

**REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL**

***La efectividad de un curso vivencial para clarificar la  
elección de carrera***

**Autoras: Liliana Paola Carranza Revuelta /  
Luz Adriana Delgado Aguilera**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Licenciado en Psicología**

**Nombre del asesor:  
Ma. Inés Gómez del Campo del Paso**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**UNIVERSIDAD  
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

" LA EFECTIVIDAD DE UN CURSO VIVENCIAL  
PARA CLARIFICAR LA ELECCIÓN DE CARRERA "

TESIS



QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

Liliana Paola Carranza Revuelta  
Luz Adriana Delgado Aguilera

ASESOR DE TESIS:

Lic. Ma. Inés Gómez del Campo del Paso

CLAVE: 16PSU0004J

ACUERDO: RVOE 020SEP

MORELIA, MICH. FEBRERO 2002

# INDICE

## CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

1. Justificación .....	1
2. Objetivos de la investigación .....	2
3. Fundamentación epistemológica .....	2
4. Problema .....	3
5. Hipótesis .....	4
6. Variables .....	4
7. Trabajo de campo .....	4

## CAPITULO II. MARCO TEORICO

1. Orientación vocacional .....	5
2. Algunos antecedentes .....	8
3. Autoimagen .....	16
4. Autoestima .....	17
5. Actitud .....	26
6. Hábitos .....	27
7. Estilos de aprendizaje .....	27
8. Habilidades .....	30

## CAPITULO III. METODOLOGIA

1. Tipo de diseño .....	31
2. Sujetos .....	31
3. Materiales .....	35
4. Procedimiento .....	35
5. Tratamiento .....	35
6. Instrumento .....	37

CAPITULO IV. RESULTADOS

1. Análisis cuantitativo .....	38
2. Análisis cualitativo .....	61

CAPITULO V. CONCLUSIONES .....

64

BIBLIOGRAFIA .....

67

ANEXOS .....

69

# CAPITULO I

# CAPITULO I

## 1.-JUSTIFICACION.

La orientación vocacional es un elemento de suma importancia para la toma de una decisión trascendental; es decir la elección de una carrera profesional, esta decisión afectará, en la mayoría de los casos la vida productiva, el estilo de vida, las relaciones sociales, y todo lo que existe alrededor del trabajo.

Resulta paradójico que esta decisión tan importante la tenga que tomar el joven adolescente con tan pocos elementos de apoyo, en un momento en el que desde el punto de vista psicológico ocurren cambios importantes y complejos en el tránsito de la vida infantil y la vida adulta.

Hoy en día a la orientación vocacional dentro de las instituciones, se le ha restado importancia, y se le ha visto como materia de relleno, esto se debe a la falta de información, y sobre todo a la carencia de profesores comprometidos con la orientación vocacional y con los jóvenes adolescentes.

Es por eso que proponemos un curso vivencial de orientación vocacional para que el joven pueda ver con mayor claridad sus recursos y capacidades y, en base a ellos desempeñar la carrera, profesión u oficio que les guste y que tengan los recursos necesarios para efectuarla lo mejor posible.

El propósito de esta investigación es proponer una forma diferente y más efectiva de una orientación vocacional, para que el joven adolescente tenga una mayor claridad al momento de tomar una de las decisiones más importantes de la vida y que al momento de elegir la correcta tengamos gente más capaz en todas las áreas laborales lo que implicará un crecimiento del país.

## 5.- HIPOTESIS.

*General:* Es más efectivo un curso vivencial para clarificar la elección de carrera que la orientación vocacional impartida en las escuelas.

*Nula:* No es más efectivo un curso vivencial para clarificar la elección de carrera que la orientación vocacional impartida en las escuelas.

*Alternativa:* Con la orientación vocacional tradicional se obtienen los mismos resultados que con el curso.

## 6.- VARIABLES.

*Variable independiente:* Curso vivencial. Entendiendo como un curso de 16 horas, en el que se exploran aspectos como la autoimagen, autoestima, actitud, estilos de aprendizaje, etc. a través de dinámicas, donde los alumnos participan abiertamente exponiendo sus deseos y opiniones, así como sus sentimientos acerca de los temas impartidos.

*Variable dependiente:* Claridad en la elección de carrera. Entendida como visión más amplia acerca de las habilidades de uno mismo con respecto a la elección de una carrera.

## 7.- TRABAJO DE CAMPO.

*Universo:* Escuela preparatoria federal por cooperación Melchor Ocampo.

*Muestra y muestreo:* Al azar no probabilístico.

*Instrumentos:* Curso, cuestionario final.

*Sistematización:* Comparación de medias.

*Estudios estadísticos:* T de student.

*Análisis cualitativo:* Se hará una diferencia entre el curso vivencial y la orientación vocacional tradicional y a partir de esto, se anotarán los cambios o diferencias entre los jóvenes del grupo control y experimental.

# CAPITULO II

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO.

#### **1.-ORIENTACIÓN VOCACIONAL**

«Cada persona es responsable de hacer su propio destino y de encontrar la felicidad en su realización. »

Si partimos de que cada uno de nosotros es el arquitecto de su propio destino y de que necesitamos fincar la felicidad en nuestra realización, dando respuestas a inquietudes y motivaciones diferenciadas, la orientación vocacional resulta ser uno de los puntos más críticos y de mayor importancia para resolver una decisión trascendental en la vida: la elección de la carrera profesional.

Dicha decisión afecta, en la mayoría de los casos durante la vida productiva, el estilo de vida, las relaciones sociales y todo el mundo que existe alrededor del trabajo, no sólo a nivel individual sino en el ámbito social, político y económico del país.

Es paradójico que el joven deba tomar esta decisión capital con tan pocos elementos de apoyo, en un momento en que desde el punto de vista psicológico le ocurren cambios fundamentales y complejos en su tránsito de la vida infantil a la vida adulta: procesos de identidad personal, relaciones con el sexo opuesto y desarrollo intelectual, son sólo algunos de ellos.

La elección vocacional es una tarea sumamente compleja: requiere del conocimiento de muchos factores que inciden en ella, unos de índole personal pero otros surgen del medio ambiente que rodea al joven.

Parece que en generaciones anteriores la elección era más sencilla: la oferta profesional no era tan amplia como ahora y no se exigía un nivel de conocimientos superiores a la licenciatura (maestrías, doctorados, diplomados, etc.), como en la actualidad. Ahora la especialización se hace cada vez más necesaria y la competencia laboral es más fuerte y exigente.

Por esto, es preciso revisar la dirección y los contenidos de la orientación vocacional; es urgente que ésta satisfaga la necesidad de que los estudiantes de la educación media superior conozcan y optimicen sus recursos personales y caminen seguros hacia su realización profesional.

Para que la orientación vocacional tenga éxito y provea de elementos suficientes a los jóvenes, se deben considerar dos tipos de información básica:

- Factores personales.
- Factores externos o ambientales.

Entre los primeros se encuentran los que el individuo posee, tales como intereses, aptitudes, rasgos de personalidad, coeficiente intelectual, habilidades que faciliten o dificulten el rendimiento académico en una elección dada.

Se sabe que en el primer grupo la familia ejerce una fuerte influencia en la elección vocacional, el grupo de amigos también y los profesores con quienes el joven intercambia experiencias, puntos de vista y responden a sus expectativas.

Por otro lado, entre el segundo grupo (macro componentes) se halla lo que es el mercado de trabajo, es decir, las carreras existentes en la localidad, las universidades o escuelas de enseñanza superior que las ofrecen, con sus diferentes planes de estudio, cuotas y bolsas de trabajo.

Ahora bien, la orientación vocacional no sólo debe circunscribirse a dar esta información básica pues cabe la posibilidad de que se quede atorada en una serie de conceptos sin relevancia para los estudiantes actuales ni para las condiciones de una sociedad que cambia rápidamente. Las escuelas también tienen que responder al reto de nuevas expectativas en diversas dimensiones.

Primero hay que aprender a conocer y respetar los diferentes tipos de personas; por tanto, una de las habilidades que cada orientador y maestro requiere, se encuentra en el campo de las relaciones interpersonales.

Se necesitan habilidades específicas para enseñar a los educadores a comunicarse abiertamente, a establecer buenas relaciones de trabajo y a encontrar formas de descubrir recursos y compartirlos con los estudiantes. A las escuelas les hace falta maestros y orientadores capaces de transmitir su experiencia vocacional.

Uno de los puntos de vista innovadores es eliminar los estereotipos relativos a carreras adecuadas a los diferentes sexos y a grupos minoritarios.

La función de orientación debe ampliarse en forma general en escuelas y universidades más allá de la oficina de asesoría especializada, y apoyarse en la participación de los maestros en el aula y los padres en el hogar; sin embargo, no hay que perder de vista que la toma de decisiones es del propio individuo quien valora las ayudas externas.

Se necesitan maestros y orientadores que conozcan la gran variedad de ocupaciones existentes; que sean capaces de conocer la naturaleza del cambio en las carreras en vista de una sociedad cambiante. Es preciso que las escuelas acerquen a los estudiantes a la observación y comunicación con profesionales y técnicos en diversos tipos de situaciones laborales para que comprendan las características y estilos de vida que diferencian las distintas profesiones.

Las escuelas deben asumir la responsabilidad de planear nuevas experiencias en la comunidad y al mismo tiempo acercarse a la vida real para aprender la función concreta de las carreras y vincular la enseñanza académica con la realidad social para que al joven le quede clara cuál sería su participación activa en el medio.

Por otro lado, entre otros aspectos relacionados con la educación vocacional que las escuelas deben adoptar, está el de enseñar a los estudiantes a desarrollar la habilidad de tomar decisiones, administrar el tiempo, identificar o clarificar sus valores éticos, expresar objetivos y recursos, y asignar prioridades. Estas enseñanzas pueden traerse a colación en distintas situaciones de clase y en diferentes materias. El objetivo sería ayudar al estudiante a aprender las habilidades para tomar decisiones racionales.

Cuando enseñanzas como éstas se imparten, los jóvenes aprenden a lidiar con un mundo y carreras cambiantes y forman su estilo de vida en el aquí y el ahora.

## **2.- ALGUNOS ANTECEDENTES DE LA INTEGRACIÓN PERSONAL EN LA EDUCACIÓN PROFESIONAL**

Ginzberg, Ginsburg, Axelrad y Herma hicieron un acercamiento a la teoría general en psicología vocacional (1951), introdujeron el factor tiempo en su estudio y formularon proposiciones iniciales de etapas y periodos de desarrollo asociados con la elección ocupacional desde la niñez hasta la etapa adulta. Se supone que en esas etapas la elección ocupacional avanza desde la condición de fantasía hasta su fase de realidad y prueba preliminar. En esta teoría no se logra la integración sino que se alcanza lejos en el futuro y solamente en forma potencial.

El libro de Ginzberg y compañeros retó y motivó a Super a organizar un campo nuevo en la carrera de psicología vocacional. Lo hizo en dos etapas. En la primera propone una teoría de desarrollo vocacional. Las 10 proposiciones en la teoría de Super centran la elección ocupacional en el autoconcepto y hacia el desarrollo del autoconcepto vocacional dentro de la multipotencialidad de cada individuo.

Su segunda etapa cristaliza con la publicación de *La psicología de la vida profesional* (1957). Este libro, ahora clásico, incorporó su teoría del desarrollo vocacional a un marco de desarrollo de la vida y cambió el estudio de la psicología de eventos vocacionales singulares a eventos interactivos y múltiples que ocurren desde el nacimiento hasta la muerte.

Propuso que el desarrollo vocacional progresa a través de etapas de crecimiento, transición, ensayo, prueba, mantenimiento y declinación. Los tipos o modelos de carrera toman formas y encuentran su expresión o dan frustración dentro de tal marco de desarrollo vocacional.

Los años 50 vieron el cambio de una psicología ocupacional a la psicología de carrera. Los años 60 vieron que nuevas fuerzas sociales se unían a la nueva teoría de desarrollo de carrera para causar un impacto en las prácticas de orientación. Profesionalmente, las fuerzas en juego se enfocaban en la necesidad de dar orientación individual suficientemente larga. Los apoyos teóricos de esas fuerzas se originaron en la psicoterapia y tuvieron una marcada influencia en la práctica cambiante.

En 1971 en Estados Unidos, Sione P. Marland Jr. trajo los avances de la psicología de las carreras a un nivel práctico cuando identificó la educación profesional como un medio para mejorar la educación general y propuso que la vida  $\frac{3}{4}$  y cómo vivirla  $\frac{3}{4}$  es la vocación primordial de todos, y la última prueba de nuestro proceso educacional en cualquier nivel es que prepara a la gente a vivir y a estar activa con sus corazones y sus mentes y, para muchos, con sus manos también.

Con esta meta, Marland partió de la conclusión de Venn (1970) que si queremos diseñar un sistema educacional para servir a cada individuo y desarrollar su potencia creativa en una manera autodirigida, tenemos trabajo que hacer y actitudes que cambiar. De acuerdo con Marland "todos nuestros esfuerzos como educadores deben inclinarse a preparar estudiantes para ser empleados propia y útilmente, o para continuar hacia una educación formal".

Al plantearse la situación de educar para una profesión, surge en primera instancia la inquietud de crear la conciencia del proceso y del desarrollo de la toma de decisiones.

