



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 22 No. 4

Diciembre de 2019

## TALLER DE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES QUE CURSAN EL 3ER AÑO DE BACHILLERATO

Karen Stephany Calderón Lara<sup>1</sup> y Marco Antonio Villeda Sánchez<sup>2</sup>  
Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tlalnepantla  
México

### RESUMEN

Se realizó un taller de proyecto de vida para adolescentes con la función de orientarlos en cuatro ejes fundamentales: sexualidad, autoestima, adicciones y orientación vocacional, esto con la finalidad de facilitar a los participantes la construcción o confirmación de su proyecto de vida de una forma concreta y viable, a partir de éstos ejes. El taller fue impartido a 35 participantes de la Escuela Preparatoria Anexa a la Normal de Tlalnepantla de tercer año del bachillerato, de éstos 20 mujeres y 15 hombres. Se realizó un análisis por sesión con base en un formato de registro de aprendizajes que se les fue entregado a los participantes al final de la misma. Adicionalmente, se realizó un análisis del proyecto de vida inicial y final de cada participante para contrastarlos y encontrar diferencias cualitativas. Se observó un cambio en los proyectos de vida de la mayoría de los alumnos y prácticamente todos refirieron aprendizajes en el formato que se les fue entregado al final de cada sesión, también se señalan los temas con más dudas y/o más referidos por los participantes acerca de cada eje del taller.

**Palabras clave:** proyecto de vida, adolescentes, autoestima, orientación vocacional.

## LIFE'S PROYECT SET ON YOUNG STUDENTS OF 3TH GRADE OF HIGH SCHOOL

<sup>1</sup> Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tlalnepantla. Correo electrónico: [stephanycal22@gmail.com](mailto:stephanycal22@gmail.com)

<sup>2</sup> Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tlalnepantla. Correo electrónico: [marcvilleda11@gmail.com](mailto:marcvilleda11@gmail.com)

**ABSTRACT**

A life project set for teenagers has been given with the function of orienting them in four fundamental topics: sexuality, self-esteem, addictions and vocational guidance, in order to make the construction or confirmation of their life project easier to the participants, based on these topics. The set was given to 35 third-year students of the annexed High School to the Teacher's school of Tlalnepantla, Mexico, of these students 20 were women and 15 were men. A seminar analysis was performed based on a learning log format that was given to the participants at the end of each seminar. Additionally, an analysis of the initial and final life project of each participant was carried out in order to compare them and find qualitative differences. There was a change in the life projects of the majority of the students and practically all of them referred to learn in the format that was given to them, also the topics with more doubts and / or more referred by the participants about each seminar, are pointed out.

**Keywords:** life project, teenagers, self-esteem, vocational guidance.

De acuerdo al taller de proyecto de vida, realizado por Palomino, Ríos y Díaz (1991), se encontró que la asesoría (individual y grupal) contribuyó a que la mayoría pudiera profundizar en las consecuencias que les trae poseer determinadas cualidades, en diferentes planos de sus vidas, planteándose superar las que les traen dificultades u obstaculizan el logro de lo que se proponen. De igual forma plantearon superar las deficiencias que consideraban tener a nivel volitivo. Lograron además determinar sus necesidades e intereses prioritarios, siendo la necesidad principal para la mayoría el afecto y brindarle bienestar a su familia, lo que les permitió formular objetivos acordes con sus posibilidades, teniendo iniciativa y constancia en la realización de acciones, para alcanzar lo que se proponen. La mayoría de los integrantes de la muestra lograron formular objetivos con respecto a diferentes áreas de sus vidas (laboral, afectiva, social) los cuales son específicos encaminados a la superación personal en dichas áreas, a través de la búsqueda de nuevas posibilidades. Siendo viables para la mayoría, los objetivos del área laboral y social, ya que su consecución dependía principalmente de las mismas internas, contando además con personas a quienes recurrir para conseguir empleo o que les brindaran recursos económicos, para iniciar un negocio.

En el taller de orientación vocacional realizado por Fuentes (2010), se encontró que el conocimiento actual y suficiente acerca de las actividades profesionales elegidas, y de la preparación correspondiente, es necesario para que el aspirante universitario pueda confrontar estas características ocupacionales con sus características personales y así poder elegir una profesión con fundamentos reales y con mayor probabilidad de permanencia universitaria y posteriormente de éxito laboral. En los resultados que los orientados obtuvieron en la post-prueba, se puede observar cómo el porcentaje de alta precisión se incrementó tanto en el conocimiento de las actividades profesionales como en el conocimiento de la preparación universitaria, y con este incremento se observa también el incremento en la justificación de la elección. Aunque la elección fundamentada de la profesión no es el único factor que influye en la permanencia universitaria y en el éxito profesional, se espera que este procedimiento resulte más efectivo que los utilizados tradicionalmente. De manera colateral, el procedimiento propuesto también puede contribuir a que el joven orientado por este medio implemente el procedimiento de toma de decisiones en otras circunstancias que se le presenten en su vida diaria, y con ello pueda prevenir problemas que obstaculicen su desarrollo.

De acuerdo con Blanch y Alsinet (2002; p.262), mencionan que “se observa que el grupo de edad de 15 años ha mejorado sustancialmente los conocimientos sobre la problemática generada por el alcohol tras su participación en el programa de intervención. A diferencia de estudiantes más jóvenes, es ciertamente probable que las personas incluidas en este grupo de edad comiencen a tener un contacto más directo con el alcohol, por lo que inevitablemente surgen dudas y conflictos individuales y grupales respecto al uso habitual y continuado de esta y de otras sustancias nocivas para la salud. En algunos casos, quizás el hecho de disponer de información sobre los efectos inmediatos y a largo plazo del alcohol sobre el organismo y sobre la salud en general puede marcar la diferencia en el momento de llevar a cabo conductas de riesgo, por lo que las diferencias observadas en uno y otro momento de la intervención cabrían ser consideradas especialmente positivas por lo que respecta a este grupo concreto de edad.”

Por otro lado, el Instituto Aguascalteño de las mujeres, implemento un curso-taller llamado "Proyecto de vida" que fue dirigido a mujeres jóvenes y adolescentes del nivel medio superior con el objetivo de proporcionarles herramientas que le permitan reflexionar sobre la importancia de planear y diseñar un proyecto de vida fijo que integre metas, anhelos, visiones y misiones acorde a sus necesidades y capacidades. Los aspectos trabajados fueron: autoconocimiento, autorespeto, autovaloración, toma de decisiones, autoestima y planificación familiar.

Dentro de la formación de un proyecto de vida se deben de considerar ciertos aspectos fundamentales en la vida de la persona como lo es el autoestima, la planificación familiar, la orientación vocacional y la prevención de adicciones.

