.

Esto significa que el ser humano es capaz de automodificarse según los estímulos que se le presenten y por tanto, la persona tiene una relación inalienable con el medio que le rodea, intercambiando de manera constante estímulos que generan cambios internos y externos (Rose, 2001) entendidos estos como aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Por esta razón, los individuos son producto de la historia o contexto en el que vive, pero también de su actuar frente a las circunstancias. Existen tendencias contextuales y coyunturales que afectan al individuo, pero es éste quién decide cómo reaccionar y automodificarse ante dichos estímulos (Márquez, 2001).

Ahora bien, la decisión ante el medio no necesariamente será consciente, pero sí estará determinada por la *percepción* que es un aspecto inalienable del sujeto. Cada sujeto está predispuesto a percibir a través de uno o varios sentidos como el gusto, la vista, el olfato o el tacto, la realidad que le rodea. A través de estos canales de percepción el individuo observa y experimenta la realidad, pero ambas acciones son subjetivas, debido a que cada uno estará predispuesto por aspectos biológicos, sociales o de experiencia de vida, para percibir lo que más le resulte relevante o interesante según su propio modelo de percepción construido por la propia experiencia de vida (Rose, 2001).

Según Steven Rose (2001), los individuos basados en un modelo de percepción, construyen hipótesis de la realidad y cuando es posible afirmarlas o comprobarlas se generan “paradigmas” o modelos de pensamiento, concepto propuesto por Thomas Kuhn.

Los paradigmas son modelos de pensamiento creados por las personas para responder a necesidades de una época que pueden ser de tipo social, económico, cultural y que pueden diferir según el grupo poblacional (Rose, 2001), es decir, no piensa lo mismo una mujer que un hombre del matrimonio; un obrero que un empresario del aspecto económico nacional; o bien un niño y un anciano del concepto de vida.

Es por esto, que la trayectoria de vida está influida por el medio que observa y experimenta el individuo en el tiempo y el espacio en que vive, pero es afectado también por las ideologías pasadas transmitidas por las generaciones que le anteceden y educan; por las condiciones presentes y también por las aspiraciones a futuro (Rose, 2001).

Rodolfo Tuirán (2002) afirma que las transformaciones económicas, sociales e institucionales de un país forman estructuras y patrones del curso de vida individual y eso afecta en eventos, relaciones individuales y sociales. Sostiene que bibliografía sociodemográfica demuestra que una esperanza de vida reducida, da lugar a pautas inestables y menos ordenadas en las trayectorias de vida de los individuos; en contraste, si aumenta la esperanza de vida, se genera un pensamiento de largo plazo y entonces promueve la planeación de los eventos del curso de vida.

Esto permite que el individuo pueda generar una experiencia social más consciente, planeada, con mayor interés de experimentar diversos roles sociales y dar a esta dimensión personal un mayor significado a su vida social que incluso le permite pensar en cómo generar un mayor impacto y relación significativa con las personas con las que convive.

Por otra parte, Tuirán (2002) declara en su investigación “Transición demográfica, trayectorias de vida y desigualdad social en México: lecciones y opciones” que la reducción del tamaño de la descendencia ha modificado en la población mexicana urbana, una reducción en el tiempo de la crianza de los hijos, ya que destinan mayor tiempo al desarrollo profesional y personal.

Martínez (2001) descubrió en su investigación “Trayectoria de vida y trabajo en sujetos pobres” realizada en Chile, que la capacidad de movilizarse en la estructura social y ocupacional está relacionada con la capacidad de las personas para construir, apropiarse y negociar con la información que les ofrece el mercado, la cultura y su subjetividad.

Así mismo entre mayor manejo de códigos culturales, los sujetos son capaces de construir más contactos que les permiten movilidad social y también les dan más amplitud de maniobra para circunstancias adversas a su proyecto vital.

También descubrió que los sujetos con mejor capital educativo, cultural y relacional tienden a una posición de marginalidad y exclusión. Del mismo modo, esta investigación de Martínez (2001), declara que frente a situaciones de toma de decisiones, las personas pueden estar motivadas por sentirse reconocidas; o que sus decisiones y acciones estén basadas en sus valores y creencias; o en un incremento económico, es decir, cada individuo toma decisiones según la propia motivación personal.

El último factor que integran Lombardo y Krzemien (2008) en la definición de trayectoria de vida, es la reflexión individual de lo que el individuo vive, es decir, reflexionar de qué forma el individuo logra narrar la propia experiencia y a través de la cual incluso recompone “a partir de sus recuerdos, los procesos, los hitos, las trayectorias y las transformaciones más significativas [y] mirar lo intergeneracional, lo heredado, la transmisión y la movilidad social”, lo valioso de esta reflexión es como los individuos ponen su propia experiencia a distancia, la juzgan, apelan a normas, argumentan, le otorgan sentido y por tanto, actúan.

La relevancia de este segundo concepto, trayectoria de vida, es justamente mostrar a los adolescentes el “mapa completo” de lo que han vivido, dónde están y todo lo

que aún falta por experimentar, para que no se dejen absorber por el peso del avasallante presente, que se vive con tanta intensidad en la adolescencia. Mostrarles todo lo que falta por vivir y no queden absortos en la necesidad de responder esas preguntas, tan trascendentes y que con seguridad aun no tienen todos los recursos para responderlas, sino más bien para que reflexionen que la trayectoria de vida, es justo eso, una trayectoria, un proceso en el que intervienen muchos factores y que principalmente su propia reflexión y el significado que brinden a estos, promoverán acciones que pueden estar fundamentadas en su propia reflexión.

Rescatar el poder del concepto de autopoyesis, definida como la propiedad central de todas las formas de vida de construirse, mantenerse y preservarse y que si bien no todo será decisión personal, sino una dialéctica entre el yo y el entorno, sí reflexionar sobre el valor de la percepción, la conciencia de que ellos tomarán decisiones de su situación y que eso afectará las acciones que definirán su vida.

¿Se puede planear la trayectoria de vida? Se puede hacer, no será un plan inalienable, tomando en cuenta esta reflexión de que la trayectoria es justamente una dialéctica, pero sí, se puede diseñar un plan de vida que ofrezca al menos guía en un tiempo determinado contemplando al contexto y al yo cambiante.

D. PLAN DE VIDA

Según Merino (1993), la educación media superior y superior (edad adolescente en nuestro país) carece de los elementos que apoyen la formación para la vida y elementos para construir un adecuado autoconcepto, lo cual obstaculiza al adolescente para definir sus capacidades, intereses, habilidades, motivos y valores que posee o requiere cultivar para alcanzar una “identidad” personal y profesional.

Un instrumento para poder dar a conocer estos elementos para el adolescente, es el “Plan de vida” el cual, Salvador Alva (2011) afirma que sirve para tomar decisiones; dar sentido y propósito a nuestra vida; establecer los valores que nos dirigen, (esencia de nuestras creencias y conductas); definición de metas que den dirección e intensidad a nuestros objetivos y lograr autorrealización.

Por lo anterior, Alva concluye que lo valioso del diseño del plan de vida ayuda a que sea el propio individuo el que decida cómo vivir y no que otros lo hagan. Por su parte, Rodríguez (2013), advierte que un plan de vida y trabajo permite enfocar la energía vital

del individuo en su propio significado y evita perderla en temores, dudas, ansiedades y tensiones.

Los elementos que Alva define para el plan de vida son: visión, FODA, definición de ventaja competitiva, valores gobernantes, metas, estrategias, acciones y resultados.

Rodríguez propone que este proceso requiere como base indispensable una comunicación continua consigo mismo e intercambios significativos con otras personas (Rodríguez, Pellicer, & Domínguez, 2013).

El origen del plan de vida, es la corriente humanista, ya que propicia el renacer de los intereses auténticos, la integración de valores, el desarrollo de las propias potencialidades así como la autodirección para una vida con sentido, responsable y feliz.

La principal capacidad del hombre es la elección y lo que más enajena al individuo es la inconciencia de no saber que de manera constante está eligiendo y que existen multitud de alternativas, por lo que una planeación significativa de la vida contribuye a que el individuo se vea a sí mismo con limitaciones, potencialidades y descubra su sitio en la vida (Rodríguez, Pellicer, & Domínguez, 2013).

La raíz de un plan de vida es el encuentro y reconocimiento del “yo” ya que será la guía para alcanzar de un modo único y personal, las metas y valores que puedan construir una vida significativa y trascendente. Este encuentro debe realizarse en silencio en un estado de relajamiento y de un soñar despierto. Se debe propiciar el análisis del pasado para rescatar los aprendizajes que en el “aquí y ahora” nos permitan mayor conciencia. Orientar en este plan de vida, la definición del sentido de vida y no sólo las necesidades, ya que Maslow afirma que una persona que sacia una necesidad, deja de estar motivada, en cambio una que encuentra su sentido de vida nunca deja de estarlo, ya que éste es un descubrimiento existencial y es actualizante (Rodríguez, Pellicer, & Domínguez, 2013).

El valor de este tercer concepto, recae en darnos cuenta de dos elementos principalmente: 1) la carencia de la preparación en este tema en nuestro país para nuestros adolescentes; 2) en la importancia de generar un plan que integre las distintas esferas del ser humano y necesidades como lo sostiene Maslow, pero rescatando en términos de Rodríguez, al plan de vida como encuentro y reconocimiento del “yo”, es decir, que el plan de vida será ese documento que responda al yo del presente, que tiene permanencia pero es mutable por periodos según la etapa personal y los estímulos del entorno que los construyan. ¿Cuál es la meta principal? Desde el punto de vista del Humanismo: la autorrealización.

E. AUTORREALIZACIÓN

Según Maslow, la autorrealización puede ser sinónimo de la salud psíquica y de manera más específica es concebida como el desarrollo de la unidad de la persona; apertura a la experiencia; capacidad de expresividad espontánea; una identidad e individualidad plena; mayor objetividad, independencia, trascendencia del yo; recuperación de la creatividad; capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto; estructura de carácter democrático; una contemplación de la verdad, la creatividad, la bondad y un comportamiento positivo que muestra serenidad, amabilidad, valentía, honestidad, amor, altruismo y bondad.

Así como Freud sostenía que el pasado existe actualmente en la persona, la teoría de autorrealización afirma, que el futuro existe actualmente en forma de ideales, esperanzas, deberes, tareas, planes, objetivos, potencialidades no realizadas, misión y, destino.

Según la Psicología del Desarrollo, los seres humanos nacemos con una naturaleza de potencialidades físicas y de orden psíquico capaces de desarrollarse y orientarse para promover la identidad integrada entre lo conativo, lo cognoscitivo y lo afectivo. Capaces de trabajar de manera colaborativa y sinérgica con los otros; e igualmente de relacionarse con el mundo interior personal (inconsciente y preconscious) sin temor y tomar decisiones (Maslow, 1979).

La autorrealización se va construyendo a través de las experiencias-cumbre, las cuales Maslow define como esas experiencias que acercan al individuo al conocimiento del ser y son experiencias en las que se experimentan fenómenos que toman la atención total, donde se contempla el mundo como un ente íntegro y no como un elemento decorativo para fines humanos. Son esas experiencias que elevan al hombre a momentos autovalidantes y autojustificados que contienen en sí mismos su propio valor intrínseco y permite sentir una desorientación del tiempo y del espacio; se muestra como buena y deseable, genera placer y gozo y deja un estado de totalidad, un punto de vista elevado y da totalidad, unidad, integración, perfección, consumación, justicia, vida, riqueza, belleza y bondad, alegría, verdad y sensación de autosuficiencia con sensación de reverencia y humildad ante la grandeza (Maslow, El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser, 1979).

Las personas autorrealizadas según Maslow:

1. Distinguen en su percepción lo fresco, lo concreto y lo ideográfico de lo genérico, lo abstracto y generalizado con mucha más facilidad que la mayoría de personas.
2. No les atemoriza lo desconocido.
3. No se aferran a lo familiar, no se aferran a la certidumbre, seguridad, definición y orden.
4. Si la situación lo requiere pueden ser desordenados, anárquicos, chapuceros, caóticos, vagos, dubitativos, inciertos, indefinidos.
5. Tienen una aceptación de su propia naturaleza con todos sus inconvenientes y discrepancias a la imagen ideal y no sentir preocupación.
6. Perciben la realidad de una manera aceptante, es decir percibiendo y observando lo que sea. Ver lo que es y no como como preferirían que fuera.
7. Son naturales con sus apetitos y se divierten sin lamentarlo, avergonzarse o disculparse.
8. Tienen autoaceptación ante estos niveles inferiores (alimentación, vida sexual, etc.) sino también en los niveles de amor, seguridad, pertenencia, respeto propio y honor. Y por tanto son más conscientes de sus propios impulsos, deseos, opiniones y reacciones subjetivas.
9. Son personas espontáneas en su vida exterior, pero principalmente en la interior. Por tanto no son convencionales y sí naturales y por tanto hacen lo posible para evitar que lo convencional les imponga.
10. Cuentan con códigos de ética autónomos (no convencionales), producto de su propia reflexión.
11. Al no sentir que son problema ellos como individuos, colocan los problemas fuera de ellos y por tanto pueden enfocar su energía a resolver y hacer.
12. Pueden ser solitarios sin sufrir, ni sentir disgusto, de hecho disfrutan la soledad y la intimidad más que el promedio.
13. En las disputas se colocan por encima y por ello muestran tranquilidad.
14. Pueden ser distantes y reservados, tranquilos y serenos.
15. Pueden dormir profundamente, tener apetito inalterable y sonreír o reírse en épocas de problemas, preocupación y responsabilidades.
16. Son autónomos en lo físico y social, es decir autogestionados, agentes activos, responsables, autodisciplinados. No dependen del mundo real para sus

satisfacciones. Dependen de su propio desarrollo y crecimiento continuo, de su propia potencialidad y recursos latentes.