Hasta ahora se han diseñado dos niveles de integración necesarios para facilitar el desarrollo de una profesión:

1. El nivel de la teoría de la profesión.
2. El nivel de organización para la educación profesional.

Es necesaria la integración de estos dos niveles para asegurar la viabilidad de una buena toma de decisión personal. Es decir, con información suficiente en las diferentes profesiones, sus características y campos de acción, así como una buena dosis de integración de los rasgos individuales, autocomprensión y análisis, se da un nivel de crecimiento (madurez) necesario en el proceso de elección y toma de decisiones. Este proceso, hay que recordar, le toca vivirlo a cada persona; nadie puede hacerlo por otro, pero sí puede contribuir a que se realice exitosamente.

El desarrollo de cualquier decisión respecto a una carrera potencial, tiene una fase de anticipación y otra de ajuste y acomodo. La fase de anticipación puede dividirse en tres etapas:

- 1) exploración,
- 2) cristalización,
- 3) elección y clasificación;

la de ajuste o acomodo, en las de:

- 1) inducción,
- 2) reformatión y
- 3) reintegración.

Dicho en otras palabras, los pasos de la toma de decisiones serían:

- Ver cuál es la situación a resolver (qué, quién, por qué), definir la situación concreta por decidir.
- Considerar las alternativas posibles. Hacer un examen de las posibilidades y explorar qué información adicional se requiere y cómo puede obtenerse.
- Llegar a una conclusión, es decir, qué decisión es la que toma en cuenta los factores pertinentes, los propósitos y los deseos.
- Moverse hacia la acción, es decir, saber qué se necesita para poner en efecto la decisión y cuáles son los pasos a seguir.

Estos cuatro puntos están interrelacionados y, desde luego, siguen un orden lógico.

El consejero u orientador debe llevar al estudiante a través de estas fases no sólo con respecto a un problema en particular, sino con respecto al proceso mismo; debe establecer la suficiencia del joven en el manejo del proceso, desarrollar su conciencia y efectos y, al final, facilitar la introducción del sujeto en este proceso.

Al hacerlo el orientador deja al joven con una sensación de fuerza como una consecuencia lógica. El estado en que uno cree en sí mismo viene a ser la fuerza significativa al determinar lo que pasa con uno mismo, viene de la internalización del proceso de decisión (Ellis y Tiedeman, 1970, pp.356-57).

En la orientación vocacional todo esto se concreta a elegir una profesión, lo que implica también elegir un estilo de vida, ya que hay muchas semejanzas entre los diversos tipos de personalidad y los ambientes de trabajo en que se conforman las empresas o instituciones.

En segunda instancia, al educar para una profesión se debe observar la estructura del que pregunta y los hechos en la generación de la información. Fullen, Bown y Benk (1967) están conscientes de la responsabilidad que implica el saber. Para ellos la base del crecimiento personal está en la disposición que manifiesta la persona que aprende, hacia el entendimiento y comprensión no sólo de sí mismo sino de su medio y de los demás.

Cuando hablamos de la estructura de quien pregunta, nos referimos a sus características, su marco de referencia, sus posibilidades, la forma como soluciona problemas, cómo se allega información, etc., pero no sólo a eso sino al conocimiento que tiene de sí mismo.

Estos autores usan la técnica de la Ventana de Jaharí en la cual se dice que todas las personas tienen áreas privadas y áreas conocidas por los demás, y una inconsciente que no conoce ni el individuo ni los otros. Mencionan, además, que en el arte de la enseñanza o instrucción es necesario que exista una armonía entre el profesor y el alumno, empatía y sensibilidad para que el primero ayude al segundo a descubrir cosas de sí mismo que ignora, disminuyendo así el área oscura y ampliando el área conocida o pública de la persona. Este proceso le daría al joven mayores elementos para la toma de decisiones. Es decir, al recibir uno información de sí mismo, se da un proceso a nivel cognitivo de reestructuración jerárquica mediante el acomodo y la integración de este material a lo ya conocido. Así se modifica también la imagen que se tiene de sí mismo.

Otro factor que se menciona como importante, es la intuición. Tiedeman (1972) dice que es el motor de la inteligencia y que en la toma de decisiones es como una chispa que nos inclina en determinada dirección o nos mueve a buscar información en cierta fuente y nos abre camino. Otro factor fundamental es la información de la que el joven pueda echar mano en relación con el campo de las profesiones, y a los procesos mismos de desarrollo personal.

Actualmente, el progreso tecnológico nos provee de gran cantidad de medios para facilitar la tarea de la elección.

Para terminar, recordemos que conforme ponemos interés en la toma de decisiones respecto a las carreras en la educación profesional, debemos ser muy cuidadosos de que lo que hacemos no elimine el efecto mismo que buscamos. Para que la responsabilidad personal de saber permanezca en la persona a quien se ayuda en la educación profesional, y no en quienes la estructuran, es esencial que la toma de decisiones sea trabajada e internalizada.

Los programas o guías de carrera deben promover el desarrollo personal en la comprensión, diferenciación e integración de los pasos del proceso de toma de decisión, pero su mensaje principal no ha de ser el que las personas tomen decisiones.

Preservemos, por tanto, el objetivo de examinar a la persona mientras se decide durante su vida, pero veamos cuidadosamente los medios para hacerlo de tal forma que éstos nunca excluyan el objetivo, sino que mejore su realización para cada persona que ayudemos. Éste es el reto de la educación de carrera: ayudar a cada niño, mujer y hombre a superarse.

Ahora bien, es importante saber y conocer los dos métodos o enfoques de ayuda para la elección profesional. “El método transversal o de radiografía y el método longitudinal o de proceso.”<sup>1</sup>

El método transversal o de radiografía concibe la orientación vocacional como un problema de eficacia. Es necesario en esta etapa tomar una decisión y ésta debe ser lo más acertada posible. Se necesita sacar una radiografía de la persona y dar un diagnóstico. Esta radiografía debe contener los intereses, cualidades, valores, habilidades y personalidad del individuo. Se relacionan estos elementos entre sí y se predice en que área determinada se podrá tener mayor éxito. (Se utilizan pruebas psicológicas, entrevistas y se elabora un análisis a partir de ello, se podría decir que es la orientación vocacional tradicional utilizada en las escuelas).

El método longitudinal o de proceso toma en cuenta los datos analizados en el sistema anterior, pero concibe la toma de decisión como un período o etapa que conscientemente puede ser dirigido por la persona que ha de decidir. El proceso puede durar varias semanas o meses por que no se trata solo de tomar una decisión y ya. En este proceso la persona tiene la oportunidad de aprender a conocerse a sí misma y madurar como hombre o mujer. La decisión vocacional es un problema de maduración, de crecimiento, de responsabilidad sobre la propia vida. Es una ocasión de análisis y evaluación sobre lo que se ha hecho y se proyecta hacer con lo más valioso que tenemos, que es la vida. Es una oportunidad de aprender a tomar decisiones, de aprender más sobre el medio ambiente y sobre la propia familia, para caer en la cuenta de su influencia y necesidad de transformación. Las ideas y prejuicios del medio ambiente, los valores y todos aquellos elementos que influyen en la elección de una carrera, como son: el conocimiento de sí mismo, que encierra la autoimagen, autoestima, etc. el estilo de aprendizaje, los hábitos y actitudes, así como la toma de decisiones.

El conocimiento de sí mismo: Es la conciencia y los conocimientos de mí mismo, así como de mis necesidades de crecimiento y trascendencia. Es hacernos la pregunta de ¿Qué tanto me conozco? Y también ¿Qué tanto me preocupo por mi desarrollo?. La definición de mis deseos, impulsos, gustos, inquietudes, búsquedas, el saber ¿Qué quiero?. la condición vital sin la que podré llegar a ser una persona vital como es el interés por mi salud corporal, emocional y mental.

En la sociedad actual en la que vivimos, donde se le da un énfasis a lo material, a lo carente de vida, a aquello que nos enajena y nos aleja del proceso de ser personas, que nos limita en nuestro pensar, querer y decidir, pero sobre todo, nos limita en el sentir lo que realmente queremos, y nos obliga a caer en los estereotipos y asumir papeles dictaminados por la mercadotecnia.

---

<sup>1</sup> CASARES, Arragoinz David, SILICEO, Aguilar Alfonso. "Planeación de vida y carrera". Ed Limusa. p.133

Hay una gran pérdida de valores, y también una triste degradación de estos, todo se reduce al nivel social, al nivel económico y sobre todo a la búsqueda de comodidad, nos regimos por la ley del mínimo esfuerzo. Los caminos para lograrlo son: la evasión, la agresión, la depresión, la lucha y la neurosis.

Esto facilita que la persona se aleje de sí misma. Sin embargo lo que podría ayudarla para salir de este profundo abismo, es precisamente el autoanálisis y el autoconocimiento para saber quienes somos y que necesitamos, es importante saber que tanto me interesa mi crecimiento personal, profesional y que debo hacer para vivir tranquila, que tanto me preocupa mi seguridad económica y que voy a hacer para favorecer mi bienestar y mi seguridad como ser humano.

Si bien Sócrates dijo su célebre frase “Conócete a ti mismo”, fue por que en aquellos tiempos ya había nociones importantes de lo que era el autoconocimiento. Este conocimiento de sí mismo es un proceso de realización, tiende a ser un conocimiento objetivo y realista en el cual me percibo a mí mismo como soy y no como quisiera ser en donde la imagen que yo tengo de mí mismo es una percepción real y no fruto de lo que a mí me gustaría ser. Es una aceptación cariñosa de mis fuerzas y limitaciones a partir de las cuales puedo ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y de gozo para mí mismo y para los que me rodean. Carl Roges dice que la persona tiene un Yo Real y un Yo Ideal, y cuando los mezclamos y los confundimos aparece un conflicto, por que queremos ser algo que no somos y nos frustramos, por que todas nuestras metas y objetivos están basados en una forma de ser irreal, producto de un pobre o nulo conocimiento de nosotros mismos, el cual nos llevaría a la aceptación y desarrollo de todas nuestras potencialidades. Es por ello importante que en la elección de carrera, comencemos pues, por el autoconocimiento, por saber quienes somos y como nos vemos a nosotros mismos, para entonces sí, de ahí partir a lo que realmente queremos.

### 3.- AUTOIMAGEN.

Se entiende por autoimagen como sustantivo concepción o perspectiva propia del yo, que incluye identidad habilidades y valor propio.

La mayoría de las personas prefieren imaginar que harán en un futuro en lugar de considerar de cerca su situación actual. Mirar hacia el futuro desempeña un papel importante para establecer sus metas y trabajar para lograrlas, pero primero deben hacer una evaluación sincera de su punto de partida. Muchas personas se sobre estiman, muchas tienen una imagen pobre de sí. Si de vez en cuando una persona se siente desadaptado, no es el único, esto no significa que deba menospreciarse.

*¿Qué efecto puede tener una auto imagen imprecisa?*

Algunas personas que parecen menospreciarse, pensando que son menos inteligentes, menos capaces o atractivas de lo que en realidad son, se observa como esa situación disminuye su habilidad para sacar el mayor provecho de ellas. Su objetivo es reafirmar su autoimagen, de modo que con el tiempo refleje su verdadero ser.

Tener una autoimagen pobre puede paralizar a las personas, cuando menos crea que puede hacer menos intentará hacer y como consecuencia logrará menos. Las personas pueden ser sus peores críticos, interiorizando con frecuencia los mensajes que reciben de sus padres y otras figuras de autoridad. Es necesario darse cuenta de las pláticas negativas con uno mismo (monologo interno) quizá estén muy lejos de la realidad.

*La autoimagen positiva tiene dos componentes:*

1.- La autoestima es una percepción de sí mismo que vale, que la contribución que damos al mundo vale.

2.- La autoconfianza es la convicción de que es, de que tiene el poder para lograr cambios positivos de uno mismo. Pone en acción a la autoestima.

#### **4.- AUTOESTIMA**

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen vivo.

##### *La autoestima en los adolescentes*

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

### *Un adolescente con autoestima...*

- ... actuará independientemente
- ... asumirá sus responsabilidades
- ... afrontará nuevos retos con entusiasmo
- ... estará orgulloso de sus logros
- ... demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- ... tolerará bien la frustración
- ... se sentirá capaz de influir en otros

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también.

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de

todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

### *Cómo influye la autoestima en la vida cotidiana*

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- cómo se siente
- cómo piensa, aprende y crea
- cómo se valora
- cómo se relaciona con los demás
- cómo se comporta

### *La influencia positiva de la autoestima sobre el adolescente*

Los aspectos positivos que refuerzan las posibilidades del adolescente de cara a la vida adulta son:

- Saber con claridad con qué fuerzas, recursos, intereses y objetivos se cuenta.
- Relaciones personales efectivas y satisfactorias.
- Claridad de objetivos.
- Productividad personal: en casa, en el colegio y en el trabajo.

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta.

### *Los cuatro aspectos de la autoestima*

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Para que estos cuatro aspectos se desarrollen de manera adecuada y sana, es necesario que el orientador vocacional o profesor este alerta y pueda reforzar al adolescente en aquel o aquellos factores en el que el adolescente tenga problemas o dificultades. A continuación se muestran algunas actitudes que manifiesta el adolescente cuando hay algún problema en

los diferentes factores, así como una guía para el orientador o maestro para apoyarlo y relacionarse con él.

Pueden descubrirse problemas de vinculación si se presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- No puede comunicarse con facilidad, es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.
- Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los demás.
- Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.
- No cae bien a sus compañeros.
- Resulta incómodo a los adultos o, por el contrario, intenta captar su atención continuamente.
- Quiere ser siempre el centro de todo y/o constantemente intenta atraer hacia sí la atención de los demás.
- Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva un montón de "porquerías" en el bolsillo y las valora excesivamente.
- Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.
- Le molesta tocar a los demás o que le toquen.