En su plan de vida para jóvenes, Castañeda (2011), menciona aspectos importantes para su realización, como serían: el potencial, autoestima, conocimiento de sí, valores, misión, metas, también aspectos como el espiritual, el emocional/afectivo, familiar, recreativo, social, corporal, ocupacional y económico.

El proyecto de vida es una visión a futuro que permite proyectar los deseos hacia aquellos objetos, personas o situaciones que van a producir algún tipo de placer y satisfacción, a la vez que conduce al establecimiento de metas y a la reflexión del cómo serán logradas (Crespo, Olvera y Ríos, 2007).

"la autoestima es la percepción evaluativa de nosotros mismos, así como una dimensión fundamental del ser humano, siempre presente en nuestra conducta cotidiana, se refleja día a día en nuestros actos y pensamientos aunque a veces pasa inadvertida para nosotros mismos" (González y Rodríguez, 2006 p. 16).

De acuerdo con López (2003) la orientación vocacional se basa en la elaboración de identidad vocacional y movilizan su capacidad de decisión autónoma con el fin de satisfacer sus propias necesidades, en relación con el contexto histórico-cultural.

La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá; así como a recibir información sobre el tema y los servicios necesarios. Este derecho

es independiente del sexo, la preferencia sexual, edad y el estado social o legal de las personas (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2015).

De acuerdo con el Portal de Salud de Madrid (2016), la prevención del consumo de drogas es el “conjunto de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo y a fomentar factores de protección frente al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que éstas se produzcan, se retrase su inicio, o bien, que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social”.

El plan o proyecto de vida, se integra en relación a las metas que cada persona quiere lograr, para esto hay preguntas sobre las cuales se debe reflexionar como: ¿qué quiero ser en la vida? y ¿qué debo hacer para lograr lo que me propongo?

Un proyecto puede definirse como “poner en relación, de modo significativo, el pasado, el presente y el futuro, quedando privilegiada la última decisión” (Guichard, 1995 citado por Romero, 2004; p. 338). La palabra proyecto está relacionado con hacer algo, con trazarse metas u objetivos por una persona a futuro; pero, a su vez, demanda llevar a cabo una tarea del presente, es decir, del hacer constantemente algo para alcanzar esos objetivos o metas planteadas.

De acuerdo con Conde (2008), la mayoría de las personas planeamos el futuro a partir de una idea personal y de lo que cada individuo piensa es lo mejor para sí mismo, así como de la idea o el significado personal de felicidad, de cómo triunfar o tener una buena vida y, en general, proyectamos nuestra vida en los diferentes ámbitos donde nos desenvolvemos o participamos. Un proyecto puede definirse como “poner en relación, de modo significativo, el pasado, el presente y el futuro, quedando privilegiada la última decisión” (Guichard, 1995 citado por Romero, 2004; p. 338).

Primeramente, el autoconcepto de los individuos incide en la promoción del bienestar psicológico, pues la forma en que se evalúa a sí mismo el individuo tiene repercusión en todas las áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y escolar (Herrero, 1994; González-Arratia 1996). Primeramente el autoconcepto es un elemento de autoestima, que es considerado por este autor

como necesario para poder triunfar en la vida, pues menciona que no se puede concebir una persona exitosa si no se cuida y se quiere; además, destaca que el conocimiento de sí es el punto de partida para iniciar la planeación e importante como una capacidad para poder proyectar la vida; también habla de que la práctica de los valores es como una guía de la conducta humana; en lo emocional destaca el papel que juegan los sentimientos en la vida de las personas, aspecto también sustancial en un plan de vida (Castañeda 2011).

La cantidad de información que el adolescente recibe de su medio sobre sexualidad y planificación familiar, aunado a su proceso de desarrollo, lo lleva a preguntarse acerca de su futuro; y así empieza a reconocer la importancia de proyectarse, de establecer metas y propósitos y, por supuesto, de analizar lo que conviene para su cumplimiento. Es entonces cuando empieza a reconocer y a aceptar la planificación familiar como una opción para cuidar su cuerpo y planear su futuro: “La mejor decisión porque así no tendría riesgos ni preocupaciones”. En ese sentido, la planificación familiar es un complemento del amor y la pasión, un complemento a sus objetivos y a lo que implica el ser joven, libre y osado.

Varios estudios recopilados en López (2000), coinciden en afirmar que los motivos que guían a las mujeres adolescentes a la iniciación sexual están relacionados en primer lugar con la afectividad y con menos frecuencia refieren al placer y al deseo. Estos últimos aspectos aparecen referidos en primer lugar en la población masculina adolescente junto con “la curiosidad”, la “necesidad física”, “el aprovechar la oportunidad” o “el cuerpo me lo pedía”.

Por lo tanto, se señala el lugar que ocupa el amor para las jóvenes, así como la necesidad de sentirse seguras, queridas, estar preparadas y maduras para iniciarse sexualmente, dejando traslucir que están buscando “la persona” con la cual tener la primera relación sexual. Mientras que los varones sienten que se trata más de la “ocasión” en la que se establece la relación sexual, dando más importancia al contexto en el que se desarrolla”.

Muchos de los que se encuentran en este período de la vida tienen actividad sexual, pero con frecuencia carecen de las facultades, los conocimientos o los medios para protegerse y de la oportunidad de orientar sus energías hacia esferas

más productivas de sus propias vidas. Un derecho imprescindible del adolescente es su salud y bienestar, y para esto es necesario dotarlo de aptitudes y crear oportunidades de educación y empleo que le permitan iniciar el camino hacia la solución de los problemas que afronta respecto a la salud reproductiva y sexual; uno de estos, el embarazo adolescente. Muchos de los que se encuentran en este período de la vida tienen actividad sexual, pero con frecuencia carecen de las facultades, los conocimientos o los medios para protegerse y de la oportunidad de orientar sus energías hacia esferas más productivas de sus propias vidas. Un derecho imprescindible del adolescente es su salud y bienestar, y para esto es necesario dotarlo de aptitudes y crear oportunidades de educación y empleo que le permitan iniciar el camino hacia la solución de los problemas que afronta respecto a la salud reproductiva y sexual; uno de estos, el embarazo adolescente (López, 2000).

La prevención en el campo de las drogas no es otra cosa que dotar a los chicos de recursos y capacidades para decidir, capacitarlos para convivir con la presencia de las drogas. Tendrán que aprender maneras constructivas, personales de relacionarse con las drogas y en eso consistirá principalmente la tarea educativa y, más concretamente, de la Educación para la salud.

Gómez, Luengo, Romero y Villar (2003), mencionan que los problemas con las drogas no surgen espontáneamente, sino que habitualmente son fruto de un largo periodo de incubación. En los primeros momentos de la adolescencia, es bastante habitual que se experimenta con sustancias como el tabaco o el alcohol. Progresivamente, estos consumos se hacen más frecuentes, transformándose en patrones de consumo habitual.