17. Tienen capacidad e apreciar una y otra vez con frescura los bienes de la vida con emoción, placer, asombro e incluso éxtasis, inspiración y fortaleza.
18. Logran conectarse a las experiencias con profundidad, generando experiencias límite, lo que les apoya a mejorar el orden social, político, o bien, proclives a escribir poesía, música, filosofía y religión.
19. Cuentan con un profundo sentido de identificación, simpatía y cariño por los seres humanos en general y tienen una concepción de comunidad global y un deseo profundo y auténtico de ayudar a la raza humana.
20. Son humildes y cuentan con apertura de aprender de cualquier persona.
21. Construyen relaciones interpersonales profundas, aman a un grupo reducido.
22. Encuentran experiencias como fines en experiencias que la mayoría podría ver como sólo medios para llegar al fin.
23. Son capaces de mantener un humor que incluye reírse de sí mismos
24. Son creativos en diversas maneras, es ingenua y universal.
25. Tienen una resistencia a la enculturación, se integran a la sociedad pero no se adaptan y mantienen una independencia interior de la cultura (Maslow, 1991).

Para complementar estas características y el concepto de autorrealización, Victor Frankl define autorrealización, como aquello que se designa como realización de sí mismo en el presente y futuro con la intención propia de autotranscendencia. Es un efecto secundario, la realización de un sentido, de las metas y actos altruistas que el individuo realice (Benigno Freire, 2009).

4. INTERVENCIÓN: VIAJE A MÍ MISMO

A. DIAGNÓSTICO

Basado en los antecedentes y en el marco teórico, con los conceptos de *adolescencia*; *trayectoria de vida*; *plan de vida*; y *autorrealización* se generó la propuesta de un taller dirigido a adolescentes, a causa de que es la etapa en la que surge la necesidad personal de autoconstruirse, generar autonomía y encontrar dirección personal con trascendencia en las siguientes etapas de la vida humana.

Los temas a abordar fueron la construcción de la identidad, integrando conceptos mentales (creencias); emocionales (inteligencia emocional) y corporales. La promoción de un conocimiento y reflexión sobre la definición e influencia de la trayectoria de vida personal y la autorrealización; para concluir con el diseño de un plan de vida que responda a estas autorreflexiones personales de los propios adolescentes.

Con base en los antecedentes y la relevancia de la situación de la delegación Álvaro Obregón, se realizó el diagnóstico en el Centro Comunitario de Aprendizaje del Tecnológico de Monterrey a 10 adolescentes de 14 a 18 años de nivel socioeconómico bajo, de la Delegación Álvaro Obregón con tendencia o realidad *NiNi* por situaciones económicas familiares, pero que estaban acudiendo al centro a los talleres gratuitos para no perder su desarrollo académico. Estos adolescentes acudieron de manera voluntaria al conocer el tema del taller por la vulnerabilidad en la que se concebían.

Los 10 convocados respondieron el cuestionario diagnóstico (ANEXO 2. Cuestionario Diagnóstico) y se realizó tal como se describe en el Diario de Campo (ANEXO 1. Diario de Campo. Viaje a mí mismo).

Los resultados relevantes de esta sesión, fueron que sorpresivamente los adolescentes tenían gran optimismo en sus respuestas y asumían en gran porcentaje que el futuro pertenecía a ellos, además de mostrar un conocimiento previo de los conceptos que abordaríamos en el taller. Después de comentar esta observación con ellos, consideré importante generar una entrevista grupal para saber si consideraban de utilidad vivir este taller, la respuesta fue sí y por tanto para dirigir mejor el taller a sus necesidades pregunté por las expectativas ante éste y las respuestas fueron:

- Conocer qué es lo mejor para mi futuro
- Aprender estrategias de cómo lograrlo
- Realizar un proyecto de vida
- Conocer nuevas cosas, emociones y experiencias
- Contar con elementos que me den más seguridad
- Saber qué es lo que quiero

En resumen, los participantes eran adolescentes entre 14 a 18 años de la delegación Álvaro Obregón. Seis de ellos en situación de vulnerabilidad *NiNi*, principalmente por una situación económica familiar, pero también acudieron 4 de ellos que si bien no estaban en total vulnerabilidad sí estaban interesados en acudir al taller.

Asimismo, al reconocer su interés de participar el optimismo y conocimientos previos, un objetivo del taller se originó, siendo éste, revisar si el gran optimismo y autoconocimiento que tenían los adolescentes era auténtico y en caso de no ser así promover con ellos la congruencia.

B. JUSTIFICACIÓN

Con base en la realidad de estos 10 adolescentes, de pertenecer a una de las delegaciones con más personas en esta edad y deserción escolar; en vulnerabilidad *NiNi* y también algunos sin este estatus, pero sí con interés de participar por su momento de vida; se decidió realizar “Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente” en el Centro Comunitario de Aprendizaje del Tecnológico de Monterrey.

“Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente” es una experiencia de desarrollo apoyada en el arte (por el hecho de fortalecer la sensorialidad, el cual es un elemento muy despierto en los adolescentes); abordada desde el “Enfoque centrado en la persona” de Carl Rogers, por ser eje del Desarrollo Humano, pero principalmente por el enfoque tan respetuoso e incluyente que propone éste; en suma, el enfoque constructivista de Ausbel y Vigotsky para hacer un aprendizaje significativo y social.

Los temas a abordar como ya fue mencionado son identidad, autorrealización y plan de vida.

Cabe destacar que aun cuando no todos estaban en vulnerabilidad *NiNi* fueron aceptados al taller, porque como anteriormente fue comentado, el eje de esta iniciativa de desarrollo humano, es atender a jóvenes interesados en responder a las dudas de su identidad, de la autorrealización y su plan de vida; y fortalecer e influir de manera secundaria a la reducción del grupo de adolescentes en estado *NiNi* de nuestra ciudad.

C. PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN

Basado en los antecedentes y la problematización de este proyecto, el propósito fue contribuir en la percepción de 10 adolescentes de la Delegación Álvaro Obregón de nivel socioeconómico bajo, sobre la propia influencia que tienen hacia su trayectoria de vida y ofrecer a través de un taller de desarrollo humano habilidades personales, que les apoyaran a formar un plan de vida que promoviera su autorrealización.

La relevancia de contribuir con estos adolescentes, es que son muestra de la necesidad de más de la tercera parte de la población de la ciudad de México, que cuentan con una creciente realidad de inactividad; deficiencia en temas de salud (principales causas de muerte y aborto) y que son realidades que podrían prevenirse si se ofrecen alternativas de desarrollo humano integral, en lugar de acciones remediales.

D. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Los objetivos de esta intervención, sin duda se determinaron por el marco contextual, marco conceptual y el resultado del diagnóstico hecho al grupo interesado en participar en esta experiencia de desarrollo humano. Los objetivos quedan definidos de la siguiente manera:

E. OBJETIVO GENERAL DE LA INTERVENCIÓN

1. Ofrecer a jóvenes de la delegación Álvaro Obregón de la ciudad de México en vulnerabilidad de estado *NiNi* o interés en su propio plan de vida, una experiencia de desarrollo humano que les permitiera abordar los temas de identidad, autorrealización y plan de vida para generar un propio plan de vida a corto plazo.

F. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INTERVENCIÓN

1. Corroborar si el gran optimismo y autoconocimiento mostrado por los adolescentes del grupo participante de esta intervención, era auténtico y en caso de no ser así promover con ellos la congruencia.
2. Generar un ambiente que permitiera la reflexión de los jóvenes y el potencial que tienen para autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización mediante su propio autoconocimiento y la conciencia que tengan de su entorno.

G. METODOLOGÍA

i. TIPO DE INTERVENCIÓN: CUALITATIVA

El tipo de estudio a realizar es cualitativo, debido a que se pretende conocer aspectos esenciales de la percepción de las personas, en este caso de 10 adolescentes.

Basado en lo que describe José Ignacio Ruiz, en el libro *Metodología de la investigación Cualitativa* la investigación cualitativa, pretende *captar y reconstruir el significado*, en este estudio caso el referente al de la propia influencia en el propio plan de vida.

Otra característica de este tipo de metodología es que se *capta la información de manera flexible y desestructurada*, en esta intervención fue justo a lo largo de la experiencia con diversos ejercicios, que si bien ofrecían preguntas canalizadoras, las respuestas podrían ser diversas y ninguna tendría que ser calificada como “correcta”. Una última característica es que cuenta con *orientación no particularista y generalizadora sino holística y concretizadora*, es decir, los resultados que se originan de esta intervención, no dará pie a generalizar las causas de la realidad del 40% de los adolescentes en el Distrito Federal, sino son sólo un resultado que provoca generar mayor pensamiento inductivo (Ruiz, 2012) para atender esta situación multidisciplinaria y de impacto social y económico.

Cabe mencionar que aun cuando es cualitativo este estudio, sin duda podría realizarse de manera cuantitativa en algún momento, con una muestra obtenida con métodos matemáticos que propone el método cuantitativo, partiendo de la población real en el Distrito Federal, generando mediciones, antes y después de la experiencia y con mayor valor, midiendo resultados a 3 y 5 años que son los que propone el diseño de plan de vida de este taller.

ii. NÚMERO Y DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS PARTICIPANTES

Fueron 10 adolescentes participantes, un promedio de edad de 15 años y promedio de 4 integrantes de familia. Participaron 8 mujeres y 2 hombres. Su ocupación promedio fue estudiante, aunque 1 de ellos, ya en situación *NiNi*

Su estatus detallado se muestra en la siguiente tabla:

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL
1	14	Mujer	6	Mamá, papá, 2 hermanas y 1 hermano	Secundaria -en línea-	Estudiante
2	15	Mujer	5	Papá, mamá, hermano mayor y hermano menor	En curso de preparatoria	Estudiante
3	18	Hombre	2	Madre y hermana	Preparatoria	Pendiente trabajo o estudio

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL
4	15	Mujer	6	Papá, abuela, tía y primos	En curso de preparatoria	Estudiante
5	15	Mujer	5	Papá, mamá, 2 hermanas y yo	En curso de preparatoria	Estudiante
6	15	Hombre	6	Mamá, papá, hermana mayor y hermanas chicas	En curso de preparatoria	Estudiante
7	17	Mujer	3	Papá, mamá y hermana menor	En curso de preparatoria	Estudiante
8	16	Mujer	5	Mamá, Papá, hermana y hermano	En curso de preparatoria	Estudiante
9	15	Mujer	5	Mamá, papá, hermano, cuñada y sobrino	En curso de preparatoria	Estudiante
10	17	Mujer	5	Mamá, padrastro, hermano, abuela	En curso de preparatoria	Estudiante

iii. MÉTODO: DETALLE DE LAS SESIONES DE LA INTERVENCIÓN

El método didáctico estuvo fundamentado en el enfoque constructivista debido a la aportación que tiene este enfoque de que el alumno sea que construya su propio aprendizaje, contemplando que puede aprender de y con los otros (aprendizaje social – Vigotsky-) además el aprendizaje es duradero y emocional si se relaciona con la vida del alumno (aprendizaje significativo –Ausbel-).

El método promovido para la interacción entre ellos fue el “enfoque centrado en la persona” (Rogers) con el fin de generar un aprendizaje social, pero fundamentado en la empatía, la actitud de aceptación incondicional y la congruencia.

Finalmente la mayoría de las actividades fueron de tipo experiencial y vinculadas con el arte, en específico música, cine, pintura y expresión corporal, lo cual logró una reflexión apoyada con los sentidos para responder al interés de los adolescentes de usar su cuerpo y tener nuevas sensaciones. De esta forma promover el aprendizaje significativo. Con seguridad la integración del arte apoyó a mantener el interés de los adolescentes por 5 horas 3 días continuos con una actitud participativa y enfocada a su autoconocimiento.

Se muestra el siguiente esquema para ilustrar el método didáctico:



iv. INSTRUMENTOS Y FORMA DE EVALUACIÓN

Referente al método de evaluación, se planeó en 3 ejes para verificar el aprendizaje significativo y sobre todo el cumplimiento de los objetivos general y específicos del taller.

Primero, basado en los contenidos en los principales temas a abordar fue ¿Qué construyo para mí? y se enfocó a las habilidades y conceptos de sí mismo que se lograron mediante las actividades. El tema de identidad se evaluó con un dibujo de identidad, utilizando lista de cotejo como instrumento. El tema de inteligencia emocional con una simulación que los enfrentara a una situación que los adolescentes consideraban como el peor obstáculo de sus vidas, recabado en el diagnóstico del taller, la reacción y solución ante esta situación, la cual fue evaluada con una guía de observación, por ser comportamiento. Finalmente, el tema de plan de vida fue evaluado el documento que integraba el objetivo general del curso, siendo este el “plan de vida” el cual fue evaluado con una lista de cotejo (ANEXOS 3 al 5).

La segunda etapa de evaluación fue la autoevaluación intermedia y final para verificar la pregunta ¿qué integro a mí mismo?

La tercera etapa fue la evaluación del taller, referente a opinión y mejoras al mismo (ANEXO 6).