Con un adolescente que presenta escasa vinculación debe relacionarse del siguiente modo:

- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógiele de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- Comparta sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.

*El adolescente con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:*

- Hablará negativamente de sí mismo y de sus logros.
- Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- Hará cosas como se le diga, sin apenas aportar nada de su propia cosecha.
- Se sentirá incómodo cuando se le destaque o se le pregunte en clase.
- Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso y lo negará.
- Hará alardes cuando no sea el momento.

- Se adaptará a las ideas de otros. Sigue pero raramente guía.
- Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple, y es probable que sea crítico con sus características personales.

### *Cómo relacionarse con un adolescente que tiene problemas de singularidad*

- Resalte y reafirme sus dotes y características especiales
- Acepte que el adolescente exprese sus propias ideas, animele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- Transmita su aceptación, incluso cuando halla que censurar su comportamiento.
- Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste, y alábeselos.
- Acepte la experimentación por parte de él con distintos trabajos actividades o ideas.
- Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.

### *Cómo desarrollar la sensación de poder: problemas y soluciones*

El adolescente podrá obtener una sensación de poder cuando disponga de las oportunidades, recursos y la capacidad de influir sobre su vida de una forma positiva. Cuando esta sensación esté firmemente desarrollada, se acrecentará su autoestima, pero si no dispone de oportunidades para ejercitar este poder y se le niega sistemáticamente, su autoestima se verá disminuida.

*El adolescente que no desarrolla una sensación firme de poder suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:*

- Puede eludir afrontar las responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él un reto.
- Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serían "no sé cómo" o "eso no sabré hacerlo nunca".
- Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.
- Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.
- Puede ser excesivamente exigente o terco.
- Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.

*Cómo relacionarse con el adolescente que posee una inadecuada sensación de poder*

- Estimule su responsabilidad personal.
- Ayúdelo a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- Reafirme los éxitos que obtenga.

- Respete el grado actual de competencia del adolescente.
- Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.
- Reafirmele cuando influya en otros de manera positiva

### *Cómo desarrollar modelos en los adolescentes*

Si durante su proceso de desarrollo el niño no ha tenido suficientes modelos a su disposición, los padres y maestros se verán obligados a rellenar esos huecos en la adolescencia. El anhelo natural del adolescente por tener héroes, ideales y sueños servirá de ayuda para proporcionarle un adecuado sentido de los modelos.

### *Problemas que pueden plantearse con los modelos*

- Suele confundirse con facilidad. Malgasta el tiempo en actividades que aparentemente no tienen ningún objeto, o se pueden obsesionar con actividades que no tienen relación con sus obligaciones más inmediatas.
- Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamiento. Puede ser desaliñado en su persona y en sus cosas. Suele tener su habitación hecha un desastre.
- Confunde lo bueno y lo malo.
- Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.
- Responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde.
- Se muestra inseguro en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que solo hay una manera de hacer las cosas.

### *Cómo relacionarse con el adolescente que carece de modelos*

- Recuerde que usted es un modelo básico para el adolescente, sea un buen ejemplo, acorde con sus creencias.
- Presente al adolescente aquellas personas a las que usted tiene gran estima, bien mediante el contacto personal, o por medio de obras literarias.
- Ayúdelo a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él de su escala de valores. Y si le pregunta él a usted por sus creencias, háblele honradamente.
- Haga que se proponga objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas. Que razone los pasos que debe dar para conseguir sus objetivos. Que decida que debe aprender y en que medida debe hacerlo.
- Que afronte las consecuencias de su comportamiento. Deje bien clara la relación causa-efecto en lo que se refiere a su comportamiento y a las consecuencias del mismo.
- Ayúdelo a que entienda cómo puede realizar sus tareas. Dígale las cosas claras y demuéstreselo si es necesario.
- Haga un esfuerzo para entender las condiciones que influyen en su comportamiento. Comprender no significa aceptar permisivamente conductas destructivas. Intente llegar a decisiones comunes o a normas de comportamiento mediante el intercambio de opiniones.

### **5.-ACTITUD.**

Una actitud afecta todo lo que se hace. Puede proporcionarle energía o hacer que se sienta derrotado porque afecta la autopercepción y como se ve al mundo. Una actitud positiva

puede abrir la mente para el aprendizaje, inspirar a tomar una acción y ayudar a contribuir al bienestar de otras personas. Por otra parte el aprendizaje negativo puede reducir el aprendizaje, obstaculizar la iniciativa y crear estrés en otros individuos.

Las actitudes provienen en parte de la exposición a las perspectivas que prevalecen en las familias, círculo de amistades y comunidad. Con una actitud positiva general, puede desarrollar actitudes específicas que corresponden a los principios con los que se vive. Tratar a los demás en la misma forma que se desea ser tratado, y valorar a las personas de todas las razas credos y colores, son actitudes positivas. Parte de la maduración comprende el reconocimiento de algunas actitudes poco familiares tienen valor y que pueden cambiar con el tiempo.

## **6.-HABITOS.**

Cualquier cosa que en cierta forma, se hace por costumbre, con frecuencia como rutina o en determinadas ocasiones, constituye un hábito.

Los llamados malos hábitos se ganan ese título porque pueden evitar que alcance metas importantes, o que cause problemas. Las personas conservan malos hábitos porque representan recompensas, que proporcionan hábitos divertidos, aun cuando los efectos posteriores no sean tan agradables. Pareciera que los buenos hábitos no son divertidos o no tienen recompensas buenas pero se debe confiar que esas recompensas se encuentran en algún lugar del camino.

## **7.-ESTILOS DE APRENDIZAJE.**

La mente tiene una increíble capacidad para recibir y procesar información, aun cuando no siempre se le dé el crédito, por desgracia los juicios que emiten las personas de alrededor pueden limitar la perspectiva que se tiene de sí mismo convenciéndose de que son incapaces de hacer algo nuevo; esto es irreal, se puede seguir aprendiendo durante toda la vida. Muchas veces el sistema educativo estándar no da resultados en algunas personas,

pero es muy probable que pueda aprender de forma diferente, o que requiera más tiempo, energía, o determinación, a fin de tener éxito.

“Al igual que existen distintos rasgos de personalidad, hay diversos estilos de aprendizaje, que en ocasiones se interpreta como dificultad de aprendizaje, simplemente puede ser una forma diferente de aprender. Es probable que ni siquiera haya conciencia en la forma que aprendemos.”<sup>2</sup>

#### *Tipos de aprendices:*

- **Activos:** Retiene y comprenden mejor la información después de realizar algo en el mundo exterior con la información. Les agrada aplicar la información al mundo real, experimentarla en acciones propias, analizar o explicar lo que han aprendido.
- **Reflexivos:** Retienen y comprenden mejor la información después de que se toman un tiempo para pensar en esta.
- **Sensoriales:** Prefieren los hechos y datos específicos y concretos, así como la experimentación detallada. Se inician por resolver problemas con métodos estándar y son pacientes con los detalles. No responden bien ante las sorpresas o complicaciones únicas que cambien el procedimiento normal. Son buenos para memorizar hechos.
- **Intuitivos:** Prefieren la innovación y las teorías. Son hábiles para captar conceptos nuevos e ideas amplias. Consideran desagradable la repetición y el aprendizaje con base a hechos. Se siente a gusto con símbolos y abstracciones, relacionándolos con frecuencia con conocimientos y experiencias previas. La mayor parte de las clases están dirigidas para los aprendices intuitivos.

- Visuales: Recuerdan mejor lo que ven, imágenes, esquemas, diagramas de flujo, calendarios, películas, y demostraciones. Tienden a olvidar las palabras o ideas que solo se hablan. Por lo general las clases no incluyen mucha información visual, los aprendices visuales aprenden mejor con claves visuales que no incluyen palabras.
- Verbales: Recuerdan gran parte de lo que escuchan y más de lo que escuchan lo repiten, se benefician con la discusión y el análisis, prefieren la explicación verbal a la demostración visual y aprenden con efectividad al explicar conceptos a otras personas y también a través de la lectura.
- Secuenciales. Es más fácil aprender al material que presenta una progresión lógica y ordenada. Solucionan problemas de manera lineal y paso a paso. Pueden trabajar con secciones de material sin comprender todavía el concepto completo. Tienden a ser más fuertes cuando observan las partes de un todo en lugar de comprender el todo y dividirlo en partes. Aprenden mejor cuando estudian el material en una progresión de lo más fácil a lo más complejo.
- Globales: Aprenden en forma general. Quizá se sientan perdidos por días o semanas incapaces de resolver los problemas más sencillos o de demostrar la comprensión más rudimentaria hasta que de repente “captan la idea” es probable que se sientan tontos y desanimados mientras luchan con el material que muchos aprendices parecen aprender con facilidad, sin embargo una vez que comprenden, tienden a ver el panorama general en un grado que otros alumnos no logran muy a menudo. Casi siempre son muy creativos.

## **8.- HABILIDADES.**

Con frecuencia las cosas que agradan hacer son las que se hacen bien. Algunas habilidades parecen ser naturales, se aprende a hacer algunas cosas sin tener que esforzarse mucho; otras cosas requieren de una lucha para desarrollarse y de un trabajo continuo para poder mantener el nivel.

Conocer sus habilidades ayudará a encontrar un empleo en el que saque provecho de estas. Este tipo de situación laboral tiene probabilidades de brindarle felicidad, y de desarrollarse mejor.

Es importante mencionar a las debilidades ya que tanto las fortalezas como las debilidades definen la individualidad. No existe la perfección y la habilidad para todo. Ignorar las debilidades puede provocar que no se admita que existan situaciones que no se pueden resolver; y saberlo de claridad para ver también las fortalezas internas.

# CAPITULO III

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 1.- TIPO DE DISEÑO.

Grupo Control con Pos-test únicamente.

	$X_0$	$O_1$
R		$O_2$

- Se comparan dos grupos a los que se les aplica un Pos-test únicamente. Tanto los grupos como el tratamiento fueron seleccionados al azar.
- Es un diseño bastante útil y confía en la aleatorización para suponer que en un principio ambos grupos eran iguales.
- La estadística apropiada para este tipo de diseño es la prueba t (Student) tanto a nivel paramétrico como su correlato en el caso de suponer no parametricidad. Recordar que esto depende de la escala de medición utilizada para medir la variable dependiente.

#### 2.- SUJETOS.

Dos grupos de alumnos del tercer semestre de la preparatoria Melchor Ocampo.

Grupo "K" (44 alumnos), denominado grupo experimental.

Grupo "H" (46 alumnos), denominado grupo control.

Cuyas edades varían entre 15 y 18 años.

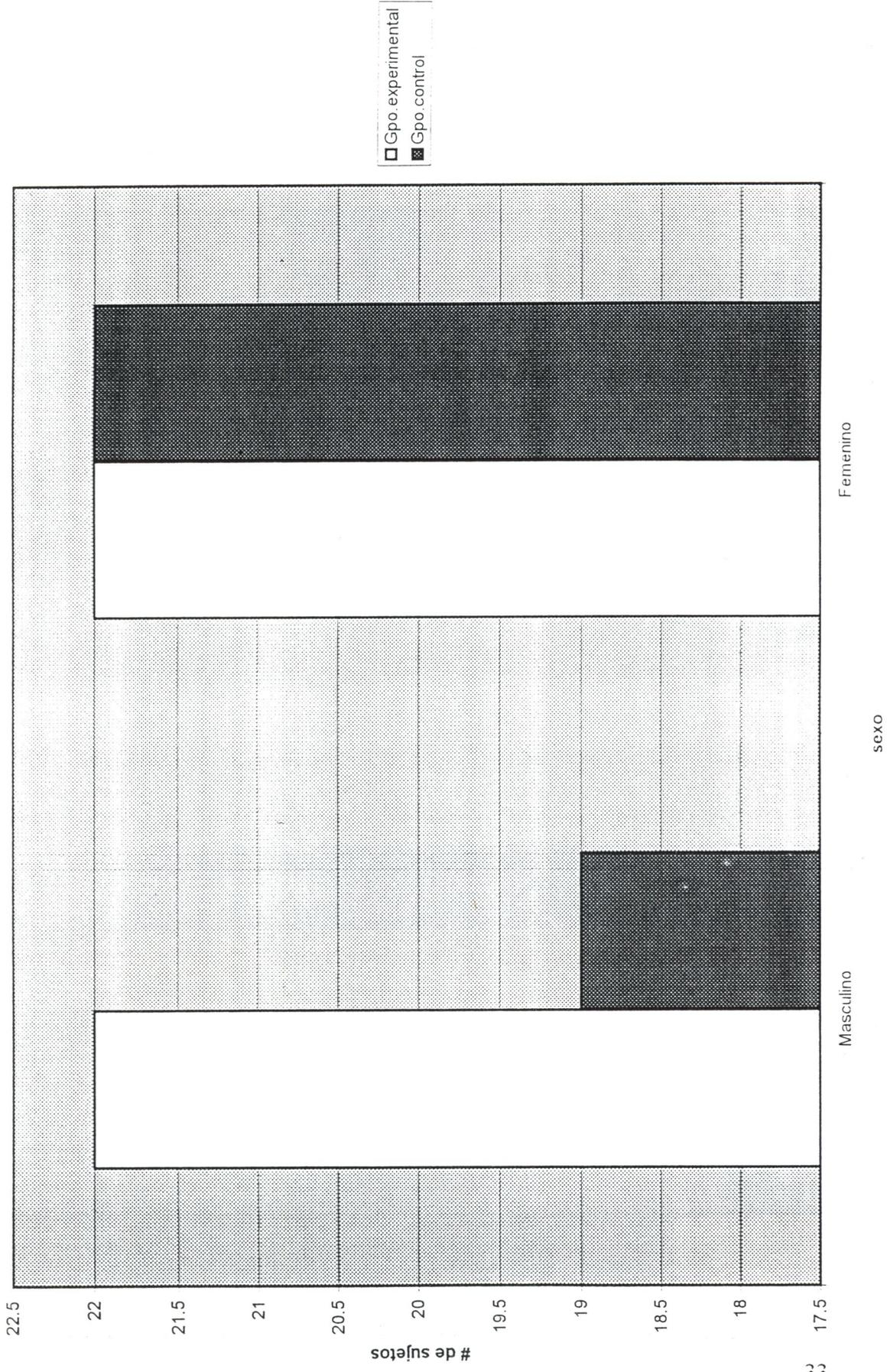
(Ver tabla)