Desde nuestro punto de vista creemos que la importancia de estos aspectos recae en el ámbito vocacional del adolescente lo que nos lleva a la parte de la orientación escolar y vocacional. De acuerdo con Ceinos (2008), la Orientación Vocacional "pretende favorecer algo más que la elección profesional, ya que ha de intentar que la persona logre un óptimo desarrollo vocacional, al tiempo que ha de ser capaz de diseñar, interiorizar y desarrollar su propio proyecto profesional"

La madurez en la orientación vocacional es importante en todas las etapas porque indica hasta qué punto el individuo ha cumplido con las tareas correspondientes a las mismas. Según Super (1957 citado en Olivares, 2007), en la adolescencia el individuo clarifica el concepto de sí mismo que forjó durante su infancia y comienza a transformarlo en términos vocacionales a través de sus intereses con relación a sus estudios superiores inmediatos o a un plano ocupacional futuro. Puede afirmarse entonces, que a mayor madurez vocacional mayor grado de claridad en la elección de carrera, presencia de satisfacción vocacional y una mayor estabilidad laboral a futuro.

Este taller plantea la formación del proyecto de vida desde un concepto de integración y adaptación del adolescente a su entorno, con la información que se presenta anteriormente consideramos que las técnicas apropiadas deben estar centradas en el individuo y en el grupo para lograr una correcta adaptación del estudiante a su entorno.

Acerca de las técnicas centradas en el individuo o alumno. Parra (2003) menciona: “Las estrategias centradas en el alumno son estrategias activas, estas se basan en el enfoque cognitivo de aprendizaje y se fundamentan en el autoaprendizaje. La esencia de estas estrategias metodológicas se basa en el desarrollo del pensamiento y razonamiento crítico, por sus características procedimentales se pueden clasificar en dos grandes categorías: estrategias que centran sus procedimientos alrededor de sus problemas o vivencias y estrategias que hacen énfasis en el diálogo y la discusión”.

“Entre las estrategias con estas características se podría citar los siguientes: método de problemas, método del juego de roles, método de situaciones (o de casos), método de indagación, la tutoría, la enseñanza por descubrimiento y el método de proyectos” (Parra, 2003).

Además de éstas técnicas se implementarán varias recuperadas del taller de proyecto de vida implementado por el Instituto Aguascalteño de las Mujeres (2009), estas técnicas son las de lluvia de ideas, el árbol de los frutos y rompe hielo.

### Planteamiento Del Problema

El Informe sobre Desarrollo Humano para el Programa de las Naciones Unidas (2002) describe cómo, para un 44% de los jóvenes entre 18 y 24 años, casarse y tener hijos es una opción de vida entre otras posibles, mientras que para un 43% es parte del ciclo natural de la vida, y sólo un 11% basa la importancia de esta decisión en la tradición o las leyes.

Según datos recopilados en Soto y Caballero (2014) "En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 reportó un incremento del porcentaje de adolescentes que iniciaron vida sexual en un 23% comparado con el 15% en 2006". Aunado a esto, las cifras de adolescentes que iniciaron vida sexual sin protección disminuyó a 79.1% en el año 2012. Dentro de ésta misma encuesta se mostró que el conocimiento sobre métodos anticonceptivos se ha incrementado de forma sostenida entre los adolescentes pues el 90% reportó tener conocimiento de algún método de planificación familiar.

Estas estadísticas no pueden ser generalizadas como seguridad de que existe una educación sexual eficaz en nuestro país, ya que hay diferentes aspectos de la salud sexual que pudieran no ser tomados en cuenta por los adolescentes. De igual forma muchas de las cifras sobre salud sexual y reproductiva en México llegan a ser contrastantes. En México, las infecciones de transmisión sexual (ITS) se ubican entre las 10 primeras causas de morbilidad general en el grupo de 15 a 44 años de edad.

Soto y Caballero (2014) mencionan que el embarazo adolescente en México tiene una tendencia al alza imparable. De acuerdo con las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2011), nacieron 2.5 millones de niñas y niños, de ellos 473 mil de madres menores de 19 años de edad (18.4 %). De estos nacimientos aproximadamente 40% de las madres no planearon ni desearon el embarazo.

En otro sentido, por la parte de las adicciones hay que destacar que el Informe Mundial sobre las Drogas (2014) menciona que entre 16 y 39 millones de personas en el mundo sufren por el consumo de drogas. En nuestro país se ha potenciado el consumo de drogas y la accesibilidad que tienen los adolescentes

hacia ellas, como lo menciona la Encuesta Nacional de Adicciones en México (2011) el principal problema de consumo lo constituye el alcohol, considerado junto con el tabaco una droga legal. A nivel nacional, el alcohol es consumido por 71.3% de la población, aunque el patrón de consumo de alcohol en México no es diario, 4.9 millones de personas en el país ya tienen dependencia. En tanto que 47.2% de los hombres y 19.3% de las mujeres presentan un consumo considerado alto. En el caso de los adolescentes entre 12 y 17 años, el consumo en hombres es de 17.3% y en mujeres de 11.7%.

El segundo problema de consumo de una droga legal en el país, es el tabaco. En México hay más de 17 millones de fumadores activos y la edad promedio de inicio, tanto en hombres como en mujeres, es a los 14 años. De los hombres, 31.4 % son fumadores. Mientras que, en el caso de las mujeres, 12.6% fuma. Dentro de las principales afectaciones asociadas con el consumo de sustancias adictivas se encuentra una disminución en la autoestima, rendimiento académico y con el abandono escolar. Por último la cannabis es la droga ilícita más consumida en México y el mundo, con más de 180 millones, de los cuales 4.7 son mexicanos (Encuesta Nacional de Adicciones en México, 2011).

La importancia de la participación y seguimiento del psicólogo en los talleres recae en que considera la evolución de los procesos grupales e individuales cognitivos (Carbajal, 2003).

#### Pregunta de Investigación

¿De qué manera influyen los factores de autoestima, planificación familiar, orientación vocacional y prevención de adicciones, en la realización de proyecto de vida en adolescentes?

#### HIPÓTESIS

Hi1: Si orientamos e informamos al adolescente en los ámbitos: sexual, personal, vocacional y preventivo, entonces logrará identificar sus capacidades, afinidades y oportunidades, esto le permitirá concretar un proyecto de vida.

H0: La orientación e información en el adolescente en los ámbitos: sexual, personal, vocacional y preventivo, no necesariamente le permitirá concretar un proyecto de vida.

Ha1: Las condiciones sociales, familiares y económicas en que cada uno de los estudiantes se encuentre determinarán la formación de su proyecto de vida.