Para mayor detalle se integra el siguiente esquema:



¿Qué construyo para mí?

¿Qué integro a mí mismo?

¿Qué me pareció el viaje?

MÉTODO DE EVALUACIÓN

El documento que sintetiza lo antes descrito es la Carta descriptiva que a continuación es mostrada:

V. CARTA DESCRIPTIVA

Propósito del proyecto	Contribuir en la percepción de 10 adolescentes de la Delegación Álvaro Obregón de nivel socioeconómico bajo, sobre la propia influencia que tienen hacia su trayectoria de vida y ofrecer a través de un taller de desarrollo humano habilidades personales, que les apoye a formar un plan de vida que promueva su autorrealización.
-------------------------------	---

Datos del Taller

Nombre de la materia:	"Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente.
Duración Total del curso (en horas):	3 sesiones de 5 horas (total 15 horas)
Cupo	Mínimo 7 máximo 12

Datos del grupo y docente

Horario de clase:	Del miércoles 5 al viernes 7 de febrero de 2014.
Lugar de la instrucción:	Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe
Nombre del/la instructor:	Dennise López Ruiz
Perfil de los capacitandos:	Adolescentes de 13 a 17 años de la delegación Álvaro Obregón con realidad o tendencia a ser <i>NiNi</i> 's.
Conocimientos y habilidades requeridas para ingresar al curso:	Ninguna previa sólo interés en la construcción de un plan de vida personal.

Objetivo general:

El participante diseña un plan de vida, basado en una experiencia de autorreflexión y autoconocimiento personal sobre sus creencias, sus emociones y su cuerpo, el cual declarará en un documento escrito.

Objetivos específicos:

El participante:

1. Comprende conceptos contextuales e inherentes a su persona que han formado su identidad, para generar una reflexión y una construcción de identidad más auténtica de sí mismo y sobre ella pueda construir un plan de vida congruente.
2. Analiza su cuerpo para evaluar la importancia y cuidado que le otorga, para poder hacer una reflexión que le apoye a integrar este ámbito a su plan de vida.
3. Analiza las emociones que ha sentido a lo largo de su vida y las consecuencias de sus actos y lo relacionará con conceptos académicos de “inteligencia emocional” con el objetivo de relacionar la importancia de las emociones en la toma de decisiones.
4. Diseña un plan de vida que integre una misión de vida, metas y estrategias para lograrlo congruente con su persona y aplicando la creatividad y responsabilidad.

Dominios de aprendizaje en los que impactará el curso:

- a. **Cognitivo:** El participante conoce los conceptos de identidad personal (mente, emociones y cuerpo); inteligencia emocional; plan de vida; creatividad y responsabilidad.
- b. **Psicomotriz** El participante aprenderá a diseñar un plan de vida como instrumento de uso constante para su desarrollo personal.
- c. **Afectivo** Valora su autoconcepto y sus habilidades y define una misión de vida congruente a su persona y deseos personales.

TEMARIO:

- i. **Identidad**
 - a) *¿Quién soy?*
 - o Mi historia
 - o Mi personalidad (temperamento y carácter)

SESIÓN 1

- Mis creencias
- Yo como proceso (cambio personal)

b) *Mi mejor vehículo*

- Mi cuerpo y su valor

c) *¿Por qué siento diferente a cuando era niño?*

- Emociones
- Inteligencia emocional

ii. **Autorrealización**

a) *¡Quiero hacer lo que yo quiero!*

- Mi viaje al futuro (visualización de mis dimensiones de identidad en el futuro)
- Autorrealización
 - a. Definición
 - b. Características de las personas autorrealizadas

iii. **Plan de Vida**

a) Soy Creador

- Libertad
- Creatividad
- Plan de vida
- Responsabilidad

<p>o <i>Mi historia</i></p>	<p>acompañado de estímulos multiperceptuales (técnica de sensorama) que le ofrece descripción de lo que vivirá en el taller.</p> <p><u>2. Dinámica de integración</u></p> <p>Presentación en un dibujo ¿quién soy? en el que muestre nombre, edad y mayor talento.</p> <p><u>3. Mi línea de vida</u></p> <p>El participante realizará en una hoja rotafolio la descripción de su historia de vida como la conceptúe, indicando eventos, personas, artefactos, ideas y sentimientos que considera que han afectado su vida. Debe integrar estos elementos en pasado y presente.</p> <p>Permitir a los participantes</p>	<p>15 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>15 minutos para</p>	<p>-Espacio amplio</p> <p>- Material multiperceptual: antifaces, telas, aromas, música, semillas etc.)</p> <p>-1 espejo por persona</p> <p>-Hojas bond tamaño carta</p> <p>-Plumones o crayolas de colores</p> <p>-Sillas para cada integrante y colocadas en círculo</p> <p>-Hoja rotafolio por persona</p> <p>-Plumones o crayolas de colores</p> <p>- Música ambiental (chillo out, new age o de relajación)</p>	<p>Exposición personal de la propia línea de vida a todo el grupo.</p>
-----------------------------	--	--	---	--

	colocarse en el lugar y posición que prefieran.	elaboración y 15 para compartir sus hallazgos	-Bocinas -Espacio amplio para que puedan acomodarse como prefieran.	
	Receso	<i>5 minutos</i>		
o Mi personalidad (temperamento y carácter)	4. <u>Video Personalidad</u> 5. <u>Exposición del facilitador</u> sobre personalidad, temperamento y carácter. 6. <u>Autoanálisis y reflexión</u> de sí mismo con los conceptos de temperamento, carácter y personalidad.	<i>10 minutos</i> <i>10 minutos</i> <i>25 minutos</i>	-Video Personalidad http://www.youtube.com/watch?v=LI7N8caJJrk -Presentación final Viaje a mí mismo (ppt.) -Hojas bond para escribir las conclusiones	Revisión del autoanálisis y reflexión de los conceptos de personalidad.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Mis creencias 	<p>7. <u>Exposición del facilitador</u> sobre definición de creencias</p> <p>8. <u>Relación del concepto de creencias</u> con la definición de las propias creencias.</p>	<p>10 minutos</p> <p>25 minutos</p>	<p>-Presentación Final Viaje a mí mismo (ppt.)</p> <p>-Hojas bond para escribir las conclusiones</p>	<p>Revisión de creencias escritas por el participante.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Yo como proceso (cambio personal) 	<p>8. <u>Exposición del instructor</u> sobre cambio y desarrollo personal.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Presentación Final Viaje a mí mismo (ppt.)</p>	
<p>Receso</p>		<p>20 minutos</p>		
<p>b) <i>Mi mejor vehículo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mi cuerpo y su valor 	<p>9. <u>Video</u> “el milagro de la vida” y opiniones sobre su cuerpo.</p> <p>10. <u>Ejercicio de autoconocimiento corporal</u> a través de meditación y expresión corporal</p>	<p>15 minutos</p> <p>1:30 minutos</p>	<p>Video “el milagro de la vida”</p> <p>-Salón amplio con espejos</p> <p>-Música para relajación y música chill out.</p>	
	<p>11. <u>Plática. Cierre de la sesión</u> ¿qué me llevo de este encuentro?</p>	<p>30 minutos</p>		

SESIÓN 2

Nombre:	Inteligencia Emocional. Autorrealización			
Lugar, Fecha y Hora:	Jueves 6 de febrero de 2014 de 9:00 a 14:00 horas (5 horas). Salón 5406 del Tecnológico de Monterrey Campus Santa Fe			
Objetivo general:	El participante diseña un plan de vida, basado en una experiencia de autorreflexión y autoconocimiento personal sobre sus creencias, sus emociones y su cuerpo, el cual declarará en un documento escrito.			
Objetivos específicos de la sesión:	<p>1. Analiza las emociones que ha sentido a lo largo de su vida y las consecuencias de sus actos y lo relacionará con conceptos de “inteligencia emocional” con el objetivo de relacionar la importancia de las emociones en la toma de decisiones.</p> <p>-Imagina su futuro y analiza el concepto de autorrealización para dar base al siguiente objetivo específico de diseño de un plan de vida-</p>			
Bibliografía:	<p>Goleman, D. (1997). <i>La Inteligencia emocional</i>. México. Ediciones B México S.A de C.V.</p> <p>Maslow, A. (1979). <i>El hombre autorrealizado</i>. Barcelona: Editorial Kairos.</p> <p>Maslow, A. (1991). <i>Motivación y personalidad</i>. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.</p>			
Contenido: (Los temas que se abordarán)	Actividades: (Descripción muy puntual de las actividades que se realizarán)	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación: (¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)
Conclusión de aprendizaje de sesión 1.	Dibujo integrador de ¿Quién soy? en el que se unen todos los conceptos revisados en la sesión anterior y se realiza a mano una reflexión con los temas de: Mi personalidad (temperamento y carácter); Yo como proceso (cambio personal); Valor de mi cuerpo, Inteligencia Emocional; Lo más significativo de su aprendizaje; en al menos de 2 páginas	1:00 hora	-Dibujos de la sesión anterior - Masking tape - Hojas bond para conclusiones	Evaluación sesión 1. Dibujo final Identidad (Producto). Revisión con <i>Lista de Cotejo 1</i> .

Contenido: (Los temas que se abordarán)	Actividades: (Descripción muy puntual de las actividades que se realizarán)	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación: (¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)
	Receso	<i>10 minutos</i>		
<p>c) ¿Por qué siento diferente a cuando era niño?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Emociones <p>Inteligencia emocional</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Autodiagnóstico de emociones</u> 2. <u>Exposición del instructor sobre inteligencia emocional</u> 3. <u>Dramatización de casos (teatro)</u> Cada participante recordará una situación en la que las emociones hayan afectado la realidad de su situación personal. Lo compartirán con 3 de sus compañeros (3 equipos) y elegirán 1 caso para representar en público. Al final se realizará una plenaria sobre la opinión de las emociones y acciones tomadas. 	<p><i>20 minutos</i></p> <p><i>30 minutos</i></p> <p><i>1:20 minutos</i></p>	<p>-Presentación Final Viaje a mí mismo (ppt.) -Hojas bond para escribir las conclusiones</p> <p>Video "Desarrollo de la Personalidad" (4/6) http://www.youtube.com/watch?v=LI7N8caJJrk&list=PLspk1XA3yvi5TT5uyhej9iaiXhXt5vS7A</p>	<p>Evaluación sesión 2. Guía de observación Inteligencia emocional (Comportamiento). Revisión con <i>Guía de Observación 1</i>. Se observará el comportamiento y discusión que los adolescentes construyan referente a la relevancia de las emociones</p>
	4. Receso	<i>20 minutos</i>		

<p>a) ¡Quiero hacer lo que yo quiero!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mi viaje al futuro (visualización de mis dimensiones de identidad en el futuro) 	<p>5. <u>Visualización de mi persona en el futuro</u> referente a las dimensiones de identidad e inteligencia emocional antes revisadas (Personalidad, creencias; aceptación de “yo como proceso”; cuerpo y valor otorgado; emociones; e inteligencia emocional.</p> <p>6. “Nota informativa del futuro: <i>Una persona autorrealizada</i>” que emitirá en un noticiero y en la que describa a su persona en el 10 años. (Cada participante cuenta con 5 minutos)</p>	<p>1:10 hora</p>		
	<p>7. <u>Consulta de aprendizaje</u></p>	<p>10 minutos</p>	<p>Formato “Consulta de aprendizaje” - Lápices</p>	

SESIÓN 3

Nombre:	Plan de Vida			
Lugar, Fecha y Hora:	Viernes 7 de febrero de 2014 de 9:00 a 14:00 horas (5 horas). Salón 5305 del Tecnológico de Monterrey Campus Santa Fe.			
Objetivo general: El participante diseña un plan de vida, basado en una experiencia de autorreflexión y autoconocimiento personal sobre sus creencias, sus emociones y su cuerpo, el cual declarará en un documento escrito.				
Objetivos específicos de la sesión:				
Diseña un plan de vida que integre una misión de vida, metas y estrategias para lograrlo congruente con su persona y aplicando la creatividad y responsabilidad.				
Bibliografía:				
Alva, S. (2011). Tu vida, tu mejor negocio. México: <i>LID Editorial Mexicana</i> .				
Maslow, A. (1979). El hombre autorrealizado. Barcelona: <i>Editorial Kairos</i> .				
Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad. Madrid: <i>Ediciones Díaz de Santos</i> .				
Savater, F. (1991). Ética para Amador. Barcelona: <i>Ariel</i>				
Contenido: (Los temas que se abordarán)	Actividades: (Descripción muy puntual de las actividades que se realizarán)	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación: (¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)
Autorrealización ○ Definición ○ Características de las personas autorrealizadas	1. <u>¿Cuál es tu definición de autorrealización?</u> 2. <u>Exposición del facilitador sobre autorrealización y características de personas autorrealizadas.</u>	30 minutos 30 minutos 39	-Presentación final Viaje a mí mismo (ppt.) -Hojas bond para escribir las conclusiones	

<p>iv. Plan de Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Soy Creador <ul style="list-style-type: none"> o Plan de vida 	<p><u>3. Exposición del facilitador sobre Plan de Vida, abordando los temas de libertad, creatividad, plan de vida y responsabilidad.</u></p> <p><u>4. Diseño de un plan de vida</u></p> <p><u>5. Implicaciones del plan de vida concepto de responsabilidad</u></p>	<p>1 hora</p> <p>2 horas</p> <p>20 minutos</p>	<p>-Presentación final Viaje a mí mismo (ppt.)</p> <p>-Hojas bond para escribir las conclusiones</p> <p>Formato "Plan de vida"</p>	<p>Evaluación sesión 3.</p> <p>Lista de cotejo2. Plan de vida (Producto).</p>
	<p><u>6. Consulta de aprendizaje y aplicación de diagnóstico final</u></p>	<p>10 minutos</p>	<p>Formato "Consulta de aprendizaje"</p> <p>- Lápices</p>	
	<p><u>7. Video: ¿Cómo te fue en el viaje?</u> Cada participante tendrá abierta la opción de dar su testimonio en 2 minutos para compartir su experiencia en este taller.</p>	<p>20 minutos</p>		
	<p><u>8. Encuesta de satisfacción</u></p>	<p>10 minutos</p>		

V. CUIDADO ÉTICO DE LOS PARTICIPANTES

El cuidado ético para los participantes fue hecho desde el diagnóstico. Al mostrar para el grupo resultados generales. Durante el taller se pidió a los participantes respeto y discreción sobre lo compartido en el taller. Finalmente en la presentación de los resultados como se puede ver en el presente documento, aun cuando los participantes expresaron no tener problema con mostrar sus nombres, por ser menores de edad se eligió cuidar su privacidad y por ello no se mostraron nombres sino identificadores numéricos para proteger su privacidad.