## GRUPO CONTROL

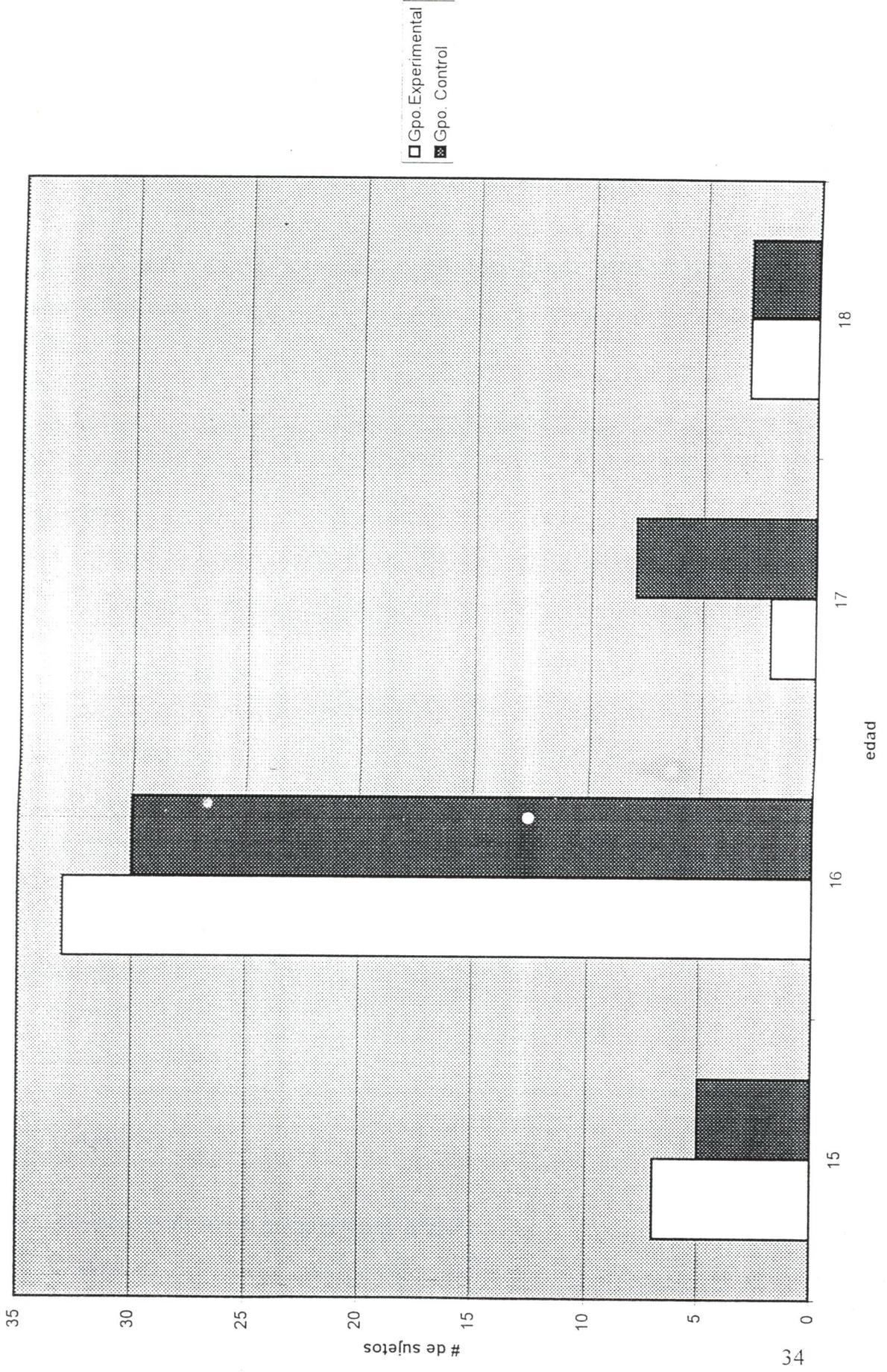
## GRUPO EXPERIMENTAL

SUJETO	SEXO	EDAD	SUJETO	SEXO	EDAD
1	femenino	16	1	masculino	15
2	femenino	16	2	masculino	15
3	masculino	18	3	masculino	15
4	masculino	16	4	masculino	15
5	masculino	17	5	masculino	16
6	masculino	16	6	masculino	16
7	masculino	16	7	masculino	16
8	masculino	18	8	masculino	16
9	masculino	17	9	masculino	16
10	masculino	18	10	masculino	16
11	masculino	16	11	masculino	16
12	masculino	16	12	masculino	16
13	masculino	16	13	masculino	16
14	masculino	16	14	masculino	16
15	masculino	16	15	masculino	16
16	masculino	16	16	masculino	16
17	masculino	16	17	masculino	16
18	masculino	16	18	masculino	16
19	masculino	16	19	masculino	16
20	femenino	15	20	masculino	17
21	femenino	16	21	masculino	18
22	femenino	16	22	masculino	18
23	femenino	16	23	femenino	15
24	femenino	16	24	femenino	15
25	femenino	16	25	femenino	15
26	femenino	16	26	femenino	16
27	femenino	15	27	femenino	16
28	femenino	16	28	femenino	16
29	femenino	16	29	femenino	16
30	femenino	16	30	femenino	16
31	femenino	16	31	femenino	16
32	femenino	16	32	femenino	16
33	femenino	15	33	femenino	16
34	femenino	15	34	femenino	16
35	femenino	17	35	femenino	16
36	femenino	17	36	femenino	16
37	femenino	16	37	femenino	16
38	femenino	17	38	femenino	16
39	femenino	17	39	femenino	16
40	femenino	16	40	femenino	16
41	femenino	16	41	femenino	16
42	femenino	17	42	femenino	16
43	femenino	15	43	femenino	17
44	femenino	16	44	femenino	18
45	femenino	16	EDAD	PROMEDIO	16.0227273
46	femenino	16			
EDAD	PROMEDIO	16.173913			

# SUJETOS



# EDADES



### 3.- MATERIALES.

Bibliografía empleada en el curso:

Pick, Susan. Planeando tu vida. Edit. Ariel.

Cásares Arrangoiz, D.; Siliceo Aguilar, A. Planeación de Vida y Carrera. Editorial Limusa. México. 1984

Oliver. Elección de Carrera. Nueva edición. Editorial Limusa. México. 1989.

Recursos didácticos:

Plastilina.

Rotafolio.

Pizarrón.

Gises.

Hojas blancas.

Lápices.

Plumas.

Grabadora.

CD's de música instrumental.

### 4.- PROCEDIMIENTO.

- 1. Elegimos la escuela.
- 2. Nos pidieron elegir el grado con el que se trabajaría.
- 3. Se nos asigno un grupo para trabajar.
- 4. Aplicamos el curso.
- 5. Aplicamos el instrumento.
- 6. Sacamos resultados.

### 5.- TRATAMIENTO.

1.- Presentación, evaluación, integración de grupo.

Dinámicas:

- ✓ La telaraña

- ✓ Canasta de frutas

## 2.- Auto imagen

Dinámicas:

- ✓ Fantasía dirigida.
- ✓ Compartiendo

## 3. Auto estima

Dinámicas:

- ✓ El espejo
- ✓ Todos valemos

## 4.- Actitud

Dinámicas:

- ✓ Ventajas y desventajas de roles estereotipados
- ✓ Cambiando de genero

## 5.- Hábitos

Dinámicas:

- ✓ La maleta de la vida
- ✓ Retroalimentación.

## 6.- Estilos de aprendizaje

Dinámicas.

- ✓ Inventario de estilo de aprendizaje
- ✓ Mesa redonda

## 7.- Controlar y decidir tu vida

Dinámicas:

- ✓ La ruleta de la vida
- ✓ Los dos caminos
- ✓ La responsabilidad de mis decisiones

## 8.- Expectativas futuras

Dinámicas:

- ✓ La ruleta de mi vida
- ✓ Ruta crítica de la semana
- ✓ Hasta luego.

Duración: Dos meses, en sesiones de dos horas a la semana.

## 6.- INSTRUMENTO.

Consistió en una encuesta de opción múltiple, de 15 reactivos referentes a los temas vistos en el curso. La encuesta contenía respuesta a, b y c, con puntuación de 3, 2 y 1 respectivamente, a excepción del reactivo 10, donde la puntuación esta invertida.

# CAPITULO IV

# CAPITULO IV

## RESULTADOS

### 1.- ANALISIS CUANTITATIVO.

#### GRUPO EXPERIMENTAL

Total = 44    Femenino = 22    Masculino = 22

PREGUNTA	A		B (2)	C (1)
	(3)			
1	27	61.4%	17	0
2	22	50%	22	0
3	16	36.4%	26	2
4	22	50%	22	0
5	21	47.7%	23	0
6	29	66%	15	0
7	32	72.7%	11	1
8	32	72.7%	11	1
9	34	77.2%	7	3
10	15	34.1%	21	8
11	9	20%	20	15
12	35	79.6%	8	1
13	43	97.7%	1	0
14	25	57%	16	3
15	17	38.7%	21	6

GRUPO CONTROL.

Total = 46    Femenino = 28    Masculino = 18

PREGUNTA	A		B	C
	(3)		(2)	(1)
1	31	67%	14	1
2	15	32.6%	26	5
3	14	30.4%	32	0
4	22	47.8%	23	1
5	20	47.6%	24	2
6	31	65.9%	15	0
7	27	58.6%	12	7
8	38	82.6%	8	0
9	32	69.5%	10	4
10	24	52.1%	18	4
11	18	19.66%	19	9
12	27	58.6%	14	4
13	42	91.3%	4	0
14	31	67.3%	15	0
15	7	15.2%	25	14