### Objetivos

General: Orientar a los adolescentes de tercer año de bachillerato en la formación de un proyecto de vida, de acuerdo con sus capacidades, afinidades y oportunidades, la orientación estará encaminada a las áreas: vocacional, crecimiento personal, planificación familiar y prevención de adicciones.

Específicos:

- Implementar actividades sobre el sentido de pertenencia, identidad, imagen corporal y auto aceptación, esto para mejorar los factores que influyen el autoestima de los adolescentes.
- Implementar actividades que refuercen el autoconocimiento en los adolescentes para dar pie a conocer acerca de la orientación vocacional y la importancia de la proyección de metas a corto, mediano y largo plazo.
- Brindar información sobre una buena planificación familiar y los factores que intervienen en ella (ETS, métodos anticonceptivos y pareja).
- Dar a conocer los conocimientos de las drogas, su clasificación y sus consecuencias.

### Justificación

Realizar la presente intervención, permitió promover un conocimiento en los adolescentes de la etapa en la que se encontraban y conocieron todo lo que ella implica, llámese cambios biológicos, familiares, sociales y la proyección a futuro de estos adolescentes. La situación de los jóvenes abre el espacio para múltiples oportunidades, la sociedad actual demanda que las personas se enfrenten a la

complejidad de muchas áreas de su vida, para lo cual los adolescentes obtendrán herramientas para realizar una correcta toma de decisiones en cada etapa y con esto evitar conductas impulsivas así se realiza un beneficio individual para el adolescente, pero también para la sociedad ya que el adolescente a tomar decisiones de manera razonada se podrían reducir los embarazos en adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, consumo de drogas legales o ilegales.

Por su parte Rimada (2003) citado en De León y Rodríguez (2008) menciona que el estudiante necesita de otras personas que lo orienten y lo apoyen en la elaboración de su proyecto de vida, donde el joven acumulará información tanto interna como externa. El estudiante debe aprender a reconocer sus intereses, aptitudes y áreas universitarias dominantes, de manera que cuente con elementos para una mejor elección vocacional.

Desde nuestra perspectiva, este trabajo le trajo beneficios a todos los participantes, concretamente en lo educativo debido a que el tener metas y proyectos claros para su formación profesional ayudará a incrementar el número de alumnos egresados de este bachillerato que logren ingresar a alguna universidad ya sea pública o privada.

De igual forma este taller, al trabajar conceptos de autoestima ayudó al adolescente a pensar acerca de su identidad, sus preferencias y por lo tanto acerca sus acciones, lo que es un paso fundamental para lograr jóvenes seguros de sí mismos y atrevidos a potencializar sus habilidades.

A los que formamos este equipo de trabajo, la orientación escolar en adolescentes de 3er año de bachillerato nos representó un reto en el que demostramos los conocimientos adquiridos durante los seminarios pero aún más importante logramos comprender el papel del psicólogo en el servicio de orientación educativa y la importancia de éste.

## Método

Participantes: Se trabajó con un grupo designado de 35 adolescentes de bachillerato de tercer grado del grupo tres, con edades entre 17 y 19 años, de éstos participantes, 20 son del sexo femenino y 15 del sexo masculino.

Instrumentos:

Formato "Proyecto de vida."

Formato de "Frases incompletas".

Inventario de intereses vocacionales de G.F. Kunder.

Formato "Carta a padres."

Formato "Cómo nos ven."

Formato de registro cualitativo de aprendizajes por cada sesión.

Escenario:

La intervención se realizó en la Escuela Preparatoria Anexa a la Escuela Normal de Tlalnepantla ubicada entre la Av. Juárez y la Calle Venustiano Carranza en la localidad de San Juan Ixtacala, Tlalnepantla, Estado de México. Se trabajó en un salón de ésta institución.

## Procedimiento

El diseño de la presente investigación fue un diseño cualitativo cuestionario inicial-intervención- cuestionario final. Se llevaron a cabo ocho sesiones las cuales se describen a continuación.

## Análisis de resultados

A continuación se presenta el análisis cualitativo mediante la técnica del arcoiris, esto para marcar las categorías utilizadas para cada sesión. El análisis se realizó de la sesión 3 a la sesión 7 de acuerdo a lo expresado por los participantes en el registro de aprendizaje individual por sesión. Cabe mencionar que la primera sesión fue enfocada en la presentación del taller, por lo cual no fue necesaria la utilización del registro de aprendizaje y durante la sesión dos el tiempo no fue suficiente, esto porque en la sesión se trató el tema de identidad/autoestima por lo

cual el tema se alargó. Referente a la octava sesión al igual que en la primera sesión no fue necesario el registro porque fue la sesión de cierre del taller.

Sesión 1. Presentación: en esta sesión no se entregó un formato de registro de aprendizajes debido a que solamente fue la presentación del taller y la introducción a los conceptos básicos del proyecto de vida. los alumnos mostraron bastante interés en el taller y en cómo se fue desarrollando. De igual forma notamos que la sesión se vio muy interrumpida por aspectos institucionales con los profesores y esto repercutió en la atención que los alumnos pusieron inicialmente a la información

Sesión 2. Identidad/Autoconcepto: la sesión dos no contó con un formato de registro de aprendizajes debido a la falta de tiempo, en esta sesión se tocaron temas acerca del autoestima y la percepción de los alumnos fue favorable hacia ellos mismos, el motivo de que se alargará la sesión fueron las participaciones en cuanto a la actividad inicial ya que los conceptos o ideas que tenían sobre la belleza eran muy superficiales y no todos los participantes veían aspectos de la persona, además muchos si llevaron el material para realizar la actividad.

Sesión 3. Orientación vocacional: la sesión 3 se realizó acerca de los gustos y afinidades que tenían los alumnos y si corresponden o no con su test de orientación vocacional, según lo referido por los alumnos, el aprendizaje se segmenta en categorías, para esta sesión los aprendizajes referidos fueron: personal (saber que quiero ser) vocacional (saber en qué área soy bueno) educativo (saber que carrera quiero) laboral (en donde quiero trabajar/ establecerse laboralmente) y de gustos (saber que me gusta). En esta sesión, tres participantes mencionaron no tener aprendizajes sobre el tema debido a que mencionaron que les fue impartida una clase institucional sobre orientación vocacional y/o por la forma en la que fue impartida la sesión, el resto sí mencionaron tener aprendizajes debido a las actividades. Se notó en esta sesión mucho interés en el test de orientación que se les fue dado a los participantes, también, se notó por parte de los investigadores mucha participación en el grupo debido a que les ayudó a organizar sus intereses vocacionales según lo referido por ellos mismos. De igual forma, las actividades en esta sesión si fueron del

agrado del grupo debido a que personalmente conocieron sus habilidades en función del test y por otro lado también empataron o bien cotejaron su resultado con el proyecto de vida que tienen, las metas que desean alcanzar y sus gustos.