Respecto a las fotos, les fue consultado si podrían ser utilizadas para la documentación del proyecto y ellos aceptaron.

H. RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados obtenidos de los objetivos planteados para la intervención estos fueron los siguientes:

Objetivo general:

1. *Ofrecer a jóvenes de la delegación Álvaro Obregón de la ciudad de México en vulnerabilidad de estado NiNi o interés en su propio plan de vida, una experiencia de desarrollo humano que les permitiera abordar los temas de identidad, autorrealización y plan de vida.*
 - El grupo participante de esta actividad de desarrollo pudo ser de la delegación Álvaro Obregón y justo con las características de los adolescentes que se pretendía apoyar: situación o vulnerabilidad NiNi o interés en su propio plan de vida.
 - Se logró diseñar una experiencia de desarrollo humano que abordara los temas de identidad, autorrealización y plan de vida. De acuerdo a lo observable y registrado en la siguiente tabla, se comparan las respuestas de los adolescentes en el diagnóstico con las construidas posteriormente a las actividades del taller y más tarde con la experiencia final del taller. Lo que se puede mostrar es:

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 11)
1	14	Mujer	6	Mamá, papá, 2 hermanas y 1 hermano	Secundaria –en línea-	Estudiante	Me defino como una persona amable, agradable y con toda la actitud positiva que pueda ser posible.	El cómo me siento que es lo que pienso, qué hago, etc.	Que soy un poco fastidiosa, alguien con quien confiar, soy honesta.	Es que gracias a todas estas actividades, ya no siento miedo a expresar lo que siento.	Logró sentir mayor seguridad para expresar lo que siente.
	15	Mujer	5	Papá, mamá, hermano mayor y hermano menor	En curso de preparatoria	Estudiante	Soy una persona muy alegre y me gusta hacer feliz a las demás personas, soy positiva.	Mi personalidad es algo que me distingue de otras personas.	Que soy muy buena onda, que puedo hacer muchos amigos, pero soy responsable.	Yo soy única y especial, me siento feliz tal y como soy, con defectos y virtudes, me siento feliz conmigo misma.	Distingue su unicidad pero ahora con defectos y virtudes y se siente bien con eso.
3	18	Hombre	2	Madre y hermana	Preparatoria	Pendiente trabajo o estudio	Soy una persona activa, optimista y alegre	El respeto, la empatía, la igualdad, la tolerancia y humildad	Soy buena persona y me alegra ser quien soy	Creo que ahora que me veo más tengo la oportunidad de cambiar en el futuro.	Autoconocimiento que le permite ver influencia en su futuro a partir de él.

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 11)
4	15	Mujer	6	Papá, abuela, tía y primos	En curso de preparatoria	Estudiante	Soy una persona alegre, me gusta convivir con la gente y también hacer muchas cosas, lograr lo que me proponga. Me gusta escuchar y que los demás también me escuchen. Soy un poco enojona.	No contestó	Soy una persona que puede valerse por sí sola pero no me gusta estar sola, como todas las personas necesito a alguien que esté allí para escucharme y apoyarme. Soy trabajadora y obtengo lo que quiero.	Mi conclusión es que debo aceptarme tal y como soy, que debo hacer lo que más me guste y echarle muchas ganas a todo, que soy única y también aprendí a reconocer la parte débil de mí, a pesar de obstáculos puedo lograr lo que quiero.	Se nota una autoaceptación mayor incluso con su debilidad pero fortaleza para lograr lo que quiere.

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 11)
5	15	Mujer	5	Papá, mamá, 2 hermanas y yo	En curso de preparatoria	Estudiante	Soy una persona alegre, responsable, respetuosa, puntual, acomodada, un poco enojona.	Cuerpo, alma, sentimientos, pensamientos.	Soy una buena persona que tiene ganas de crecer cada día, ser exitosa y cumplir mis metas.	Me amo y soy feliz tal y como soy. Me acepto y resalto más mis virtudes que mis defectos. Voy a ponerme metas y pondré todo mi esfuerzo para cumplirlas y alcanzar mis sueños. No dejaré que los malos comentarios me afecten. Siempre haré lo que me guste aunque las demás personas no estén de acuerdo, pero aprenderé también a tomar en cuenta otras opciones. Me di cuenta de cómo es mi forma de ser, lo que les gusta los demás de mí y me gusta.	Integra más aspectos de su persona, muestra autoaceptación y muestra actitud de fijar metas personales. Contempla la importancia del interior y el exterior para tomar decisiones. Refleja deseo de tenacidad para el cumplimiento de sus metas.

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 11)
6	15	Hombre	6	Mamá, papá, hermana mayor y hermanas chicas	En curso de preparatoria	Estudiante	Amigable e inteligente	No contestó	No contestó	He aprendido a valorar mi cuerpo y a mí mismo, notar que mi mayor talento es jugar fútbol americano, soy bueno de posición a la defensiva y corner.	De solo 2 calificativos para describir su persona logra validar su cuerpo y reconocer uno de sus talentos.
	17	Mujer	3	Papá, mamá y hermana menor	En curso de preparatoria	Estudiante	Soy una persona estable, tranquila, un poco nerviosa, alegre, sonriente, con una actitud positiva	Responsable, amable, atenta, curiosa	Que soy una buena persona, pero hay ocasiones que soy preocupada, pienso las cosas muy rápido, fuera de eso ya opino de mí que soy buena persona	Soy una persona de un grandísimo corazón, con cualidades que me hacen distinguirme de las demás personas soy hermosa tanto como interior y exterior. Soy una soñadora con un pasado, presente y futuro especial de logros y próximos éxitos.	Integra mayores cualidades internas y externas reconociéndose en diferentes momentos (presente, pasado y futuro) y muestra esperanza hacia su futuro.

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 10)
8	16	Mujer	5	Mamá, Papá, hermana y hermano	En curso de preparatoria	Estudiante	Me defino como una persona muy optimista	Valores, responsabilidad, amor, ser una persona que aprecie lo que me brinda la vida y oportunidades	Creo que soy responsable y así como soy, soy única.	Me gusta tal y como soy. Me siento única y seguiré valorándome. Seguir haciendo lo que me gusta que es bailar. Poner desempeño en mis actitudes y personalidad para mejorar. Aprovechar las malas experiencias como algo positivo.	Refleja autoaceptación y reconoce uno de sus talentos y expresa que si se ocupa de ella podrá mejorar [como persona]. Y reconoce que puede aprender de las malas experiencias.

Identificador	EDAD	GÉNERO	INTEGRANTES EN TU FAMILIA	QUIENES FORMAN TU FAMILIA	ÚLTIMO GRADO DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN ACTUAL	¿Cómo podrías definirte?	¿Qué te compone como persona?	¿Qué opinas de ti?	CONCLUSIÓN DE SÍ MISMO	Conclusión de la facilitadora del aprendizaje adquirido por el o la adolescente (comparando columnas 8 a 10)
9	15	Mujer	5	Mamá, papá, hermano, cuñada y sobrino	En curso de preparatoria	Estudiante	Una persona alegre, sincera y estudiosa y que quiere desarrollarse para ser alguien	Me gusta estudiar y ser exitosa. Soy muy alegre y me gusta estudiar	Que en ocasiones a pesar del estrés o los problemas siempre he sabido salir adelante y lograr mis objetivos	Soy una persona única que le gusta cumplir sus metas, ponerse retos. Saber valorar lo que le brindan y a las personas que tiene cerca. Me considero alegre, humilde, buena onda y sobre todo estudiosa. Me ha gustado venir aquí porque puedo saber quién soy y como soy ¡Realmente!	Integra una definición más clara de sí misma con gustos, fortalezas y más adjetivos calificativos.
10	17	Mujer	5	Mamá, padrastro, hermano, abuela	En curso de preparatoria	Estudiante	A veces soy tímida, respetuosa, siempre me gusta tener mi espacio, solitaria, alegre, reservada y poco ordenada.	Cuerpo, sentimientos, cambios, alma	A veces llego a ser enojona, pero siempre perdono, no soy muy responsable, pero al final sé buscar soluciones. Me gusta mi sentido del humor y personalidad.	Yo soy una persona feliz, orgullosa de mí, tengo amigas increíbles y completa en todos los sentidos ¡contenta!	Muestra felicidad y orgullo por la persona que es.

Referente a lo aprendido estos son los resultados:

Identificador	EDAD	GÉNERO	¿Qué aprendiste?	Utilidad y satisfacción del taller
1	14	Mujer	Como aprender y poder expresarme [Es que gracias a todas estas actividades, ya no siento miedo a expresar lo que siento]	Fue de mucha ayuda y estoy satisfecho con lo experimentado
2	15	Mujer	A ver lo bueno que tengo de mí misma	Fue de utilidad esta experiencia porque me enseñó a ver cosas que yo no sabía de mí.
3	18	Hombre	Quién soy y cómo soy	Por su puesto que fue de utilidad esta experiencia para mí, porque me ayuda a fijar mis metas y estoy satisfecho con lo experimentado porque se aprende de una forma interactiva.
4	15	Mujer	Reconocer mi carácter, reconocer que debo ser yo misma, no cambiar por nadie, mis emociones mi mayor talento, los sucesos que me han marcado y que no me afecten.	Fue de utilidad esta experiencia para mí por todo lo mencionado.
5	15	Mujer	Valorarme más, controlar mis emociones, quererme como soy y ver mis virtudes.	Fue de mucha utilidad, voy a pensar cuando tenga emociones, voy a hacer lo que me gusta y voy a darme más tiempo conmigo.
6	15	Hombre	Aprendí a valorarme y a saber controlar los impulsos y las emociones.	Fue de utilidad esta experiencia y estoy satisfecho con lo experimentado.
7	17	Mujer	A cuestionar las cosas que se me presenten y a tomar mejores decisiones, pensar más en mí, en mis metas, logros, objetivos y valorarme yo misma.	Fue de utilidad esta experiencia porque es una manera de reforzar mis conocimientos del tema (yo misma y mi plan de vida) en mi vida. Me agradó conocer a otras personas y a mí misma.
8	16	Mujer	He aprendido de mí misma, mis gustos, como soy, mi temperamento y que puedo aprender.	Fue de utilidad esta experiencia porque no sabía cosas que tenía y no me daba cuenta. Fue una experiencia genial!
9	15	Mujer	A conocerme más a fondo y que debo respetarme a mí para ser respetada.	Mucho me ayuda a saber mis habilidades y estoy satisfecha con lo experimentado.
10	17	Mujer	Se aprenden muchas cosas como encontrarse a uno mismo mediante sentimientos, conocer metas y saber controlar todo en nosotros.	Fue de utilidad y estoy satisfecho con lo experimentado.

En conclusión se puede ver que los adolescentes mostraron más adjetivos calificativos y dimensiones de la persona que en la definición inicial hecha en el diagnóstico (personalidad, cuerpo, emociones, autoconcepto y autoestima). Así mismo mostraron una mayor integración entre cualidades y defectos pero con mayor autoaceptación expresada en felicidad u orgullo por sí mismos. En la conclusión que ellos construyen de sí mismos también se observa fortaleza y decisión referente a decidir para su futuro.

En la autoevaluación intermedia los participantes expresaron que gracias a los ejercicios hechos en el taller supieron más sobre sí mismos, que si bien sabían de sí, el invertir más tiempo y preguntándose más cosas les hizo:

- Saber más de sí mismos
- Saber cómo expresarse mejor
- Cuestionar lo que les rodea para tomar mejores decisiones
- Respeto a sí mismo

La carta descriptiva respondía a sus inquietudes, sin embargo, en la aplicación de las actividades se mantuvo con apertura por parte de la facilitadora para profundizar en los temas que eran de mayor interés para los adolescentes, siendo el tema de identidad el tema que más tiempo tomó, así mismo generó más reflexión y sobre todo la generación de un espacio para compartir intereses, preocupaciones y eventos íntimos en su formación.