# PROMEDIOS

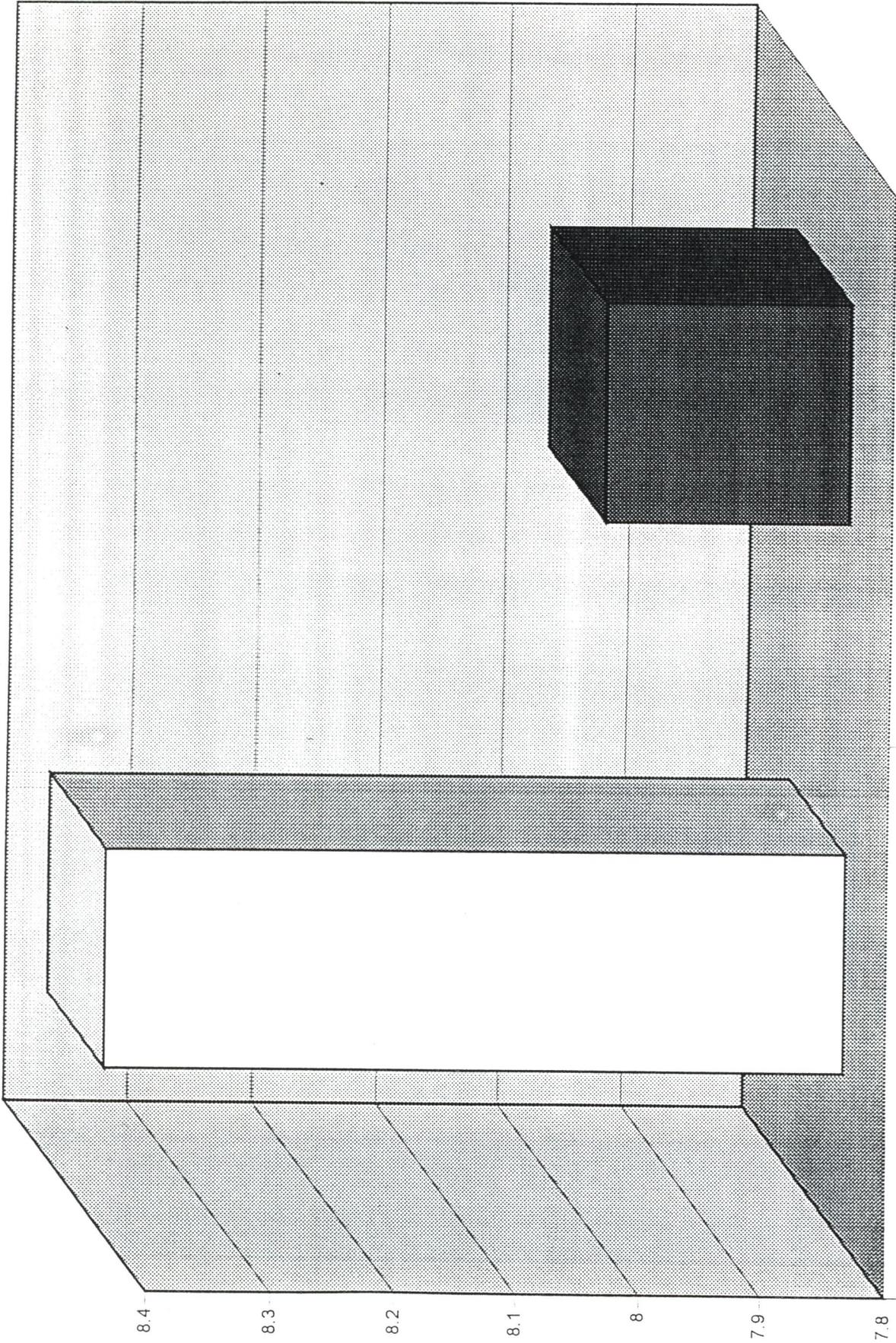
## GRUPO EXPERIMENTAL A

## GRUPO CONTROL B

Masculino		Femenino		Masculino		Femenino		
SUJETO	1A	8.9	23A	6.9	SUJETO 1B	7.1	19B	8.4
	2A	8.9	24A	7.5	2B	7.5	20B	8.2
	3A	8.7	25A	8.4	3B	6.5	21B	7.3
	4A	9.1	26A	8.4	4B	7.5	22B	7.5
	5A	9.1	27A	8.4	5B	7.1	23B	7.1
	6A	8.9	28A	8.2	6B	7.7	24B	8.2
	7A	8.9	29A	7.8	7B	8.2	25B	8.2
	8A	8.9	30A	8.2	8B	7.6	26B	7.3
	9A	9.1	31A	8.2	9B	8.8	27B	8
	10A	8.2	32A	8.2	10B	7.8	28B	7.3
	11A	8.4	33A	8	11B	7.8	29B	8
	12A	8.4	34A	8.4	12B	8.4	30B	8.2
	13A	8	35A	8	13B	8.8	31B	7.6
	14A	8.9	36A	8	14B	8	32B	7.6
	15A	8.2	37A	8.2	15B	8.2	33B	8.2
	16A	8.2	38A	9.1	16B	8.2	34B	7.6
	17A	8.4	39A	8.7	17B	8.8	35B	8.4
	18A	8.4	40A	8.2	18B	9.1	36B	8.4
	19A	8	41A	8.4			37B	7.8
	20A	8.2	42A	8.7			38B	8.6
	21A	7.3	43A	8.9			39B	8.6
	22A	6.9	44A	9.1			40B	8.6
							41B	8.6
							42B	8
							43B	8.6
							44B	8.8
							45B	8.4
							46B	8.4

Prom.Mas.	8.4545454	Prom.Fem.	8.2681818	Prom.Mas.	7.95	Prom fem.	8.0678571
PROMEDIO GENERAL			8.4545454	PROMEDIO GENERAL			8

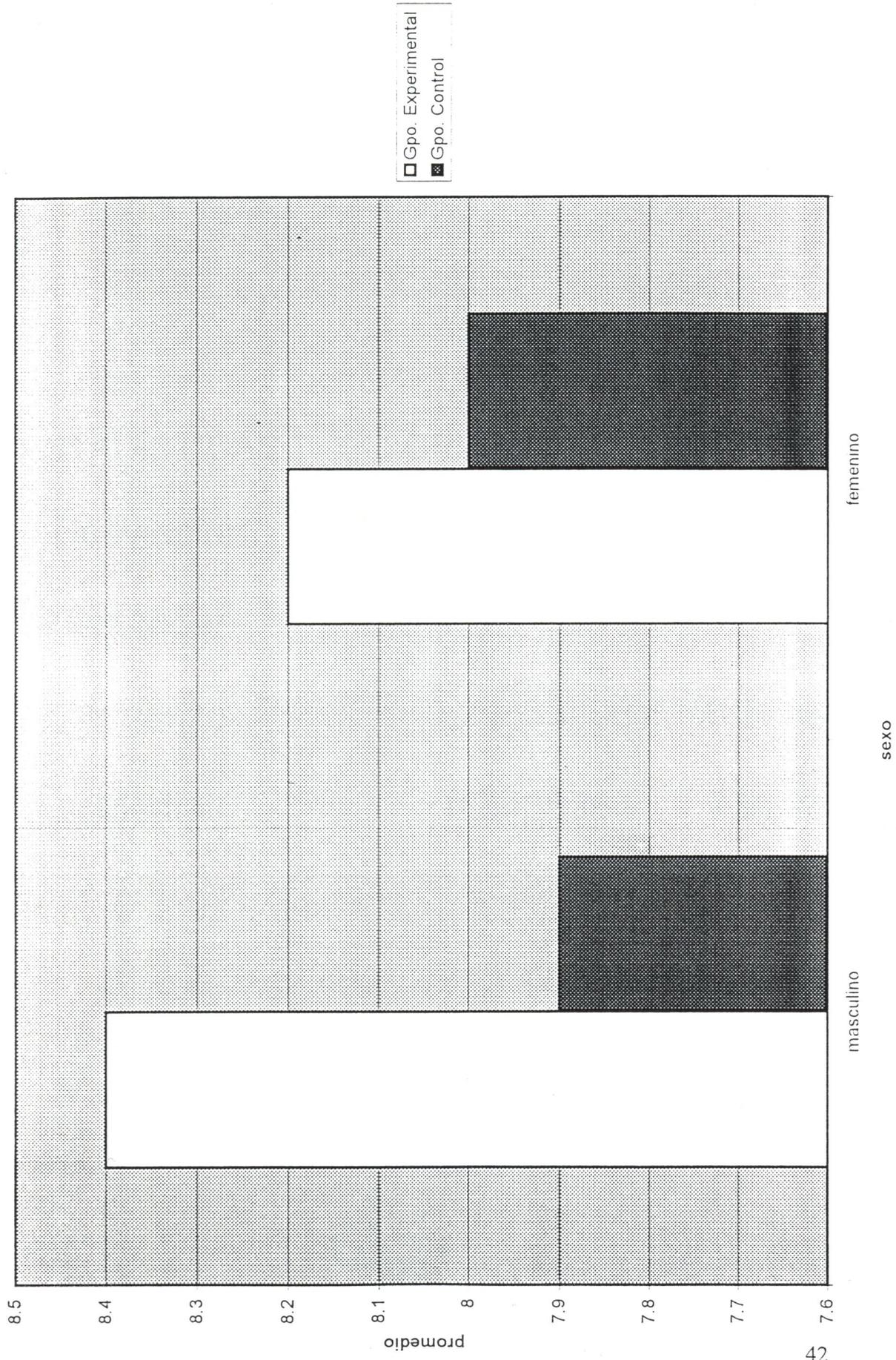
PROMEDIO GENERAL



Gpo. Experimental

Gpo. Control

# PROMEDIO GENERAL POR SEXO

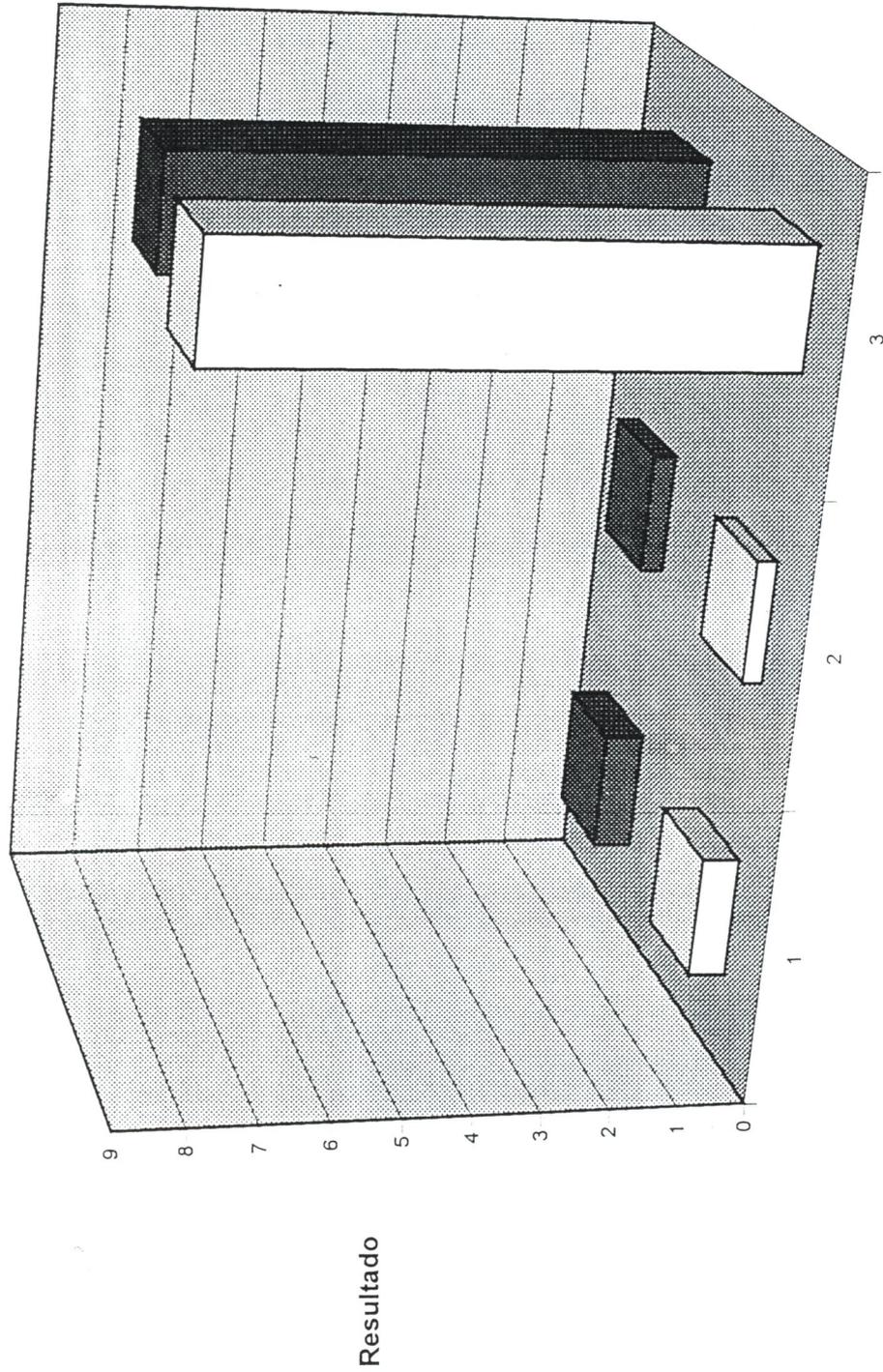


## DESVIACIÓN ESTÁNDAR, VARIANZA Y MEDIA

ESTADÍSTICAS	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO CONTROL
Desviación estándar	0.53882556	0.57348835
Varianza	0.29033298	0.32888889
Media	8.3436964	7.97948071