Sesión 4. Sexualidad: consideramos alta la participación del grupo en esta sesión y actividades debido a que refirieron tener muchas dudas acerca del tema, principalmente en la parte de la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual, consideramos que pese a que es mucha la información disponible para conocer acerca de este tema los alumnos no la conocían del todo o bien no querían expresar ciertas dudas, se promovió la participación activa con preguntas al azar al grupo y se encontró una buena disponibilidad del mismo. Dentro de esta sesión observamos que algunos de los alumnos tenían ideas erróneas acerca de las ETS al mencionar que solo se podían contagiar a través de contacto vaginal, de igual forma no conocían los anticonceptivos más eficaces y el costo y/o disponibilidad de los mismo.

Sesión 5. Planificación familiar y pareja: en esta sesión notamos un poco escépticos a los participantes debido a que probablemente el tema de pareja y planificación familiar no es del agrado de algunos en la situación personal en la que se encuentren, por otra parte muchos participantes refirieron que la sesión les ayudó para aclarar su panorama en cuanto a esta situación.

Sesión 6. Adicciones: para esta sesión las categorías utilizadas fueron: clasificación de las drogas y efectos, de acuerdo con las categorías se encontró que los participantes mediante el registro de aprendizajes durante la sesión mencionaron que efectivamente obtuvieron conocimientos sobre la clasificación de drogas y los efectos que estos tienen sobre el organismo. Notamos mucha participación por parte del grupo debido a las dudas que tenían sobre los efectos y consecuencias de las drogas en el organismo, preguntando si las drogas tienen consecuencias como la esterilidad, el daño físico e incluso algunas participantes refirieron dudas hacia los efectos que tienen en el aprendizaje o en las funciones ejecutivas.

Sesión 7. Orientación vocacional: durante esta sesión se les brindó a los alumnos información sobre la oferta educativa en México, así mismo se realizó

una actividad para desarrollar un correcto análisis y resolución de conflictos. Por lo cual, las categorías utilizadas para el análisis de esta sesión fueron: oferta académica y solución de conflictos. De acuerdo a esto, encontramos que la categoría que más refieren los participantes es la de solución de conflictos esto se le atribuye a que durante la sesión tres también fue tratado el tema de la orientación educativa por lo que la dinámica de solución de conflictos fue el tema mayormente rescatado de la sesión, es importante mencionar que cuando los participantes encionan la resolución de conflictos siempre lo enfocan al ámbito profesional. En esta sesión la participación fue más orientada hacia los costos de las instituciones y oferta educativa de diversas instituciones públicas y privadas.

#### Análisis cualitativo del proyecto de vida por participante

Se presenta el análisis cualitativo en cuanto a la comparación del cuestionario inicial y del cuestionario final de cada participante, así como el o los ejes que influyeron en la construcción del proyecto de vida en el cuestionario final.

Participante 1 mujer: no se encontró una diferencia importante entre los cuestionarios de la participante pese a que en su cuestionario final se puede observar una idea más concreta sobre las metas que se propone para su proyecto de vida. En ambos proyectos se puede observar una intención de entrar a la educación superior, de viajar y de finalizar con un trabajo estable.

Participante 2 mujer: En el cuestionario inicial la participante solo refiere 3 metas: ser maestra, viajar por el mundo y salir en televisión. En el cuestionario final concreta una carrera universitaria, un viaje a una ciudad en específico y refiere un bienestar familiar como una meta. Se puede notar una diferencia en las metas que quiere lograr, sin embargo la participante sigue sin tener una centración en las metas que se propone. Por lo tanto podemos mencionar que su proyecto de vida no es viable o realista.

Participante 3 mujer: La participante contempló en su cuestionario inicial el eje de planificación familiar, ya que menciona tener hijos, sin embargo solamente refiere que desea tenerlos porque son "bonitos". de igual manera en este cuestionario menciona 10 metas que incluyen un viaje a Londres, "ser feliz" y

cumplir todos sus sueños. En contraste en el cuestionario final concreta 5 metas las cuales son: estudiar una carrera, trabajar, viajar, ser docente y tener un buen estilo de vida.

Participante 4 mujer: No se encuentra a una diferencia entre el cuestionario inicial y el cuestionario final de la participante, ya que menciona las mismas metas y la justificación de la meta sigue siendo la misma. Lo único que cambia en sus cuestionarios es la realización de un viaje.

Participante 5 mujer: En el cuestionario inicial a diferencia del cuestionario final la participante ya no establece como meta el casarse, esto se puede ver referido a que en su justificación mencionaba que así sería más feliz. Por lo que la sesión 5 que estaba enfocada a la pareja tuvo un efecto positivo en esta participante. En el cuestionario final solamente refiere metas personales como tener un buen trabajo, terminar la universidad y “ser feliz”.

Participante 6 mujer: La participante, en el cuestionario inicial refiere 6 metas entre las que se encuentran metas ocupacionales y educacionales como son el tener un empleo entrar a la universidad, formar una familia y tocar la guitarra. Por otro lado en su cuestionario final solo se encuentran metas educacionales como terminar la educación media superior, entrar a la UNAM, obtener un trabajo y un título. Por lo que se observan diferencias entre estos cuestionarios que podemos adjudicar a la sesión 3 y 7 de orientación vocacional.

Participante 7 mujer: La participante refiere una estructura concreta en ambos proyectos, en ambas menciona criminología y psicología como una carrera universitaria, de igual forma en su cuestionario inicial menciona querer una casa y una familia. En contraste en el cuestionario final en donde menciona que una meta es aumentar su autoestima y para finalizar tener un título universitario.

Participante 8 mujer: Se encuentra una diferencia importante en los proyecto de vida de la participante. En el cuestionario inicial solamente refiere 5 metas entre las cuales están tener un carro, acabar el bachillerato, entrar a la universidad y tener una maestría. Por otro lado en el cuestionario final se encuentran aspectos como entrar a la escuela normal de maestros, dar clases en una secundaria, ser maestra de biología, estudiar en la Universidad Iberoamericana de Tijuana, ganar

una medalla en natación y viajar a Italia. Por lo que podemos concluir que gran parte de las sesiones del taller le han ayudado a tener una mejor estructura en su proyecto de vida.

Participante 9 mujer: Se encuentran diferencias sustanciales entre los dos cuestionarios. En el cuestionario inicial se observa solamente la intención de tener una casa, una familia, viajar y ser dueña de un albergue. En contraste en el cuestionario final en donde se encuentran más metas como adoptar un niño, estudiar homeopatía, ser veterinaria, vivir en otro país y aprender otro idioma, por lo que podemos adjudicar estos cambios a las sesiones del taller.