Objetivos específicos:

1. *Corroborar si el gran optimismo y autoconocimiento mostrado por los adolescentes del grupo participante de esta intervención, era auténtico y en caso de no ser así promover con ellos la congruencia.*

Una meta para este grupo fue fortalecer la congruencia, es decir, que el gran optimismo mostrado frente a sus vidas pudiera ser más real confrontando sus realidades personales, económicas y sociales, entre otras. El avance puede verse en la columna final del lado derecho de la tabla anterior en la que se observa una mayor integración entre sus cualidades y defectos.

Ellos mismos pudieron ver que el gran optimismo mostrado al inicio y la “total aceptación” fue confrontada principalmente cuando fue abordado el tema del cuerpo, en la que la mayoría declaraba una total aceptación y amor a su cuerpo, pero cuando requerían mostrarse al grupo y que hablaran de su belleza, su reacción fue retraerse, lo mismo en las actividades que requería mostrarse en simulaciones, como se puede ver en las siguientes tres fotografías:



2. *Generar un ambiente que permitiera la reflexión de los jóvenes y el potencial que tienen para autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización mediante su propio autoconocimiento y la conciencia que tengan de su entorno.*

- Se construyó un ambiente de confianza y de reflexión sobre sí mismos y su plan de vida, que tal como ellos comentaron en sus aprendizajes (tablas anteriores) logró mayor conciencia de su influencia para su trayectoria de vida.
- Frente a este objetivo, se desglosan el aspecto interno y externo que influye en la trayectoria de su vida y sobre esto hubo reflexiones importantes que recalcar:
 - *Aspectos internos:* de los conceptos más confrontados durante el taller fueron las expresiones “quiero ser alguien en la vida” y “echarle ganas”. Estas frases fueron recurrentes y por medio de la

facilitación se intentó generar reflexión de ¿a qué te refieres cuando dices eso? Abordarlo desde la realidad personal y no socialmente rutinaria. Esto se fortaleció distinguiendo fortalezas, características personales, y metas específicas en su vida.

- *Aspectos externos:* Los participantes mostraron en su diagnóstico “intenciones hacia su futuro” y al final lograron realizar el plan de vida (metas claras, actividades, recursos, responsables), en este último, el principal reto del grupo, fue determinar los recursos materiales para lograr sus metas personales.

A nivel teórico, con este taller se comprueba que en la adolescencia surge la necesidad personal de autoconstruirse, generar autonomía y encontrar dirección personal con trascendencia en las siguientes etapas de vida humanas. (Camejo L. & Reynerio, 2009).

Los 10 adolescentes mostraron en sus conclusiones sobre sí mismos, mayor autoaceptación como seres únicos dándoles mayores elementos de identidad, la cual es definida por Erickson como un sentimiento vigorizante y subjetivo de mismidad y continuidad, en un proceso simultáneo de observación y de reflexión que tiene lugar en el funcionamiento mental y es en gran parte inconsciente, es decir, aprender a autodefinirse y ejercer la libertad (Merino, 2006).

Respecto al nivel metodológico, al basar las actividades con arte (música, pintura, expresión corporal) se logró una atención constante con los adolescentes, 3 sesiones de 5 horas, en días continuos. El registro de asistencia fue de 100% la primera y segunda sesión y de 90% la última.

El último factor que integran Lombardo y Krzemien (2009) en la definición de trayectoria de vida es la reflexión individual de lo que el individuo vive, es decir, reflexionar de qué forma el individuo logra narrar la propia experiencia y a través de la cual incluso recompone “a partir de sus recuerdos, los procesos, los hitos, las trayectorias y las transformaciones más significativas [y] mirar lo intergeneracional, lo heredado, la transmisión y la movilidad social”. Lo valioso de esta reflexión es cómo los individuos ponen su propia experiencia a distancia, la juzgan, apelan a normas, argumentan, le otorgan sentido y, por tanto, actúan (Martínez, 2001), este proceso de encuentro ocurrió sin duda entre los adolescentes y en definitiva construyeron una identidad más integral.

Así mismo se logró realizar un plan de vida basado en el encuentro y reconocimiento del “yo”, velar por un sentido de unicidad y personal de las metas y valores y esto se ve reflejado en sus propios planes de vida y en su descripción de unicidad en las metas que persiguen como individuos.

5. CONCLUSIONES

El andamiaje de los conceptos a experimentar en el taller (identidad; inteligencia emocional; autorrealización y plan de vida) logró mayor conocimiento y sobre todo reflexión sobre la definición e influencia de la trayectoria de vida personal.

Las habilidades que desarrollé como facilitadora de esta experiencia de aprendizaje fue comprender que los adolescentes reflexionan a un nivel menor que un adulto, sin embargo para ellos les es suficiente para afectar la concepción de su propia identidad y de su trayectoria de vida.

Considero que las habilidades que más pudimos desarrollar en este taller, participantes y facilitadora, son sin duda la empatía, la escucha activa (de gran relevancia) y la habilidad de reestructurar el curso en la marcha según las exigencias del grupo, sin perder el enfoque del objetivo general.

Relacionando este resultado con su condición de vulnerabilidad o realidad *NiNi* y lo descrito en el contexto de adolescentes en nuestra entidad federativa, me permite concluir que los adolescentes de manera natural están descubriéndose como personas y realizando una tarea compleja al tratar de responder preguntas que llevan mucho más que la adolescencia, (etapas previas y posteriores a ella) y que la realidad es que no hay un andamiaje formativo desde niños para que puedan conocerse a sí mismos desde pequeños. Es decir, la exigencia de obtener una respuesta trascendental aparece de pronto en los sistemas escolarizados, modelos de personas a través de la publicidad, confrontado a una realidad socioeconómica con pocas oportunidades de diversidad personal y laboral.

Considero que esta falta de guía desde pequeños, esta carencia de diversidad y aceptación a su unicidad, genera las estadísticas del contexto antes mostradas y entonces resulta lógica una realidad con creciente condición *NiNi*; mayores adicciones y tristemente aumento en embarazos adolescentes y hasta suicidios. La exigencia para un adolescente resulta presionante y el acompañamiento casi nulo.

Por otra parte observo que el desmedido optimismo, contrastante a una vulnerabilidad *NiNi*, mostrada en este grupo, era incongruente ¿cómo se puede declarar total esperanza en el futuro –como sí les fuera impuesta la creencia- y por otra parte expresar un temor por no poder realizar su futuro? Vivir esta situación y decir que podrían construir “todo lo que se propusieran” y confrontarlo con la situación en la que diseñaron su plan de vida y no saber qué recursos materiales requerían para alcanzar sus metas.

Así mismo es sorprendente escucharles de manera recurrente “quiero ser alguien en la vida” y “echarle ganas”.

Sin duda estas frases “hacer todo lo que me proponga”, “quiero ser alguien en la vida” y “echarle ganas” las detecté como introyectos que se desligan de la realidad y que se toman como “llaves mágicas” para “seguir adelante”. La ambigüedad de estas frases generan evasión y cuando lanzamos a nuestros adolescentes a un mundo distinto a su escuela y familia, entonces van con un desconocimiento de ellos y de lo que están formados como personas; les exigimos responder a preguntas existenciales sin haberles apoyado en los fundamentos y mostrarles que no todo se definirá en esta etapa, que son seres que se encuentran apenas con su libertad y que la comunión con su independencia apenas empieza. Mostrarles que aún en esta conciencia de individuos no estarán solos y que podremos seguirles acompañando.

La tarea que encuentro como promotora de Desarrollo Humano, es justamente poder generar andamiaje para el plan de vida de nuestros adolescentes mexicanos. Observo la necesidad de fortalecer la formación de la persona, no desde el desarrollo de competencias, sino desde la construcción del ser. Fomentar la habilidad de soñar, pero con fundamentos realistas para no fracturar a los adolescentes cuando los lancemos a la “vida real”. Generar un sistema educativo que permita la diferencia, el acompañamiento, el autodescubrimiento constante y el desarrollo disciplinado para ver crecimiento personal y no de competencias aisladas, porque ya “son alguien”, porque tienen las “las ganas de manera nata (energía)” y porque vale la pena que sepan “hacia donde es adelante” elegido por ellos mismos que les genere una trayectoria congruente y de autorrealización.

6. APRENDIZAJES DESARROLLADOS

Mediante la participación en esta experiencia, descubrí que los proyectos de Desarrollo Humano sirven también para personas que expresan “saber mucho de sí mismas y se sienten excelente”. Antes de este proyecto con este grupo, pensaba que las

“intervenciones de desarrollo humano”, tendrían que partir de una población con graves problemas, que mi función era pasar de su situación grave a una situación de optimismo y compromiso de crecimiento personal. Sin embargo este grupo ya era “optimista y participativo con su propio desarrollo”. Mi pregunta principal fue ¿y ahora qué hago, qué puedo aportarles? La respuesta fue algo que propone Rogers de manera esencial, la congruencia y partir del básico de preguntar ¿en qué te puedo apoyar?. Mi reto fue fortalecer ideas o creencias positivas en asimilación real, en generar experiencias reales que les permitieran consolidar y balancear lo “utópico” con una construcción personal real a través del aprendizaje significativo.

Considero que sí hubo varios conceptos que los adolescentes mencionaban como “cultura general”, sin embargo al realizar las prácticas se dieron cuenta de la incongruencia al no tener una experiencia real sobre el concepto y realizar las actividades les permitió construir aprendizajes que le dieron fondo a estas palabras de forma, pero que carecían de contenido.

Aprendí que los adolescentes pueden lograr reflexión sobre su propia vida y concretar sus sueños si les ofrecemos herramientas para lograrlo. No es necesario que terminen con un plan de vida hasta la senectud, bastan sus próximos 3 años, seguramente los hará pisar con mayor seguridad y no se sentirán tan absortos por el presente.

Aprendí que este tipo de talleres los hace “soñar con raíces” gracias a la confrontación de suposiciones hacia el futuro con el diseño de actividades y recursos que necesitarían para lograr lo que quieren.

Observé que el crecimiento de adolescentes parte de lo social a lo individual. Para ellos lo social es lo que tiene mayor valor en este momento y generar con ellos una esfera de confianza e intimidad les permite sentirse acompañados.

El termino *NiNi*, podría calificarse a simple vista como “no me importa hacer nada de mi vida” que es apatía, falta de creatividad, pero lo que pude ver con estos jóvenes es que sí les importa su futuro, es sólo que no tienen el mapa completo de sus oportunidades, que falta apoyarles en análisis de cómo alcanzar las cosas de manera real y sobre todo que están interesados en saber quiénes son, con el deseo de encontrar un ancla entre todo su mundo cambiante.

Uno de los aprendizajes que más valoro es comprender que su nivel de comprensión frente a estos conceptos propuestos en este proyecto, no serán asimilados como lo mostrado en el marco teórico, fue apenas un dibujo de “une los puntos” lo que quizá se llevaron.

Mi sorpresa fue ver cómo el tema de la identidad se perfiló como el principal y que los temas de trayectoria de vida, plan de vida y autorrealización les ofreció el marco para entenderse seres dinámicos y que pueden respetarse y aceptarse diferentes y con virtudes pero también con defectos, es decir, si bien el objetivo de aprendizaje del proyecto era generar un plan de vida congruente y de autorrealización, se llega al producto, pero sin duda, con lo que más se quedaron los adolescentes fue con “el viaje a mí mismo”, más que el producto del taller.

Finalmente aprendo que la percepción que tiene el adolescente para ver su influencia en su trayectoria de vida puede ser favorecida si le mostramos un marco más grande de lo que puede ver hoy; haciéndole más específico el poder que tiene en sí mismo frente a las noticias, estadísticas que le muestran en televisión, en la publicidad. Contribuir a hacerle más perceptible que el poder recae en la propia conciencia de su percepción, de su decisión, del poder de sus acciones, de su decisión de desarrollo y el poder de su movilidad.

Reconocer los elementos que lo forman para que a partir de ellos mismos conciban su vida y cuando sea momento de tomar decisiones pueda discernir qué les motiva a tomar esa decisión en específico. Por último apoyarle a detectar su poder creativo.

Mi reflexión final es que el Desarrollo Humano, definitivamente trabaja en diferentes grados de apoyo para el ser humano y que aun en los estatus “saludables”, la congruencia, la actitud de aceptación incondicional y la empatía, permiten profundizar en el individuo, porque siempre hay algo por desarrollar. Esta experiencia me reitera la creencia de que cada grupo requiere de cosas diferentes, el objetivo es mantenerse abierto y con deseos de fluir con el grupo para realmente servir, potencializar y no dejarse llevar por preconceptos.

7. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INTERVENCIÓN

El presente proyecto marcó como objetivo generar apoyo a los adolescentes a responder de qué forma es posible autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización.

Los alcances según los resultados antes mostrados, permiten concluir que sí se puede generar un plan de vida en esta etapa, pero apenas es la introducción al diseño de su propia vida. La etapa mental, emocional, social, económica, política y espiritual (por

mencionar algunas dimensiones de la persona relacionadas con la propuesta de Maslow) de los adolescentes, es apenas el primer acercamiento a lo que les espera por desarrollar.

Según vemos en la tabla de resultados, los adolescentes mostraron mayor interés en el tema de la identidad (mental, emocional y corporal) más que en los temas de *plan de vida*; y *autorrealización*. Abordar por más tiempo este tema, les permitió una mayor integración personal, lo cual deja a la vista una autoaceptación entre virtudes y defectos; y la posibilidad de expresión y manejo de emociones.

Algunos participantes declararon mayor claridad en las metas y ciertamente en sus planes de vida (producto final), mostraron mayor concreción en acciones para lograrlo e incluso ajustes a metas que eran abstractas o no alcanzables a mediano plazo.