Prueba T	0.00139095
Valor T en tablas	1.697

# Comparación de medias, desviación estándar, y varianza.



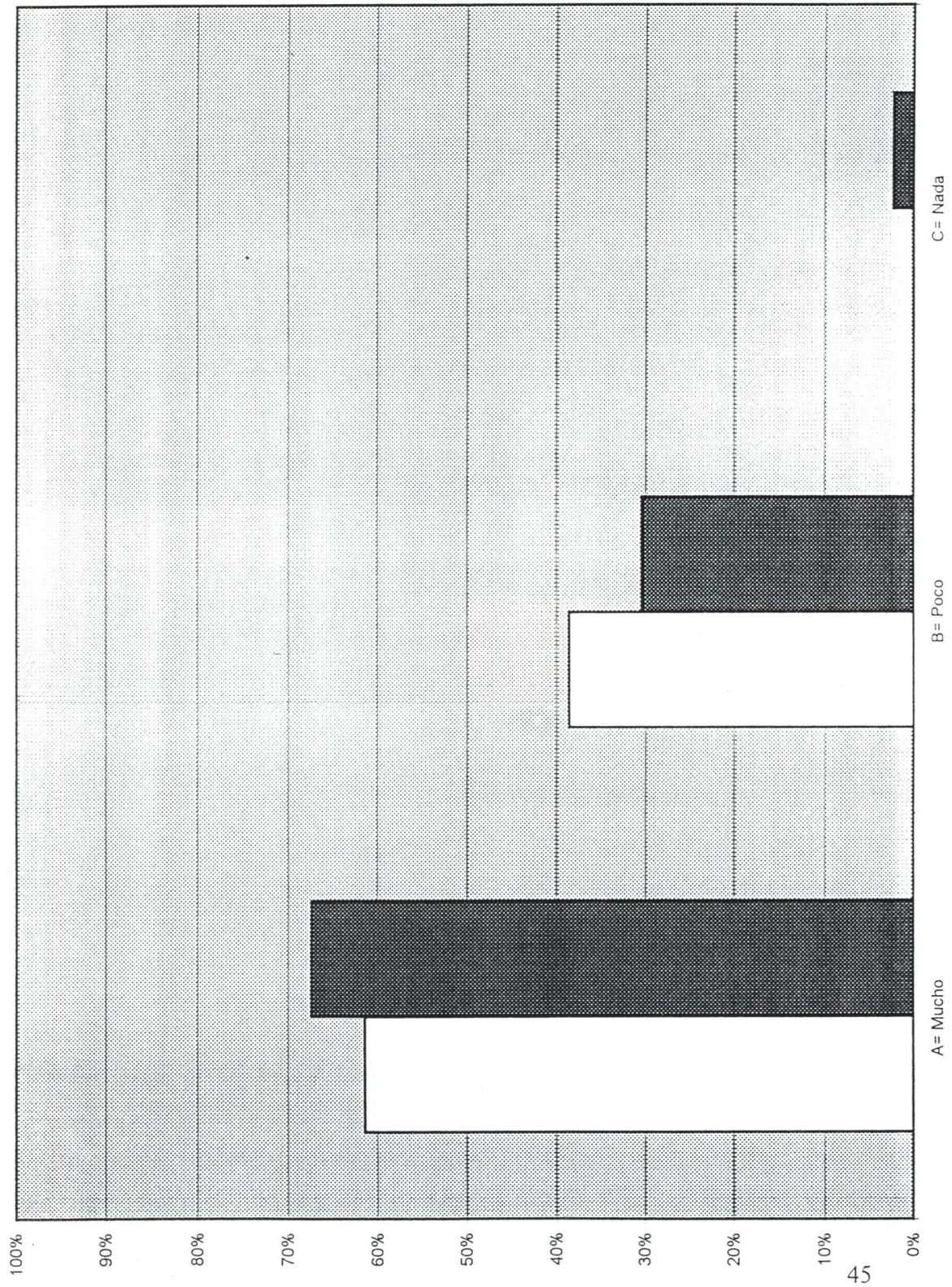
□ Gpo. experimental

■ Gpo. control

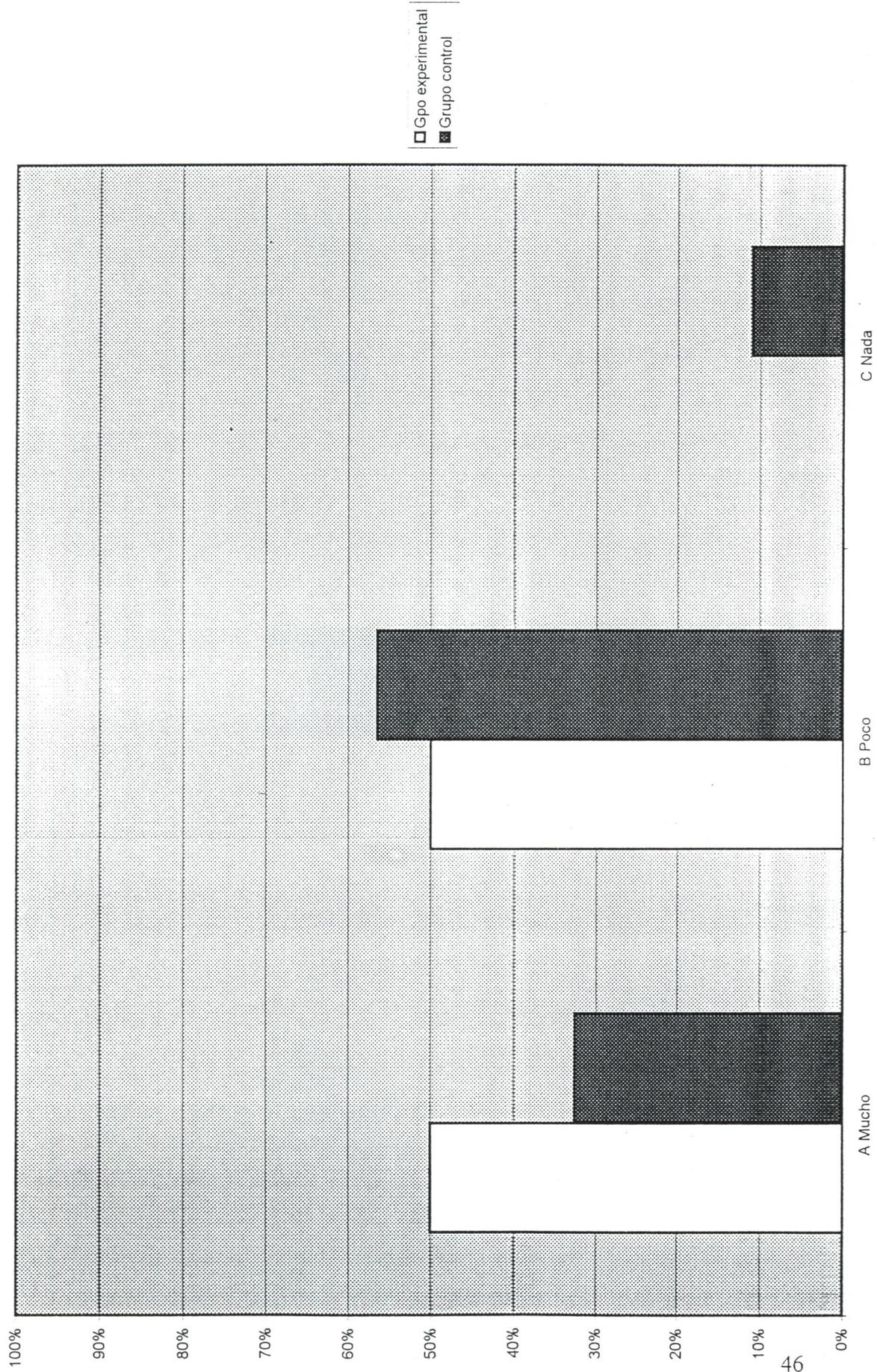
1. Desv. estándar. 2. Varianza. 3. Media

# 1. ¿Se qué es lo que más me gusta de mi mismo?

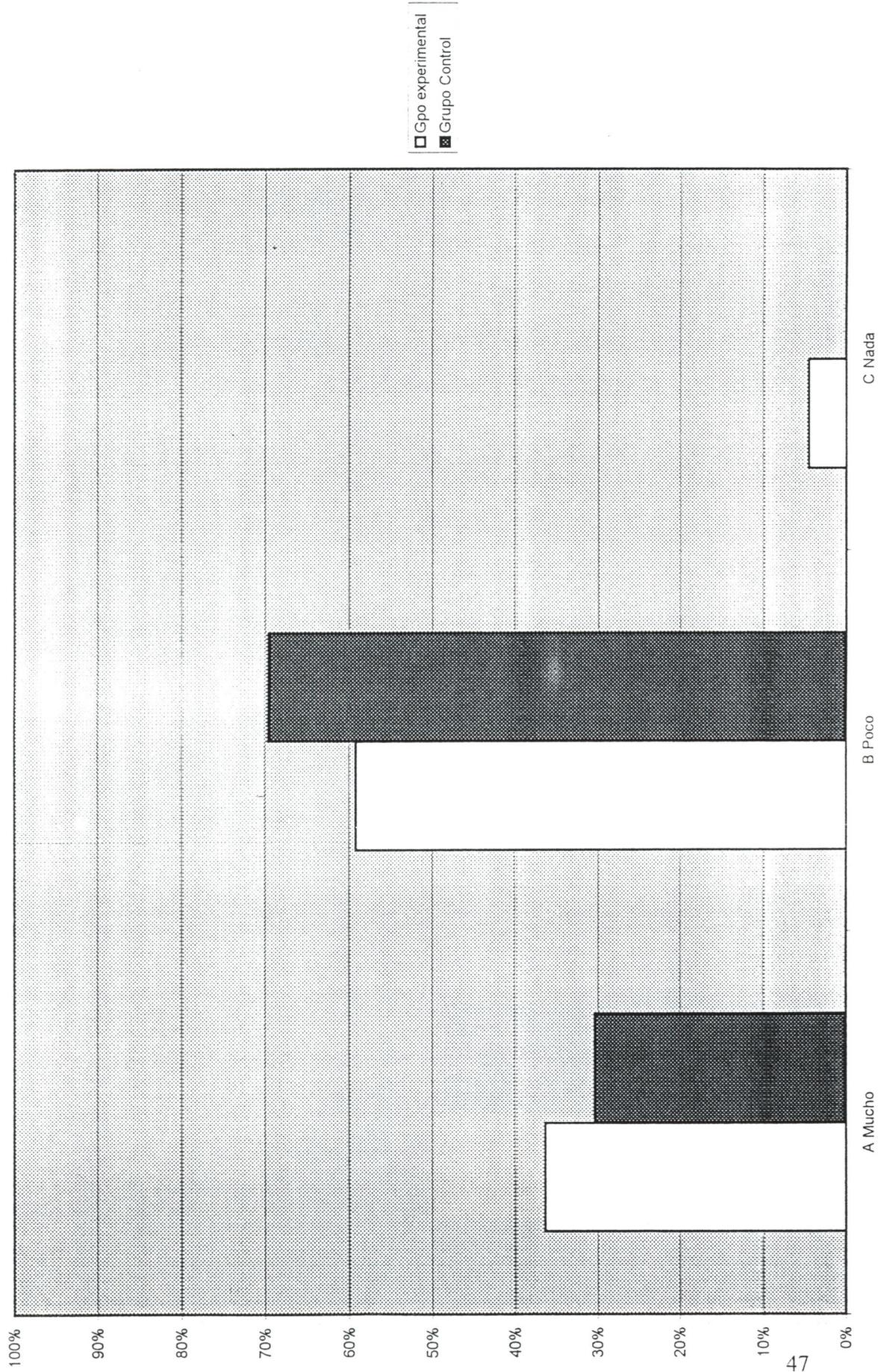
□ Grupo experimental  
■ Grupo control



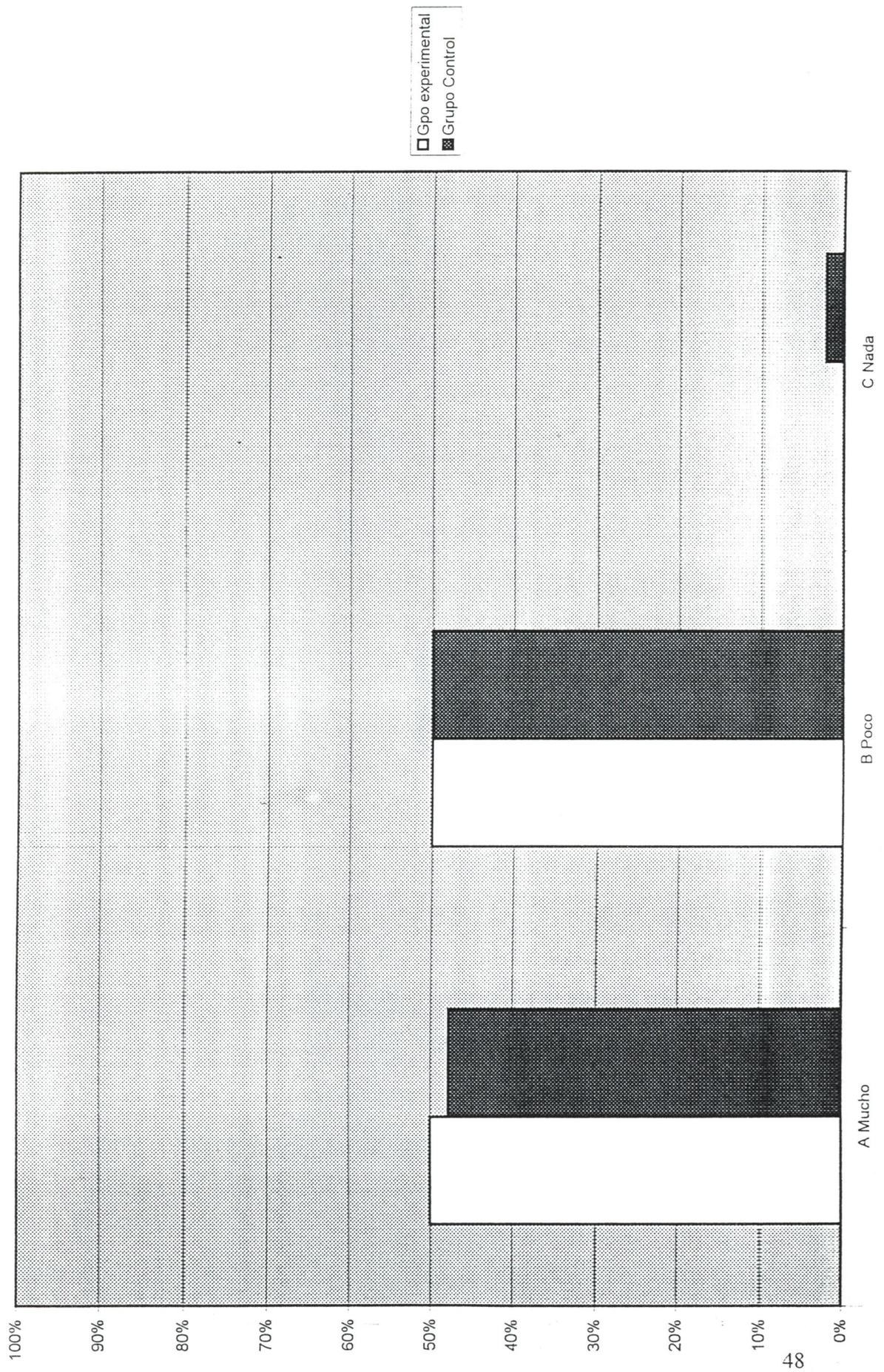
## 2. ¿Se que es lo que más me desagrada de mi mismo?