Participante 10 mujer: No se encuentran grandes diferencias en los proyectos de la participante, únicamente refiere independizarse y tener dinero como metas adicionales en la post prueba, además de poder entrar a la universidad.

Participante 11 mujer: No se encuentran diferencias importantes en los cuestionarios de la participante, en este sentido en el cuestionario inicial se refieren metas como estar en una empresa, entrar a la universidad, viajar y terminar una carrera universitaria. En el cuestionario final se refiere algo un poco más concreto como entrar a la UNAM, trabajar en lo que le gusta y viajar a más lugares.

Participante 12 mujer: La participante menciona en su cuestionario inicial tener un trabajo temporal, entrar a la universidad y tener su certificado de preparatoria. En contraste en el cuestionario final menciona realizar guías para la universidad y tener un mínimo de 100 aciertos adicional a las metas mencionadas anteriormente. No se encuentran diferencias cualitativas importantes entre ambas pruebas.

Participante 13 mujer: no se encuentran diferencias cualitativas importantes en ambos proyectos de vida, se refiere ser maestra, estudiar danza, tener una casa y familia, solamente en el cuestionario final se menciona adoptar una mascota.

Participante 14 mujer: en el cuestionario inicial la participante menciona como metas tener una carrera, ir a las olimpiadas o panamericanos, estar bien

económicamente, tener viajes y una familia. En contraste con el cuestionario final se encuentra entrar a la universidad, tener una familia, tener un buen empleo y seguir haciendo deporte. Por lo que observamos que la sesión 3 y 7 de orientación vocacional ayudaron de manera significativa a la participante

Participante 15 mujer: la participante en el cuestionario inicial solo refiere como metas ser escritora, ser “el power ranger rojo” y “no fracasar”. Por otro lado en el cuestionario final menciona como metas ser criminóloga, ser escritora, médico forense, ser rapera y ser feliz. Aunque se observa una estructura un poco más fija en su proyecto de vida posterior, aun es un proyecto de vida que no es viable ni realista, además de que no cuenta con una centración en específico.

Participante 16 mujer: no menciona una progresión en estructura de su proyecto de vida en el cuestionario final, simplemente refiere que quiere terminar de estudiar y encontrar lo que le gusta. Por lo tanto la participante no tiene un proyecto de vida ni una estructura en sus gustos y metas.

Participante 17 mujer: la participante refiere como metas terminar la preparatoria, estudiar una carrera, tener una casa y trabajar. En contraste en el cuestionario final, en donde refiere ejercer la profesión que elija, realizar el examen para la universidad y tener un buen empleo. No se observan diferencias importantes en los cuestionarios de esta participante.

Participante 18 mujer: Podemos notar que la participante se centra en cosas materiales como parte de su proyecto de vida, como lo son, en el cuestionario inicial tener un buen empleo, estar estable con su familia, tener dinero y viajar. De igual forma en el cuestionario final menciona como metas tener una casa, un carro, una familia, un buen trabajo y terminar una carrera. No se observa estructura ni centración en su proyecto de vida.

Participante 19 mujer: La participante sigue teniendo presente las mismas metas, como estudiar una carrera y trabajar, sin embargo ahora las tiene más definidas en el cuestionario final menciona estudiar la carrera de odontología, así como ingresar a la UNAM. lo que indica que el taller orientó a la participante a centrar sus ideas iniciales.

Participante 20 mujer: La participante desde el cuestionario inicial mostró un proyecto de vida estructurado y centrado, ya que mencionaba querer entrar a la UNAM, así como realizar una maestría y doctorado. En el cuestionario final sigue teniendo estas metas, pero ahora agrego el viajar, tener una familia, una casa y ser catedrática en la UNAM y al igual que en el cuestionario inicial justifica bien sus metas.

Participante 1 hombre: El participante menciona las mismas metas en su cuestionario inicial y final, sin embargo en el cuestionario final tiene una mayor centración cuanto a la justificación y en cómo las logrará.

Participante 2 hombre: El participante refiere como metas en el cuestionario final: “salir de la prepa con buen promedio”, “terminar una carrera” esto es significativo porque a diferencia del cuestionario inicial en la que solo mencionaba “terminar la escuela”. Referente a las otras metas mencionadas también se observa una mejor estructura de ellas.

Participante 3 hombre: El participante no muestra una diferencia en los cuatro ejes tratados dentro del taller en sus metas preestablecidas,

Participante 4 hombre: El participante muestra una mayor estructura en las metas que establece en cuanto al área vocacional, esto debido a que menciona tener postgrados y presenta una buena justificación ante ellos. Esto es importante ya que en el cuestionario inicial únicamente hacía referencia a pasar el examen para la universidad. De igual manera menciona una meta hacia tener el físico que tenía antes.

Participante 5 hombre: En cuanto al eje de orientación vocacional, el participante en contrastación a su cuestionario inicial menciona tener dos cursos. No menciona los otros 3 ejes vistos durante el taller, sin embargo presenta una idea más clara hacia su superación educativa.

Participante 6 hombre: El participante sigue teniendo las mismas metas, sin embargo en el apartado de “¿cómo lo lograré?” presenta una idea más centrada, así mismo en el cuestionario final menciona a sus seres queridos.

Participante 7 hombre: El participante no muestra una diferencia en las pruebas, únicamente menciona entrar a la universidad y ser mejor persona; sin embargo, esas metas no se ven justificadas adecuadamente.

Participante 8 hombre: En el cuestionario final presenta una mejor estructura ante sus metas y una idea más clara en la justificación de estas. Menciona en querer formar una familia al igual que en el cuestionario inicial, pero teniendo ahora una mayor justificación de esta meta.

Participante 9 hombre: El participante únicamente presenta una diferencia en su cuestionario final en la cual menciona querer estudiar algo referente al cine, el eje que vemos aquí en el de orientación vocacional, y aun siendo solo una meta es importante debido que en su cuestionario inicial únicamente mencionaba cocinar para ganar dinero.

Participante 10 hombre: En su cuestionario inicial el participante mencionaba querer jugar en la NFL, ser un profesionista y ser mejor amigo, sin embargo estas metas no eran realistas y no se encontraban justificadas, en contraste en su cuestionario final presenta metas más realistas como: estudiar en la mejor universidad, jugar fútbol americano profesional, tener una familia estable, ser un buen padre, aprender de todas las personas y estas metas las presenta con una mejor justificación y así mismo la manera de lograrlas en más centrada.

Participante 11 hombre: El participante no muestra diferencias en los cuestionarios, esto debido a que en las dos muestra una estructura ante sus metas, y tiene una justificación para ellas.