Al confrontar sus propias narrativas de optimismo ante el futuro con el análisis de su propia realidad; así como confrontar su total aceptación corporal con ejercicios que les cuestionaba esta total aceptación, promovió congruencia en ellos mismos, quizá esta aceptación ya no era tan fuerte después del ejercicio, pero era más auténtica y realmente aceptante.

Por tanto, el alcance fue principalmente fundamentar su identidad y simplemente darles mayor plataforma para diseñar su vida al confrontar sus metas abstractas con la realidad que viven, para diseñar metas realistas, retadoras y alcanzables. Así mismo considero que los temas de plan de vida y autorrealización, aportaron principalmente una visión más amplia para comprender que están situados al menos en 3 tiempos (pasado, presente y futuro) y eso redujo esa ansiedad o peso sobre la decisión de qué hacer en su presente para no afectar su futuro.

Así mismo el conectar su identidad con plan de vida, les permitió comprenderse “en construcción” y esto lo menciono, porque tras un ejercicio de proyección, comenzaron a comentar que debían hacer acciones desde ahora para ir logrando lo que se estipulaban para alcanzar en 5 años.

Finalmente el relacionar estos temas con “autorrealización” noté que se conectaron aún más con su identidad, es decir, “si quiero estar autorrealizado” es necesario conocerme más, ser más abierto, disfrutar el presente.

De tal forma que si bien esta experiencia aborda todos estos temas, el mayor interés mostrado al menos por estos 10 adolescentes fue a su identidad, pero sin duda, la integración del resto de los conceptos, apoyaron para abordar el tema de la identidad como un concepto dinámico, al aportar tiempo y decisión personal para autoconstruirse.

Por lo anterior, el objetivo de generar apoyo a los adolescentes a responder de qué forma es posible autogenerarse una trayectoria de vida de autorrealización, considero que lo cumple de acuerdo a lo que su propia etapa les permite mental, emocional y corporalmente.

El alcance de asistencia por parte de los participantes fue del 90% por los 3 días.

Como limitaciones tuvimos el tiempo y el salón para las actividades planeadas de expresión corporal. El resto de los recursos estuvieron en tiempo y forma.

Referente al proyecto, el alcance es aplicarlo con adolescentes de cualquier condición (incluyendo *NiNi*) para promover un desarrollo integral y congruente con sus propios deseos y proyectos personales.

Una limitación de este proyecto en esta aplicación y que en futuras ocasiones podría apoyar a los adolescentes, son actividades que tengan que ver con el descubrimiento de la vocación.

8. RECOMENDACIONES (EN TÉRMINOS DE RÉPLICA)

- Al menos 2 sesiones más.
- Sesiones más espaciadas para permitir más asimilación de lo experimentado. Sugerible 1 por semana.
- Creación de un diario personal, para escritura personal de sus propios aprendizajes y reflexiones.
- Mantener flexibilidad con los temas propuestos en el taller, de acuerdo a la necesidad del grupo. Por ejemplo en este grupo, los participantes solicitaron más tiempo para el tema de identidad.
- Ser congruente, contar con escucha activa y generar un ambiente de confianza, respeto y promover el autoconocimiento.
- Grupos no mayores a 15 personas para lograr escuchar a cada uno y dar tiempo de expresión.
- En futuras aplicaciones es posible acentuar más la influencia del arte, en definitiva es un factor que genera reflexión profunda, mantiene enfoque por más tiempo y les permite expresar de manera libre y promoviendo su propia identidad, debido a que los límites los ponen ellos y no el facilitador o el propio taller.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva, S. (2011). *Tu vida tu mejor negocio*. México, D.F.: LID.
- Benigno Freire, J. (2009). *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl : la aplicación del análisis existencial en la orientación personal* . Navarra, España: EUNSA.
- Camejo, L. R. (2009). *La adolescencia y sus etapas*. Buenos Aires, Argentina: El Cid Editor. Recuperado de <http://0-www.ebrary.com.millennium.itesm.mx>
- Camejo, L. R. (2006). *La adolescencia y sus peculiaridades en el ser humano*. Argentina: El Cid Editor. Recuperado de <http://0-www.ebrary.com.millennium.itesm.mx>
- El Economista. (18 de octubre de 2013). GDF reporta que cerca del 20% de jóvenes son "ninis". Recuperado de *El Economista*: <http://eleconomista.com.mx/distrito-federal/2013/10/18/gdf-reporta-que-cerca-20-jovenes-son-ninis>
- El Universal. (19 de octubre de 2013). "Ninis", 19% de jóvenes en la capital: *INJUVE*. Recuperado de *El Universal*: <http://archivo.eluniversal.com.mx/ciudad-metropoli/2013/impreso/-8220ninis-8221-19-de-jovenes-en-la-capital-injuve-119410.html>
- Fernández, R. B. (2009). *La psicología de la vejez*. Madrid, España: Fundación General de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía .
(http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panora_socio/df/panorama_df.pdf de octubre de 2010). Panorama sociodemográfico del Distrito Federal . México, Distrito Federal, México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
(<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx?e=9> de octubre de 2010). Población. Distrito Federal. México, Distrito Federal, México.
- Gómez, L.F. (26 de Noviembre de 2013). Alcoholismo en jóvenes es la cuarta causa de mortalidad en México con 8.4%: SS. Recuperado de *La Jornada*: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2013/11/26/alcoholismo-en-jovenes->

es-la-cuarta-causa-de-mortalidad-en-mexico-con-8-4-ssa-2645.html el 28 de enero de 2014.

La Jornada. (25 de junio de 2013). México, primero en deserción escolar de 15 a 18 años: OCDE. Recuperado de *La Jornada*:
<http://www.jornada.unam.mx/2013/06/25/sociedad/036n1soc>

Lombardo, E., & Krzemien, D. (11 de Abril de 2008). La psicología del curso de vida en el marco de la psicología del desarrollo. Recuperado de *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*:
<http://www.redalyc.org/pdf/269/26961008.pdf>

Lozano, M. I. (18 de abril de 2003). Nociones de Juventud. Recuperado de *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19501801>

Márquez, F. (julio de 2001). *Trayectoria de vida y trabajo en sujetos pobres*. Recuperado de SUR Corporación de Estudios Sociales y Educación:
<http://www.sitiosur.cl/publicacionescatalogodetalle.php?PID=3417&doc=&lib=N&rev=Y&art=N&doc1=N&vid=N&autor=&coleccion=Proposiciones&tipo=Revista&nunico=15000032>

Maslow, A. H. (1979). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona, España: Editorial Kairos.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ed. Díaz de Santos.

MásporMás. (6 de enero de 2015). *Los Ninis toman la CDMX*. Recuperado de Más por Más: http://187.247.253.5/Periodicos/Mas%20por%20mas/2015-01-06/4_A.pdf

Merino, C. G. (Abril de 1993). Identidad y plan de vida en la adolescencia media y tardía. Recuperado de *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13206008>

Negrete, R. P., & Leyva, G. P. (enero-abril de 2013). *Los NiNis en México: una aproximación crítica a su medición*. Recuperado de Revista Internacional de Estadística y Geografía:
http://www.inegi.org.mx/RDE/RDE_08/RDE_08_Art6.html

Organización Mundial de la Salud. (1986). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*. Informe Salud para todos en el año 2000. Recuperado de Organización Mundial de la Salud:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO_TRS_731_spa.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Desarrollo en la primera infancia*. Recuperado de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs332/es/index.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud de los adolescentes*. Recuperado de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
- Rodríguez, M. E., Pellicer, G. d., & Domínguez, M. E. (2013). *Planeación de vida y trabajo*. Vol. 7 (2a. ed.). México: Editorial El Manual Moderno.
- Rose, S. (2001). *Trayectorias de vida*. Estado de México, México: Ediciones Garnica México. S.A. de C.V.
- Ruiz, J. O. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Sandoval, F. A. (24 de Abril de 2012). *A 5 años...¿qué piensan las mujeres del aborto?* Recuperado de Animal Político: <http://www.animalpolitico.com/2012/04/que-ha-pasado-en-el-df-a-5-anos-de-la-despenalizacion-del-aborto/#ixzz2rzUV0Vlw>
- SDPnoticias. (1 de Noviembre de 2013). *Homicidio, accidente vial y suicidio, causas principales de muerte de jóvenes del DF*. Recuperado de SDPnoticias.com: <http://www.sdpnoticias.com/local/ciudad-de-mexico/2013/11/01/homicidio-accidente-vial-y-suicidio-causas-principales-de-muerte-de-jovenes-del-df>
- Tuirán, R. (Enero-Marzo de 2002). Transición demográfica, trayectorias de vida y desigualdad social en México: lecciones y opciones. Recuperado de *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11203102>
- Undurranga, C. I. (2010). *De la conquista del mundo a la conquista de sí mismo*. Patagonia, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

ANEXO1. DIARIO DE CAMPO: “Viaje a mí mismo: autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente.

Creadora: Dennise López Ruiz

En el presente diario de campo se presentan sólo eventos más relevantes del proceso de implementación de este proyecto con el fin de detallar un poco más el proceso integrado en el cuerpo de este estudio de caso.

DIARIO DE CAMPO	
<p>POBLACIÓN: 10 adolescentes de 14 a 18 años de nivel socioeconómico bajo de la Delegación Álvaro Obregón. LUGAR: Centro Comunitario de Aprendizaje del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe. Carlos Lazo 100, colonia Santa Fe.</p> <p>Supervisora del proyecto: Clara Elena Krafft Quintero. Directora de Servicio Social Comunitario del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe.</p> <p><u>Propósito del proyecto:</u> Contribuir en la percepción de 10 adolescentes de la Delegación Álvaro Obregón de nivel socioeconómico bajo, sobre la propia influencia que tienen hacia su trayectoria de vida y ofrecer a través de un taller de desarrollo humano habilidades personales, que les apoye a formar un plan de vida que promueva su autorrealización.</p>	
FECHA, HORARIO Y LUGAR:	Martes 4 de febrero de 16:00 a 17:00 horas. Salón 5401 Diagnóstico
<p>La sesión de diagnóstico fue de 1 hora para responder el Cuestionario diagnóstico (ANEXO 2). Este diagnóstico se hizo en presencia de 1 asistente del CCA del Tecnológico de Monterrey. Los participantes se mostraron muy participativos y comprometidos.</p> <p>Al principio yo como facilitadora, me presenté, compartí el objetivo de la experiencia de desarrollo humano y les comenté la necesidad de realizar el diagnóstico para conocer sobre ellos y así realizar un taller que respondiera a sus necesidades para el beneficio del grupo.</p>	

Entregué el diagnóstico en el cual se consultaron datos sociodemográficos básicos como nombre; forma en la que les gusta que les llamen; edad; género; número de integrantes en tu familia; último grado de estudios; y ocupación actual.

Posterior a esto preguntas sobre el temario propuesto para el taller que corresponden a:

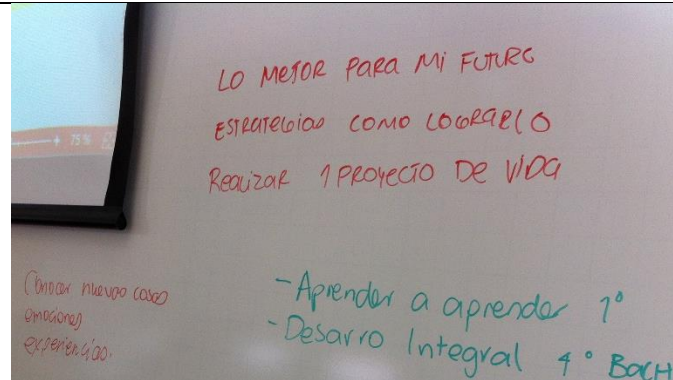
1. Identidad
2. Autorrealización
3. Plan de vida

Al finalizar el cuestionario, di una revisión general y observé que eran adolescentes que tenían gran optimismo en sus respuestas y que asumían en gran porcentaje que el futuro pertenecía a ellos y en general un conocimiento previo de estos conceptos, les comenté esta observación y les consulté si habían tenido alguna materia o actividad previa en la que hubieran abordado estos temas. La respuesta fue que sí tuvieron materias al respecto en primero de bachillerato nombrada “Aprender a aprender” y “Desarrollo Integral”.

Por lo anterior, les consulté que basado en lo que les había compartido al principio del propósito del taller y lo que ellos habían respondido en el cuestionario si consideraban de utilidad vivir este taller, todos me indicaron que sí y entonces les pregunté ¿Qué expectativas tenían ante el taller?

Las respuestas fueron:

- Conocer que es lo mejor para mi futuro
- Aprender estrategias de cómo lograrlo
- Realizar un proyecto de vida
- Conocer nuevas cosas, emociones y experiencias
- Contar con elementos que me den más seguridad
- Saber qué es lo que quiero



Esto me alentó mucho, porque a pesar de ser conceptos conocidos por ellos su interés y disposición fue alto.

Mis conclusiones fueron que eran a diferencia de mis experiencias anteriores dando este taller, un grupo muy optimista que a mi parecer estaban en un extremo, ya que en general mostraban que su actitud y sus estudios los sacarían adelante y lograrían lo que fuera. Por otra parte afirmaban 8 de ellos tenían un autoconcepto muy positivo de sí mismo, lo cual me parecía muy valioso. Sumé esta reflexión con las expectativas de los chicos, mi conclusión fue que los temas eran adecuados y que mi reto estaría principalmente en llevar de lo conceptual a lo práctico y promover un aprendizaje significativo con el fin de que ese optimismo se convirtiera en habilidades reales e incluso un autoconcepto consciente de las partes luminosas y oscuras para lograr una autoconocimiento genuino.