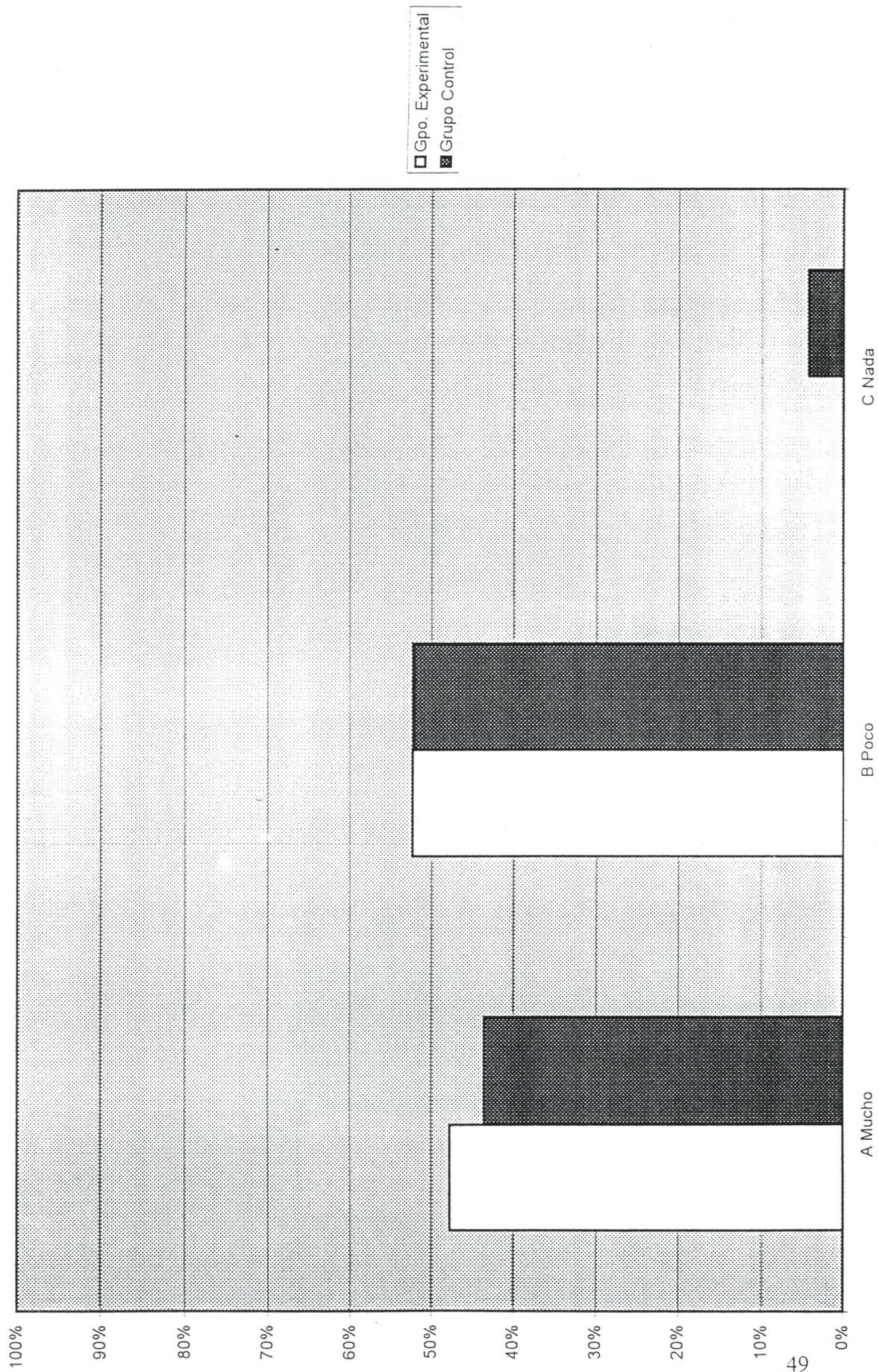
### 3. ¿Tengo claras mis metas en la vida?



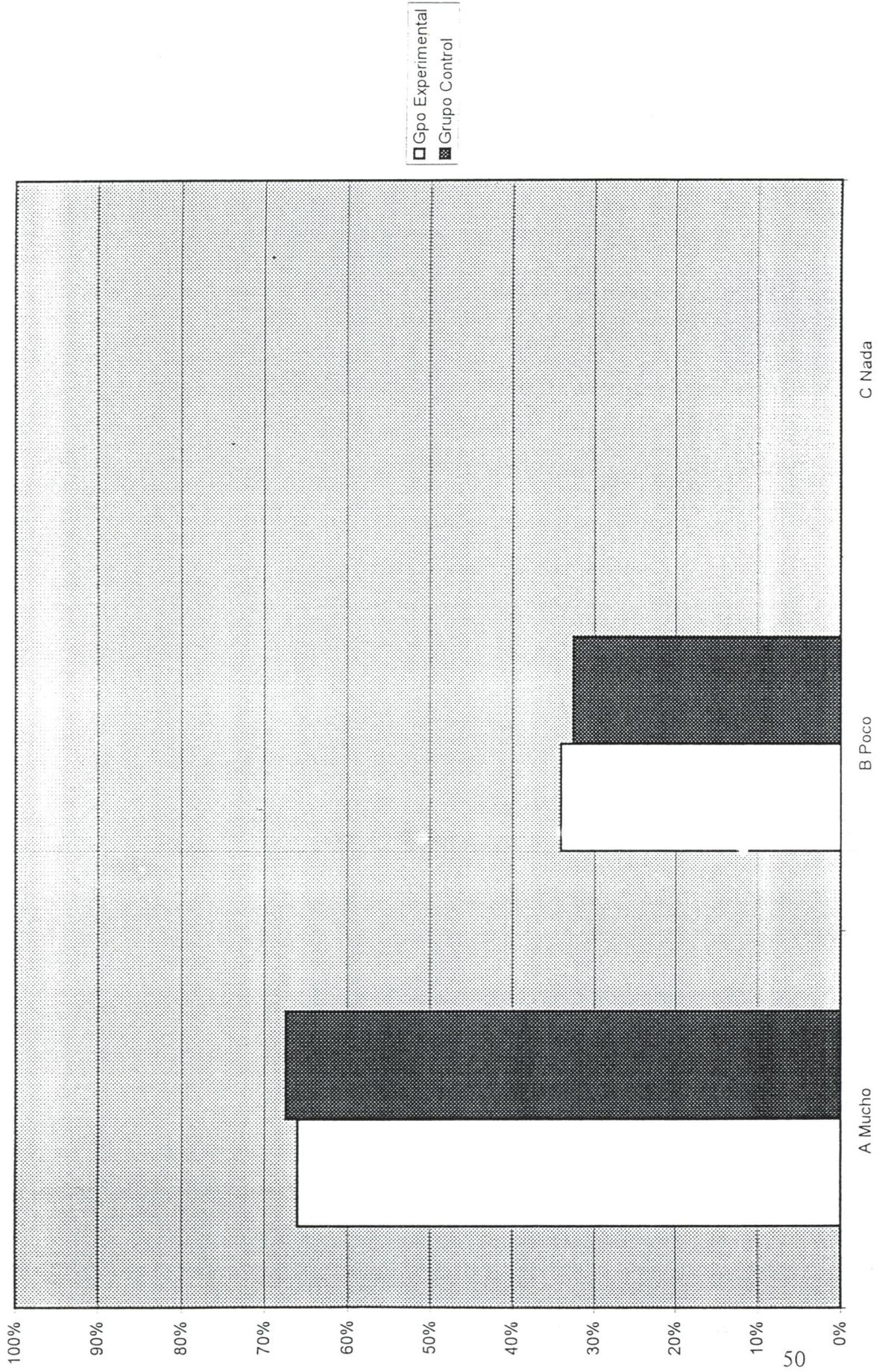
# 4. ¿Tengo conciencia de mis habilidades?



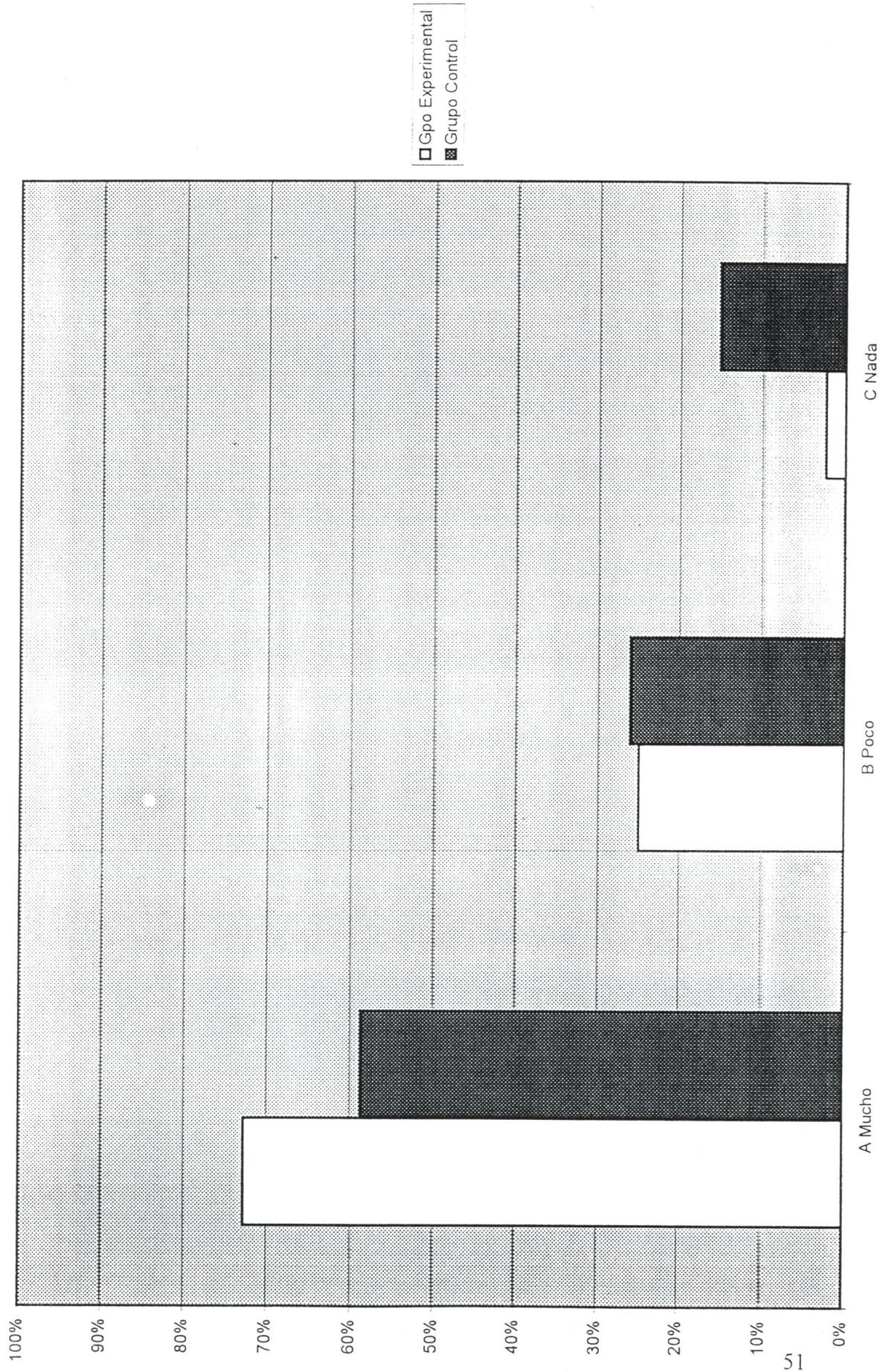
## 5. ¿Tengo conciencia de mis debilidades?



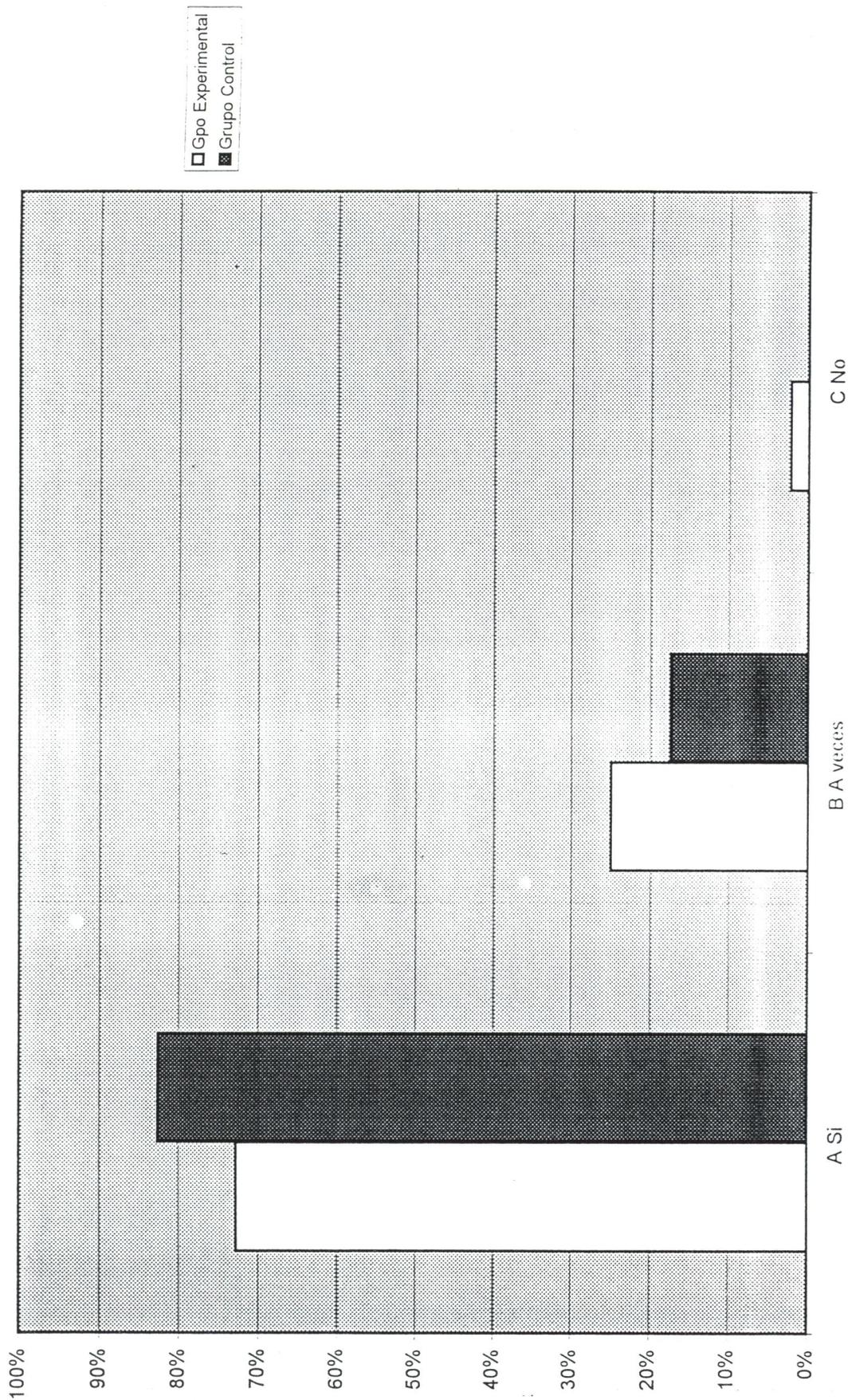
## 6. ¿Los hábitos que tengo influyen en el logro de mis metas?