Participante 12 hombre: El participante sigue teniendo en teoría las mismas metas, sin embargo en su cuestionario final las desarrolla de mejor manera y establece sus metas a corto, mediano y largo plazo. así mismo refiere el ámbito personal y familiar. Tiene una buena justificación ante sus metas y también como las logrará.

Participante 13 hombre: Se muestra una diferencia significativa en los cuestionarios esto debido a que en el cuestionario inicial únicamente hace menciona: comprarse un carro y terminar su preparatoria. En cambio, en el cuestionario final menciona: “querer ser chef” “tener su propio restaurante” “tener

una gran familia” “viajar” y tener dinero”. aunque estas metas aún no se encuentran justificadas adecuadamente, si existe una diferencia en sus proyectos a futuro.

Participante 14 hombre: las metas que menciona el participante son: terminar sus estudios, tener una familia y tener un trabajo. Tanto en el cuestionario inicial como en el final menciona las mismas metas y presenta la misma justificación por lo cual aún no presenta una centralización ante su proyecto de vida.

Participante 15 hombre: podemos observar diferencias cualitativamente significativas esto debido a que en el cuestionario inicial únicamente mencionaba como meta “tocar la guitarra” y en el cuestionario final podemos encontrar metas como: “entrar a la universidad”, “estudiar”, “trabajar” y aunque el participante aún no presenta ideas totalmente centradas se ve un avance en la planificación de su proyecto de vida.

## Conclusión

De acuerdo a lo observado en este taller podemos responder la pregunta de investigación la cual fue ¿De qué manera influyen los factores de autoestima, planificación familiar, orientación vocacional y prevención de adicciones, en la realización de proyecto de vida en adolescentes? Al respecto podemos observar que estos factores no son incluidos por los adolescentes dentro de su proyecto de vida o son muy poco mencionados por los mismos inicialmente, posteriormente en el proyecto de vida final que realizaron la mayoría de los participantes muestra un cambio y logra incluir más aspectos de su proyecto de vida y realizar más metas concretas o bien definir sus metas acerca de su futuro.

Así mismo podemos comprobar nuestra hipótesis la cual establecía que si orientamos e informamos al adolescente en los ámbitos: sexual, personal, vocacional y preventivo, entonces logrará identificar sus capacidades, afinidades y oportunidades, esto le permitirá concretar un proyecto de vida, la hipótesis la podemos afirmar por medio de la comparación de los cuestionarios iniciales y finales de cada uno de los participantes del taller además de que estos aspectos orientados también fueron referidos en los registros de aprendizaje por sesión.

Por otra parte también destacamos el cumplimiento del objetivo general, el cuál era Orientar a los adolescentes de tercer año de bachillerato en la formación de un proyecto de vida, de acuerdo con sus capacidades, afinidades y oportunidades. En los objetivos específicos también se cumplieron, estos eran: brindar información sobre planificación familiar, conceptos de drogas y relación de pareja.

Podemos decir que el taller tuvo un efecto benéfico para los alumnos debido a que se pudo reforzar el autoconocimiento en los adolescentes para dar pie a conocer acerca de la orientación vocacional y la importancia de la proyección de metas a corto, mediano y largo plazo, lo cual también era uno de nuestros objetivos.

El último objetivo específico pretendía mejorar los factores que influyen el autoestima de los adolescentes como el sentido de pertenencia, identidad, imagen corporal y auto aceptación, pese a podemos que cualitativamente si refirieron una mejora en ese aspecto, no se realizaron baterías de pruebas para contrastar o corroborar esta mejora.

## DISCUSIÓN

Para comenzar, Crespo, Olvera y Ríos (2007) mencionan que el proyecto de vida es una visión a futuro que permite proyectar los deseos hacia aquellos objetos, personas o situaciones que van a producir algún tipo de placer y satisfacción, a la vez que conduce al establecimiento de metas y a la reflexión del cómo serán logradas, lo cual constatamos debido a que en la justificación del “para qué querían cumplir esa meta” los participantes mencionaron que les brindaría estabilidad y/o felicidad.

Dentro de lo encontrado en este taller, concordamos con Conde (2008) cuando menciona que “la mayoría de las personas planeamos el futuro a partir de una idea personal y de lo que cada individuo piensa es lo mejor para sí mismo, así como de la idea o el significado personal de felicidad, de cómo triunfar o tener una buena vida y, en general, proyectamos nuestra vida en los diferentes ámbitos donde nos desenvolvemos o participamos.” Esto debido a que la gran mayoría de los alumnos que participaron en el taller plantean su proyecto de vida a partir de lo

que para ellos era su prioridad, el aspecto más solicitado era el económico, debido a que todos los alumnos tuvieron una tendencia a tener metas como: obtener un carro, una casa o bien mucho dinero.

Por otro lado, Castañeda (2011), refiere que no se puede concebir una persona exitosa si no se cuida y se quiere; además, destaca que el conocimiento de sí es el punto de partida para iniciar la planeación e importante como una capacidad para poder proyectar la vida. En este mismo sentido coincidimos con este auto, debido a que dentro de las preguntas que se hicieron en las participaciones grupales, muchos de los alumnos no tenían concretamente cuáles eran sus metas o bien a dónde querían llegar con ellas, específicamente en la sesión 2 que era referente al autoestima, los alumnos mencionaron que no sabían cuáles eran sus fortalezas y debilidades por lo tanto tampoco tenían conocimiento de sus éxitos, notamos a groso modo que no podían tener un establecimiento de metas realista y por lo tanto tampoco podían hacer un proyecto de vida concreto.

En otro ámbito, Ceinos (2008) acerca de la Orientación Vocacional menciona que "pretende favorecer algo más que la elección profesional, ya que ha de intentar que la persona logre un óptimo desarrollo vocacional, al tiempo que ha de ser capaz de diseñar, interiorizar y desarrollar su propio proyecto profesional". Con respecto a lo anterior notamos que los alumnos no tienen una estructura en metas personales y tampoco tienen una orientación vocacional, sino que más bien tienen una idea vaga acerca de la carrera universitaria que quieren y de igual forma acerca del ámbito laboral, debido a que todos mencionan la elección de un trabajo estable solamente, lo que puede demostrar una preocupación lejana hacia este ámbito. Consideramos que dentro de la formación de un proyecto de vida se deben considerar ciertos aspectos fundamentales en la vida de la persona como lo es el autoestima, la planificación familiar, la orientación vocacional y la prevención de adicciones, aspectos que no son considerados totalmente por los alumnos en este taller.

Para futuras investigaciones, se recomienda hacer una comparación sociodemográfica o bien institucional acerca de la formación del proyecto de vida en adolescentes, esto debido a que las filosofías hacia el trato institucional no son

las mismas en preparatorias públicas y en particulares, además de preparatorias dependientes de la SEP y dependientes de la UNAM, por lo tanto sería importante revisar si hay un cambio debido a lo anterior.