Por otra parte enfocar el aprendizaje a habilidades y generar relación consigo mismos respondería a su interés y expectativa del curso de conocer “el cómo” diseñar un plan de vida y lograr mayor seguridad en ellos mismos.

DESCRIPCIÓN

FECHA, HORARIO Y LUGAR:

Miércoles 5 de febrero de 9:00 a 14:00 horas. Salón 5401

Sesión 1: Identidad: ¿Quién soy?

Objetivos específicos:

El participante:

1. Comprende conceptos contextuales e inherentes a su persona que han formado su identidad, para generar una reflexión y una construcción de identidad más auténtica de sí mismo y sobre ella pueda construir un plan de vida congruente.

En la introducción de “viaje a mí mismo” antes de ponerse el antifaz, noté un tanto de vergüenza en los participantes, como de sentir que serían observados, cuando se pusieron el antifaz, apagué la luz y comenzó el audio, los noté más confiados, pero aun reservados.

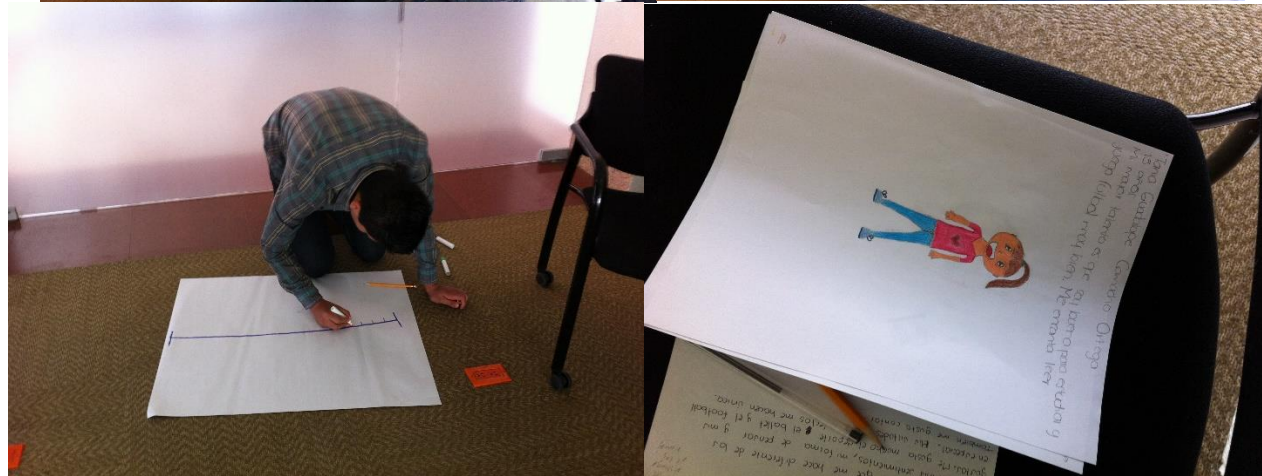


Durante la reflexión se notaron enfocados y participativos con los estímulos sensoriales. Al finalizar cuando les es entregado un espejo para ver “el mejor regalo de su vida” noté rostros de sorpresa, la mayoría mostró agrado y al menos 2 después de la sorpresa como cuestionamiento (¿seré realmente el mejor regalo).

Terminamos esta introducción y les pregunté cómo se habían sentido. Me comentaron que había sido padre la experiencia, que al principio se habían sentido apenados pero después sintieron confianza y les gustó sentir los objetos de diferentes texturas. Nadie mencionó nada sobre su “mejor regalo”. Entonces les invité a plasmar como era su “mejor regalo” definiendo quienes eran y que nombraran su mayor talento.

Con música de fondo, el espacio más abierto e invitándoles a ocupar el lugar y posición que les hiciera sentir más cómodos, realizaron un dibujo de sí mismos en el que indicaron su nombre, edad y mayor talento.





Al finalizar nos colocamos en círculo sentados y comenzamos a compartir todos, incluyéndome a mí y comenzando la dinámica para que se sintieran más confiados.

Para esta actividad había previsto 15 minutos, sin embargo nos llevó 45 minutos ya que las coincidencias comenzaron a ser mayores y sumamos para generar una mayor conexión el juego de ir repitiendo el nombre y el talento de los demás. Esto a pesar de que fue algo improvisado, me pareció de gran ayuda, ya que como les comenté es importante

aprender a escuchar y sobre todo conocer a nuestros “compañeros de viaje”. Todos mostraron una gran apertura y disposición y a pesar que 6 de los integrantes eran de la misma escuela de procedencia, esta dinámica ayudó a que se borrrará ese “subgrupo” y comenzaran a concebirse como 1 sólo. Los otros 4 integrantes los noté más confiados al poder integrarse también.

Posterior a esta actividad comenzamos con la línea de vida. Esta actividad teníamos 30 minutos y nos llevó una hora y 20 y fue porque cada uno compartió los eventos más importantes de su vida pero hubo un ambiente de confianza que comenzaron a hablar de manera detallada de aspectos relevantes e incluso de dificultad en su vida. Janet resultó la persona que comentó aspectos que considero muy íntimos al hablarnos de la pérdida de su abuelita en medio del divorcio de sus papás. La reacción del grupo fue muy abierta y comprensiva, todos mantuvieron atención y otorgando valor a sus sentimientos. Mientras ella hablaba 2 de las chicas me veían como “la dejaremos hablar de eso”, percibí como si estuvieran admiradas de escuchar ese tipo de aspectos tan personales en una primer sesión, fue entonces cuando agradecía a Janet su valor y confianza de compartirnos esto y le pregunté al resto del grupo si ellos consideraban valioso y valiente lo que Janet nos había compartido. Todos respondieron rápidamente que sí y en comentarios entre ellos comenzaron a decirle yo también sentí un poco eso cuando me pasó tal y cual cosa, como mostrando empatía para que ella se sintiera acompañada.







Posterior a esto hice un cierre de la actividad comentándoles la diferencia de experiencias que tenemos como individuos pero que la historia es algo que nos forma y que resulta importante reflexionar para analizar por qué sentimos y pensamos de cierta forma. Para ligar esta reflexión, les comenté que también la educación es algo que nos forma y que para ello les invitaba a responder el formato de ¿Cómo he sido educado? Para poder observar lo que han afectado las opiniones de: padres, hermanos o familiares, amigos, maestros y confrontarlo con lo que ellos piensan o deseaban de sí mismos.

Al final compartieron en triadas los resultados de las 4 preguntas del formato. Al final a manera de conclusión les hice 3 preguntas para que pudiéramos reflexionar la influencia de los actores externos a ellos y compartirlo en voz alta: ¿Qué tan similar es lo que dicen los otros que soy con lo que yo mismo creo de mí? Y lo mismo con lo que “podría ser de grande”.

La segunda pregunta fue ¿lo que tú realmente quieres de adulto hoy en día, es lo mismo que soñabas ser cuando eras niño?

Las reflexiones compartidas de estas 2 primeras preguntas, expresaron que existe mucha congruencia en lo que les han dicho y lo que ellos consideraban de sí mismos. Sólo Ana Karen encontró diferencia entre lo que decían y lo que ella concebía de sí misma.

En el caso de las niñas en general, había una congruencia entre lo que deseaban ser de niñas y lo que quieren ser de adultas aun cuando no respondieran necesariamente a lo que sus familiares dijeran que podrían dedicarse. Los hombres sí respondían a las expectativas de los otros actores, aun cuando ellos soñaban ser algo diferente de niños, pero argumentaron que si sus padres o maestros veían ese talento en ellos pues podrían dedicarse a eso, les pregunté si eso los haría felices, ambos titubearon un poco y después dijeron sí, pero quedaron con una cara reflexiva.

La tercera pregunta que les dije no sería necesario contestar en voz alta fue: Tienes la posibilidad de hacer lo que más quieras de tu vida ¿quién realmente eres y qué quieres ser a futuro?

FECHA, HORARIO Y LUGAR:

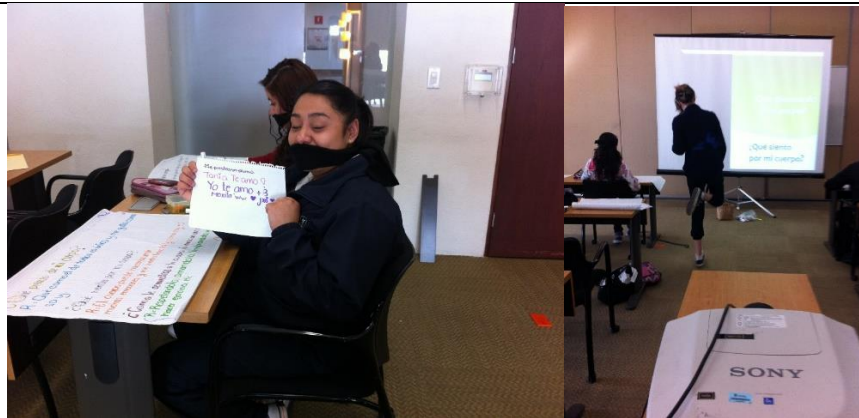
Jueves 6 de febrero de 9:00 a 14:00 horas salón 5406

Sesión 2: ¿Mi mejor vehículo? e Inteligencia Emocional

Objetivos específicos:

1. Analiza su cuerpo para evaluar la importancia y cuidado que le otorga, para poder hacer una reflexión que le apoye a integrar este ámbito a su plan de vida.
2. Analiza las emociones que ha sentido a lo largo de su vida y las consecuencias de sus actos y lo relacionará con conceptos de “inteligencia emocional” con el objetivo de relacionar la importancia de las emociones en la toma de decisiones.

La sesión comenzó con una dinámica que consistió en bloquear alguna parte de su cuerpo: 2 personas sus 2 piernas; 2 personas 1 pierna; 2 personas 1 ojo; y 2 el habla.



A partir de esto contestaron 2 preguntas referentes a su cuerpo: ¿Qué pienso de mi cuerpo? Y ¿Qué siento por mi cuerpo? ¿Cómo le demuestras a tu cuerpo la emoción que sientes por él? Y plasmarlo en una hoja bond con el color que quisieran y todos los materiales los coloqué al centro del salón y debían trasladarse hasta el material para conseguir lo que necesitaban.





Al terminar la actividad les pregunté cómo se sintieron primero con la condición de no tener funcionalidad de alguna parte de su cuerpo. En general contestaron que mucha desesperación, que no se habían dado cuenta de lo importante que es cada parte de su cuerpo. Después les consulté sobre la respuesta de las 2 preguntas antes mencionadas. Igualmente que en el diagnóstico las respuestas fueron: “me siento muy bien con mi cuerpo”, “amo mi cuerpo”, “siento respeto por mi cuerpo”; “me sirve para realizar mis actividades”, es decir, afirmaciones positivas.

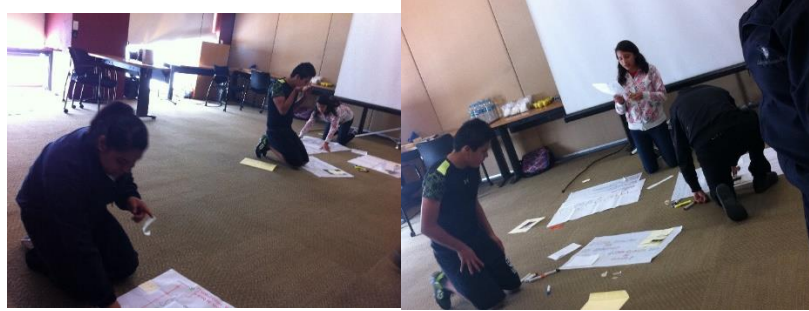
Para retomar el objetivo de verificar la congruencia entre el concepto y lo que realmente sienten de sí mismos, fue ligada la pregunta ¿Qué es bonito y qué es feo? Referente al cuerpo. Con esta dinámica comenzaron a salir comentarios como “no me gusta mi altura”, “me siento gorda”, “no me gusta mi nariz” y entonces comenzamos con una dinámica en la que cada uno de los chicos pasaron al frente y los demás colocarían un post it con una característica física que consideraban “bonita de la persona” hubo resistencia de todos los chicos en pasar, e incluso estar al frente mostraban interés de ocultarse de la vista de todos, sin embargo, cuando recogieron los post-its con las cosas bonitas que los otros veían de ellos, se podía observar las caras de sorpresa agradable y satisfacción.





En este momento dimos un breve descanso y al regresar el objetivo fue realizar un collage en el que pudiera conjuntarse todo lo trabajado desde la primera sesión, para responder a la pregunta ¿Quién soy? incluyendo la

definición de sí mismos, sus dibujos, la reflexión sobre su cuerpo, las cosas “bonitas” que tienen en su físico y así integrar al final una conclusión de sí mismos. Los acompañé con música y el espacio amplio y los invité a que se colocarán como más cómodos se sintieran, en las mesas, parados o incluso en el piso.





Me sorprendió que siendo adolescentes, son personas muy enfocadas, fue satisfactorio ver la preocupación que tienen hacia sí mismos y su futuro, ninguno tuvo una actitud resistente o apática, se esforzaban en expresar su “ser” de manera creativa y respondiendo a su autenticidad. ¡Realmente ha sido un grupo que ha roto varios conceptos y experiencia previa que tengo!