Adicionalmente se recomienda hacer investigaciones con grupos de menor número de personas para tener un mejor manejo de grupo y una participación eficaz. Por otro lado sería importante revisar la influencia de otras variables en la formación del proyecto de vida.

### Referencias Bibliográficas

- Blanch, A; Alsinet, M. (2002). Taller de salud: prevención del consumo de alcohol en educación secundaria *Psychosocial Intervention*, 11 (2), 255-263. Recuperado de: <http://journals.copmadrid.org/pi/archivos/78074.pdf>
- Carbajal, M.(2003). *Orientación Vocacional-Ocupacional, educación y trabajo*. Uruguay. Frontera.
- Castañeda, L. (2011). *Un plan de vida para jóvenes: ¿Qué harás con el resto de tu vida?* (2ª ed.). Distrito Federal, México: Panorama.
- Ceinos, M. (2008). Diagnóstico de las Competencias de los Orientadores Laborales en el Uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. (Tesis doctoral). España. Universidad de Santiago de Compostela.
- Conde, S. L. (2008). *Formación cívica y ética II*. Distrito Federal, México: Castillo.
- Crespo, A; Olvera, G y Ríos, T. (2007). *Eligiendo mi carrera: Un proyecto de vida. México*. Universidad Nacional Autónoma de México. Secretaria de Servicios a la Comunidad. Dirección general de Orientación y Servicios Educativos.
- De León, T. y Rodríguez, R. (2008). *El efecto de la orientación vocacional en la elección de carrera. Revista mexicana de Orientación Educativa*, 5 (13), 10-16. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/remo/v5n13/v5n13a04.pdf>
- Fuentes N. (2010) La orientación profesional para elegir fundamentadamente una ocupación: Propuesta alternativa *Revista Mexicana de Psicología*, 27, (2), 237-246. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016324012>

- Gómez, J; Luengo, M; Romero, E; Villar, P. (2003). El programa construyendo salud: un programa de prevención del abuso de drogas empíricamente fundamentado **Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades**, 8 (1),165-202. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/profile/Angeles\\_Luengo-Martin/publication/237038466\\_El\\_programa\\_construyendo\\_salud\\_un\\_programa\\_de\\_prevenccion\\_del\\_abuso\\_de\\_drogas\\_empiricamente\\_fundamentado/links/004635299b4c587539000000/El-programa-construyendo-salud-un-programa-de-prevenccion-del-abuso-de-drogas-empiricamente-fundamentado.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Angeles_Luengo-Martin/publication/237038466_El_programa_construyendo_salud_un_programa_de_prevenccion_del_abuso_de_drogas_empiricamente_fundamentado/links/004635299b4c587539000000/El-programa-construyendo-salud-un-programa-de-prevenccion-del-abuso-de-drogas-empiricamente-fundamentado.pdf)
- González, M. Y Rodríguez, M. (2006). El proceso de toma de decisiones vocacional. Un enfoque comprensivo. **Revista de orientación educacional**, 20, (38), 13-38. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/242365185\\_EL\\_PROCESO\\_DE\\_TOMA\\_DE\\_DECISIONES\\_EN\\_LA\\_EDUCACION\\_SECUNDARIA\\_UN\\_ENFOQUE\\_COMPRENSIVO](https://www.researchgate.net/publication/242365185_EL_PROCESO_DE_TOMA_DE_DECISIONES_EN_LA_EDUCACION_SECUNDARIA_UN_ENFOQUE_COMPRENSIVO)
- González-Arratia, N. I. (1996). El autoconcepto y la autoestima en madres e hijos, sus repercusiones en el rendimiento escolar, en niños de 6° año de primaria, de tres diferentes tipos de escuela. México. Tesis de maestría, Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México.
- Herrero, J. (1994). Estresores sociales y recursos sociales: el papel de apoyo social en el ajuste bio-psico-social. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, Valencia.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2015). Planificación Familiar. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar>
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz / Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Adicciones: Reporte de Drogas (2011). Recuperado de:  
[http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA\\_2011\\_DROGAS\\_ILICITAS\\_.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA_2011_DROGAS_ILICITAS_.pdf)
- López, A (2003). **La orientación vocacional como proceso. Teoría, técnica y práctica**. Buenos Aires. Bonum
- López, A. (2000). Derechos sexuales reproductivos de los adolescentes: En la construcción del autocuidado y la autonomía en las prácticas sexuales y decisiones reproductivas. Uruguay. Centro de Formación y Estudios del INAME. Área de Apoyo Académico. Montevideo - Uruguay.

Manual del taller: proyecto de vida. Instituto Aguascalentense de las Mujeres.

Recuperado de:

[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller\\_proy\\_de\\_vida.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf)

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, Informe Mundial sobre las Drogas (2014). Recuperado de:

[https://www.unodc.org/documents/wdr2014/WDR\\_2014\\_Spanish.pdf](https://www.unodc.org/documents/wdr2014/WDR_2014_Spanish.pdf)

Olivares, E. (2007) Efectos de talleres de madurez vocacional para estudiantes del primer año del ciclo diversificado Educere. **Universidad de los Andes (Venezuela)**, 11 (39), 691-69. Recuperado de:

[http://www.redalyc.org/pdf/356/Resumenes/Resumen\\_35640844014\\_1.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/356/Resumenes/Resumen_35640844014_1.pdf)

Palomino, L; Ríos, H y Díaz, J. (1991). Proyectos de vida y rehabilitación de delincuentes. **Revista Latinoamericana de Psicología**, 23, (1), 71-85.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80523105.pdf>

Parra, D. (2003). Manual de Estrategias de Enseñanza/Aprendizaje. Colombia. Servicio Nacional de Aprendizaje.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2002) Ediciones Mundi-Prensa. Recuperado de:

[http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_2002\\_es.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2002_es.pdf)

Romero, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. **Revista española de Orientación y Psicopedagogía**, 15 (2), 337-354.

Recuperado de:

<http://www2.uned.es/reop/pdfs/2004/1522%20%20Soledad%20Romero%20Rodriguez.PDF>

Salud Madrid.(2016) Prevención de adicciones. Recuperado de:

[http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142328768577&language=esypag&ename=PortalSalud%2FPage%2FP TSA\\_pintarContenidoFinal&vest=1142328768577](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142328768577&language=esypag&ename=PortalSalud%2FPage%2FP TSA_pintarContenidoFinal&vest=1142328768577)

Soto, S. Caballero, M (2014) Comportamiento sexual y anticoncepción en la adolescencia. Acta Pediátrica de México, Instituto Nacional de Pediatría. 35 (6), 490-498.