Tuvimos el descanso principal esperando pudieran procesar la experiencia en sí mismos un poco más.

Al regresar les pregunté qué había aportado la actividad de la integración de todo lo que eran. Me comentaron que nunca antes habían tenido tanto tiempo para procesar esta pregunta, que el ver todos sus componentes les sirvió para aclarar más esta pregunta y conocerse más.

Par continuar con la sesión les pregunté qué eran las emociones, para qué servían y comenzamos con una reflexión de Aristóteles y a partir de ello comenzamos a platicar para qué sirven las emociones. Me sorprendió cómo el grupo en general afirmó la importancia de sentir y que no calificaban a las emociones como algo “negativo” y me comentaron que todas las emociones eran importantes y valiosas, pero que era importante hacerlo de una manera adecuada para no afectar a los demás. Posterior a esto les pregunté que emociones conocían, cuáles sentían y de qué forma las expresaban comúnmente. Considero que estas últimas preguntas logró hacer más significativo el aprendizaje. La verificación de estas respuestas (buscando nuevamente la congruencia entre lo dicho y la forma en lo que lo hacen) comenzamos con las dramatizaciones de “inteligencia emocional” que consistieron en “los principales obstáculos” que ellos consideraban en su vida para bloquear el alcance de lo que desean de la vida (obtenido del diagnóstico).

La inteligencia emocional comenzó desde “actuar” su dramatización, ya que para la mayoría enfrentarse a sus principales “obstáculos” los hizo pensar mucho, considero que la confrontación fue adecuada, ya que en una simulación tendrían que decir cómo saldrían de dicho problema.

Otra forma de fortalecer esta habilidad fue que algunos se ponían muy nerviosos, otros se sentían frustrados de que sus compañeros nerviosos bloquearan la dramatización y dos de ellos definitivamente pidieron mejor narrarlo y no actuarlo porque lo sentían un reto.

Les invité a actuarlo explicándoles que justo las emociones era lo que sentían en ese momento y que el manejo de éstas, tal como ellos habían comentado, era relevante y a lo largo de su vida también lo sería. Así mismo les comenté que en el aprendizaje principalmente emocional, vale más sentirse en la situación para aprender de verdad y no dejarlo sólo en lo teórico.





Noté en este ejercicio un verdadero reto pero el apoyo del grupo fue valioso porque todos se mantuvieron atentos, intentándolo hasta que los 4 equipos lograron ejemplificar. Cabe mencionar que en cada dramatización pedí al equipo especificar porqué consideraban que habían aplicado inteligencia emocional y después sumada a esta reflexión los otros 3 equipos también daban su punto de vista y pudimos encontrar que la inteligencia emocional no es indiferencia sino aceptación y proactividad.

FECHA, HORARIO Y LUGAR:

Viernes 7 de febrero de 9:00 a 14:00 horas salón 5305

Sesión 3:

Objetivos específicos:

Diseña un plan de vida que integre una misión de vida, metas y estrategias para lograrlo congruente con su persona y aplicando la creatividad y responsabilidad.

Aproximadamente a media mañana realizamos la dinámica “Visualización de mi persona en el futuro” que consistió en dibujar su lápida y responder sobre ella: ¿Qué quieres alcanzar a lo largo de tu trayectoria de vida?; ¿qué quedará de ti en este mundo antes de morir?

Los comentarios sobre las preguntas fue que sintieron que eran preguntas muy fuertes, que conocían la actividad de

escribir su epitafio, pero que estas preguntas les hacía pensar mucho. Cada uno pasó a leer su lápida y siento que el peso de las preguntas los conectó nuevamente entre todos, pues les interesaba conocer sus respuestas.



En esta actividad fue relevante tratar con ellos las siguientes frases: “lograr todo lo que me proponga”, “lograr mis metas” “ser alguien en la vida” “tener éxito o ser exitoso” me interesó preguntarles si podrían ser más específicos con estas frases, es decir que es “todo lo que me proponga”, ¿cuáles son tus metas?, ¿hoy no eres alguien en la vida?, ¿a qué le llamas éxito? Mi parecer es que nunca se habían preguntado exactamente a que se referían cuando decían esto y aun cuando no dieron respuesta a estas preguntas me gustó mucho sus caritas de pregunta y reflexión.

Les comenté que no necesitábamos las respuestas en este momento, sólo que les invitaba a reflexionar sobre lo que exactamente querían y deseaban para sí mismos y les dije que quizá la siguiente actividad les ayudaría a detallarlo más.

La dinámica consistió en generar una “Nota informativa del futuro: Una persona autorrealizada” Para este ejercicio ellos tuvieron que narrar cómo se veían a futuro, pensando en algo realmente alcanzable y el resultado fueron los videos de “Noti XXI”.

Fue muy interesante primero observar la dificultad que tuvieron de “preverse” de una forma alcanzable principalmente los 2 hombres. Francisco de desearse “profesor de física” dijo que realizaría investigaciones a nivel de Einstein y Miguel de ser jugador de la segunda división de un equipo del Tec para personas externas y aún en banca, dijo llegaría

a jugar en la NFL. Si bien se puede llegar a lo que se propongan, les pregunté si era algo que desearan realmente y si se comprometían para lograrlo, ambos se rieron y dijeron “no yo creo que le bajamos un poco” y continuaron escribiendo su visualización para después hacer la simulación en el noticiero.

Las simulaciones fueron realmente significativas para ellos. Me comentaron al final que les gustó escuchar las personas que eran a futuro. Se veían realmente motivados y emocionados.

Después realizaron un test de “autorrealización” el cual tenía el objetivo de que pudieran ver en características prácticas lo que Maslow proponía que era una persona autorrealizada. Del total sacamos el porcentaje y la mayoría se movía entre el 85% y 95%.

Basado en todo lo anterior, comenzamos con la realización del plan de vida. Les pregunté que si sentían ahora que lo que hicimos en los 2 días previos les serviría para este plan, me comentaron que definitivamente sí, que haber profundizado más en lo que ellos son, les había permitido más claridad para imaginar que querían.

Comenzamos con un FODA, esto les fue de gran utilidad para que su “excesivo optimismo” tocara realidad sin perder las fortalezas y oportunidades.

La redacción nos llevó tiempo pero pudieron aterrizar sus metas en corto, mediano y largo plazo. El mayor reto para el grupo fue definir los recursos materiales, al definirlos al menos 4 de ellos tuvieron que redefinir los objetivos, dándose cuenta que eran necesarios antes otras acciones para ir de manera escalonada alcanzando los objetivos.

Los 10 adolescentes concluyeron su plan y lo enfocaron a los estudios. A pesar de que algunos veían la amenaza de que la economía familiar no era la mejor, encontraron formas como buscar alguna beca o apoyar a sus padres no gastando en cosas que notaban que podían prescindir.

Con el objetivo de generar un compromiso con lo que escribieron y no fuera sólo un ejercicio de un taller y lo olvidaran, coloqué al final del formato afirmaciones que ellos palomeaban sólo en caso de estar de acuerdo y que consistían en que aceptaban que era una creación suya, que estaba relacionada con su ser; y la consciencia de que encontrarían dificultades en el entorno o retos para sí mismos pero lo importante es el compromiso de buscar la forma de hacerlo realidad. Esto concluía con nombre y firma. Sólo Miguel no palomeó la afirmación de que este plan correspondía a sus sueños auténticos, el resto palomeó la totalidad de las afirmaciones.

Fue momento de la conclusión del taller y quise hacer el cierre con el video “el milagro de la vida” y después los llevé a un salón de danza para que pudieran moverse con tranquilidad y escuchar la reflexión final. Nos colocamos en círculo y pedí que se pusieran los antifaces, la reflexión consistió en que reflexionaran sobre el trabajo de los 3 días, que pensarán en su futuro y que recordaran que así como en el video cada uno de ellos habían hecho lo correspondiente para estar en este mundo, que eso los hacía muy valiosos, que eran libres de hacer y dirigirse a donde quisieran. Que si bien tendrían dificultades u obstáculos, también tenían los recursos o bien podrían conseguirlos para realizar lo que quisieran.

A diferencia de la sesión 1 en la que también tuvieron que vendar sus ojos, en esta ocasión su participación fue más activa, se movieron a la dirección que quisieron, interactuaron entre ellos y por último los concentré nuevamente en círculo y les entregué sus trabajos y una constancia de reconocimiento por su participación en el taller a nombre del Tec, del CCA y de mí. Les mencioné que ese era su pase de abordar, que llevaban ahí su trabajo y si bien a lo largo de la vida cambiaría su plan de vida ahí llevaban instrumentos para diseñar sus acciones.

ANEXO 2. DIAGNÓSTICO: Viaje a mí mismo

Lo básico de ti...

Nombre			
¿Cómo te gusta que te digan?			
Edad			
Género	Hombre	Mujer	
Número de integrantes en tu familia		Quiénes conforman tu familia	
Último grado de estudios	Primaria	Secundaria	Preparatoria
Ocupación Actual			

Para poder aprovechar más esta experiencia de “Viaje a mí mismo” es valioso saber qué piensas y sientes sobre:

1. ¿Cómo podrías definirte?
2. ¿Qué te compone como persona?
3. ¿Qué opinas de ti?
4. ¿Qué emociones conoces?
5. ¿Qué emociones sientes con mayor frecuencia?
6. Sentir las emociones ¿son una amenaza o una oportunidad para tu vida?
7. ¿Qué te gustaría ser cuando seas adulto?
8. ¿Crees que puedas llegar a ser lo que deseas ser de adulto?
9. ¿Qué factores pueden apoyarte para ser lo que deseas ser de adulto?
10. ¿Qué factores pueden obstaculizarte para ser lo que deseas ser de adulto?
11. ¿Qué porcentaje de tu futuro está en tus manos y qué porcentaje está en factores externos que no dependen de ti?

12. ¿Puedes planear tu futuro?

ANEXO 3.Lista de Cotejo 1. Identidad

Nombre de participante	
Taller	Viaje a mí mismo

La actividad de evaluación comprende 100 puntos y el objetivo es que el participante cuente con una definición de sí mismo y elabore una reflexión de eso que él percibe de sí mismo.

CRITERIO				
<i>¿Quién soy? Identidad</i>				
El adolescente:				
Reactivo	SI	NO	Valor	OBSERVACIONES
1. Unió los dibujos personales de manera secuencial y creativa de cada uno de los temas abordados en el módulo 1. Identidad			10	
Integró en su dibujo final los conceptos de:				
Reactivo	SI	NO	Valor	OBSERVACIONES
Mi Historia			10	
Mi personalidad (temperamento y carácter)			5	
Mis Creencias			10	
Mi Cuerpo			10	
Emociones			10	
Realizó una reflexión personal escrita que incluye:				
Reactivo	SI	NO	Valor	OBSERVACIONES
Mi personalidad (temperamento y carácter)			5	
Yo como proceso (cambio personal)			10	
Valor de mi cuerpo			10	
Lo más significativo de su aprendizaje			10	
Al menos de 2 páginas			10	

Comentarios generales:

ANEXO 4. Guía de observación 1. Inteligencia emocional

Nombre de participante	
Taller	Viaje a mí mismo

La actividad de evaluación comprende 100 puntos y el objetivo es que el participante muestre un comportamiento en el que aplique sus conocimientos referentes a emociones e inteligencia emocional.

CRITERIO				
Emociones e inteligencia emocional				
El equipo adolescente:				
Reactivo	SI	NO	Valor	OBSERVACIONES
2. Reconoce las emociones implicadas en el caso actuado.			20	
3. Relaciona la emoción causa y la acción efecto para responder a la situación actuada.			20	
4. Evalúa los resultados de las acciones.			20	
5. Propone acciones alternativas que propicien mayor armonía, justicia y beneficio a largo plazo.			20	
6. Sus propuestas y comunicación cumplen con las reglas de: “no juzgar”, “no aconsejar”, “aceptar incondicionalmente” y “hablar desde la propia experiencia y desde el yo”.			20	

Comentarios generales:

ANEXO 5. Lista de Cotejo 1. Plan de vida

Nombre de participante	
Taller	Viaje a mí mismo

La actividad de evaluación comprende 100 puntos y el objetivo es que el participante construya un plan de vida a 5 años.

vi. Plan de Vida

CRITERIO				
El adolescente:				
Reactivo	SI	NO	Valor	OBSERVACIONES
7. El plan de vida personal fue realizado en el formato propuesto.			20	
8. Describió de manera detallada y reflexiva cada uno de los rubros del formato.			20	
9. Generó un plan de acción alcanzable en tiempo y en acciones.			20	
10. Relacionó las consecuencias de su plan logrando un pensamiento responsable.			20	
11. Firmó debajo del plan de vida su compromiso de hacerlo realidad.			20	

Comentarios generales:

ANEXO 6. Formato de evaluación del curso

Favor de llenar la siguiente encuesta de satisfacción del curso el cual permitirá conocer su opinión y realizar posibles mejoras.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	
NOMBRE DEL CURSO	
LUGAR Y FECHA	

NIVEL DE SATISFACCIÓN	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	PÉSIMO
Contenido del Curso fue					
Lo abordado en clase fue relevante para ti					
El material didáctico fue					
El lugar fue					
El desempeño del instructor					

COMENTARIOS

¡Gracias por tu participación!