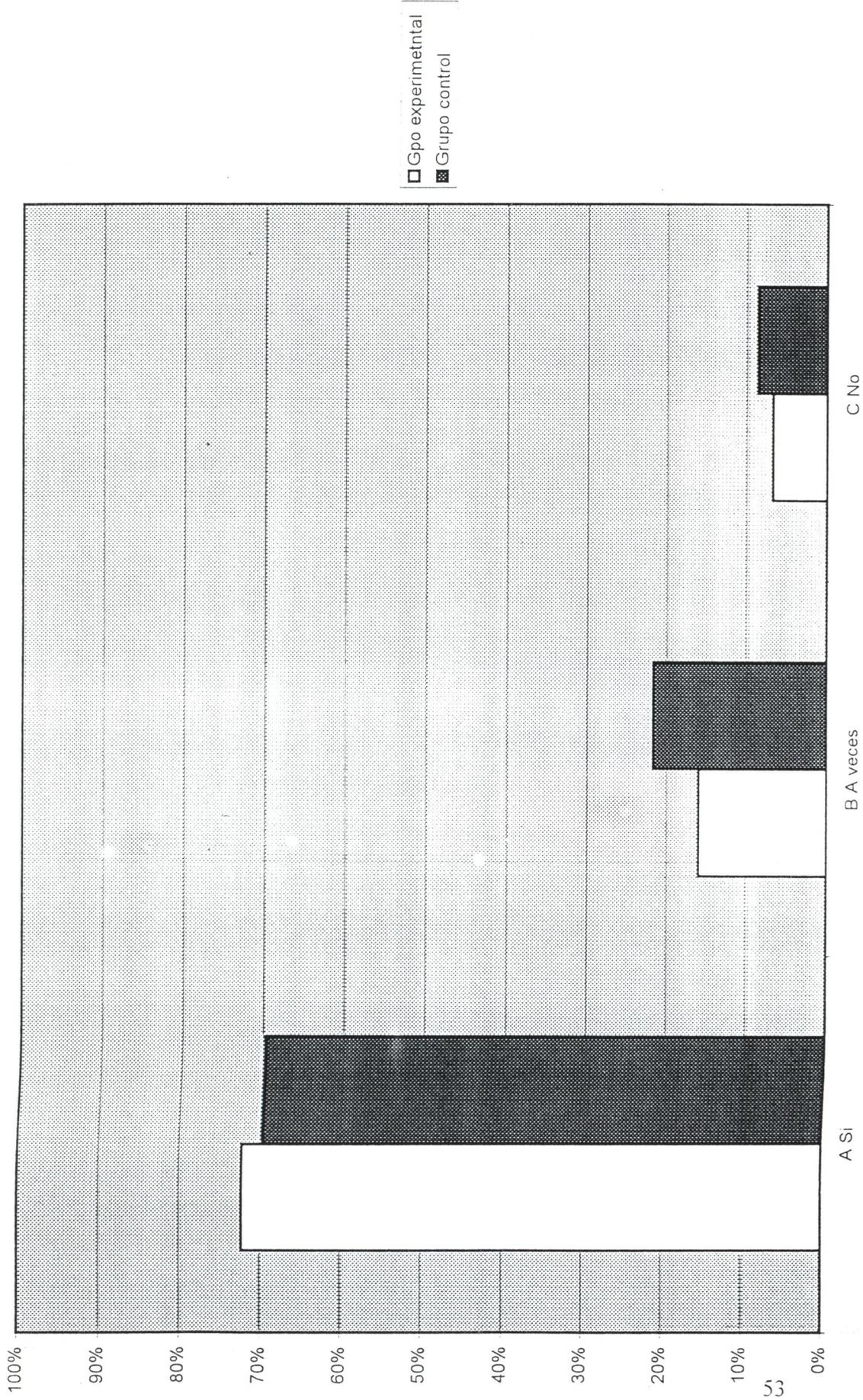
# 7. ¿Conocer mi autoimagen me ayuda a elegir una carrera?



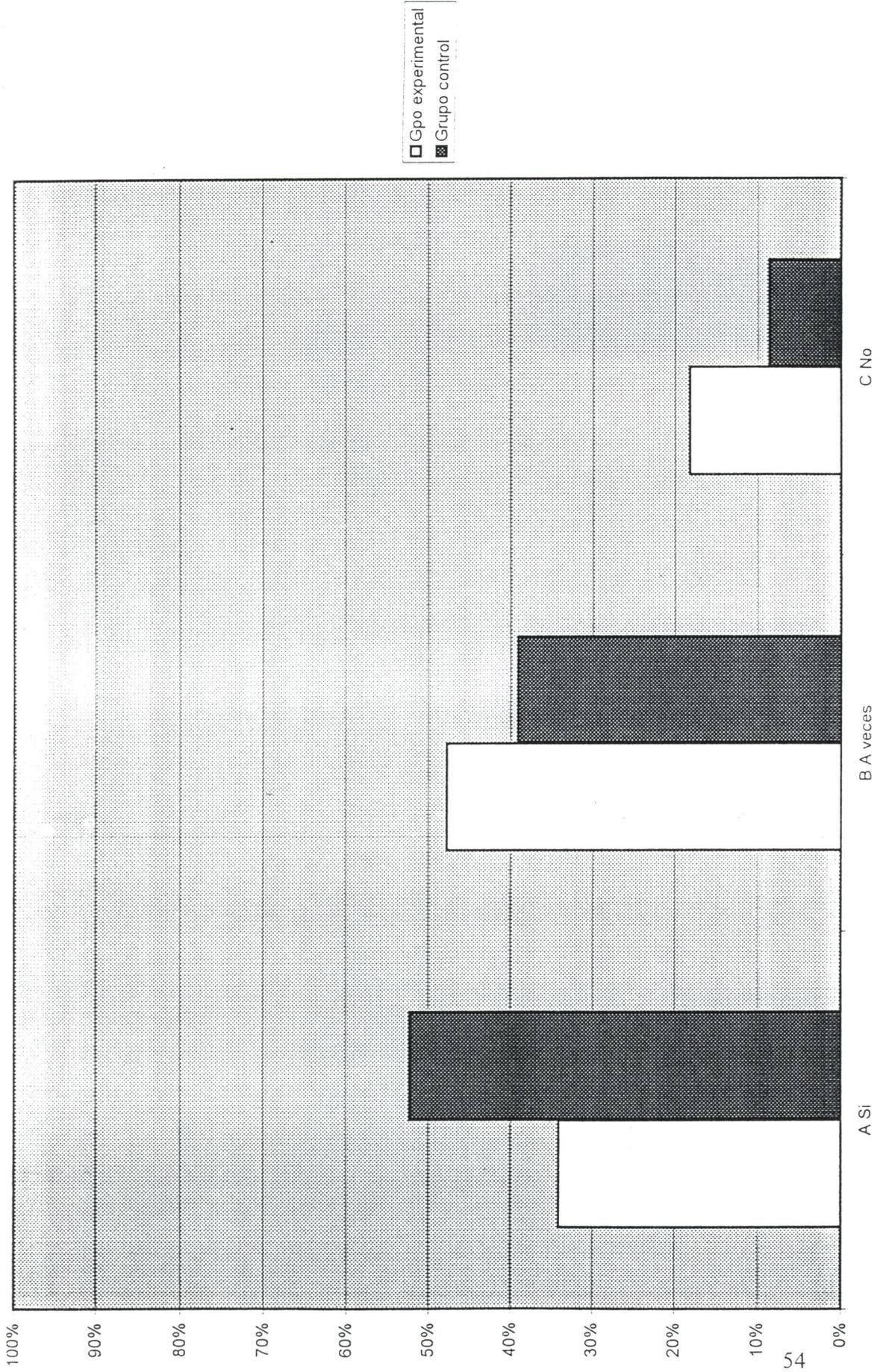
### 8. ¿Cursar una carrera universitaria proporciona algo más que conocimientos?



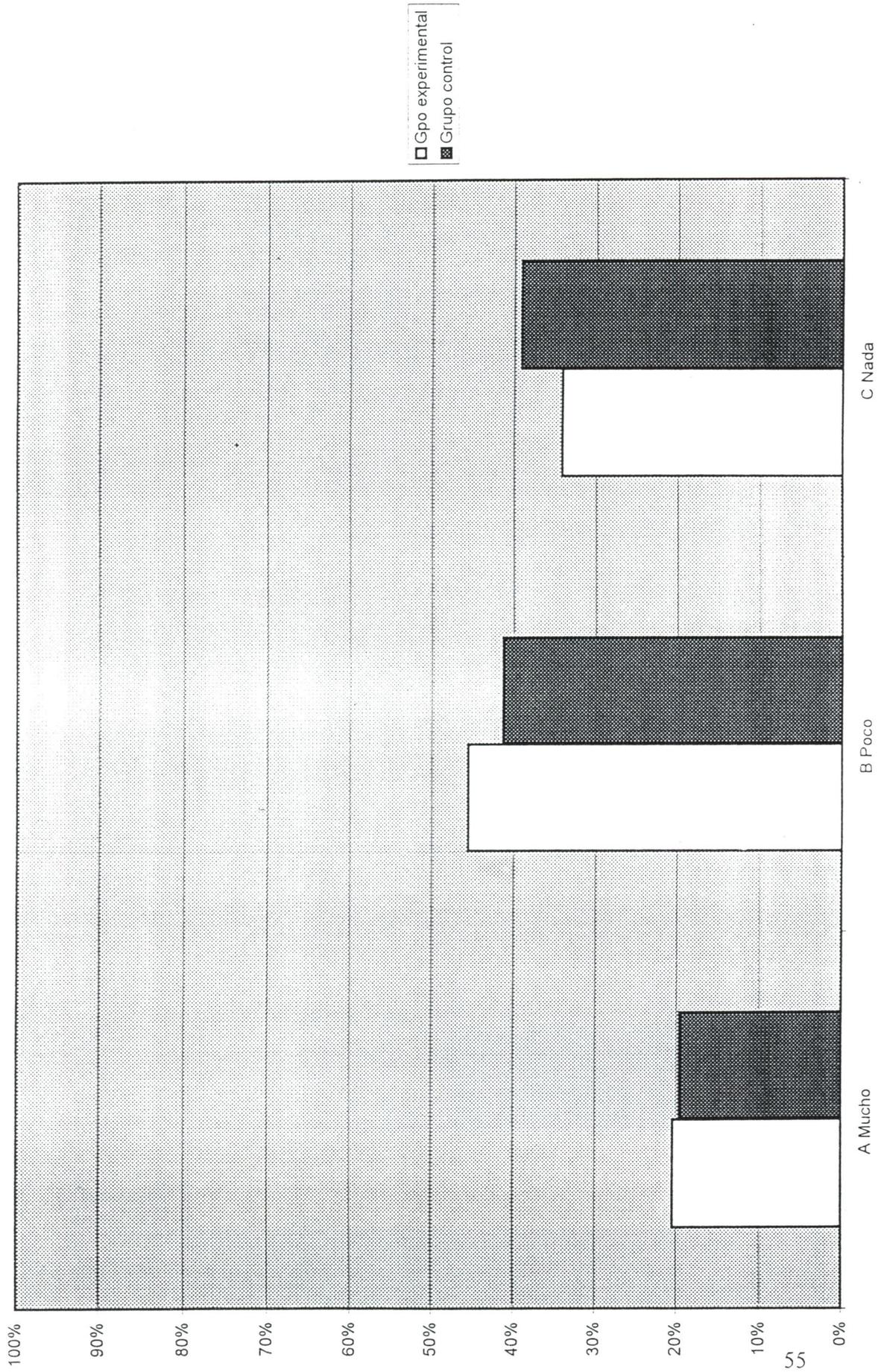
### 9. ¿Conocer mi estilo de aprendizaje es importante para elegir una carrera adecuada?



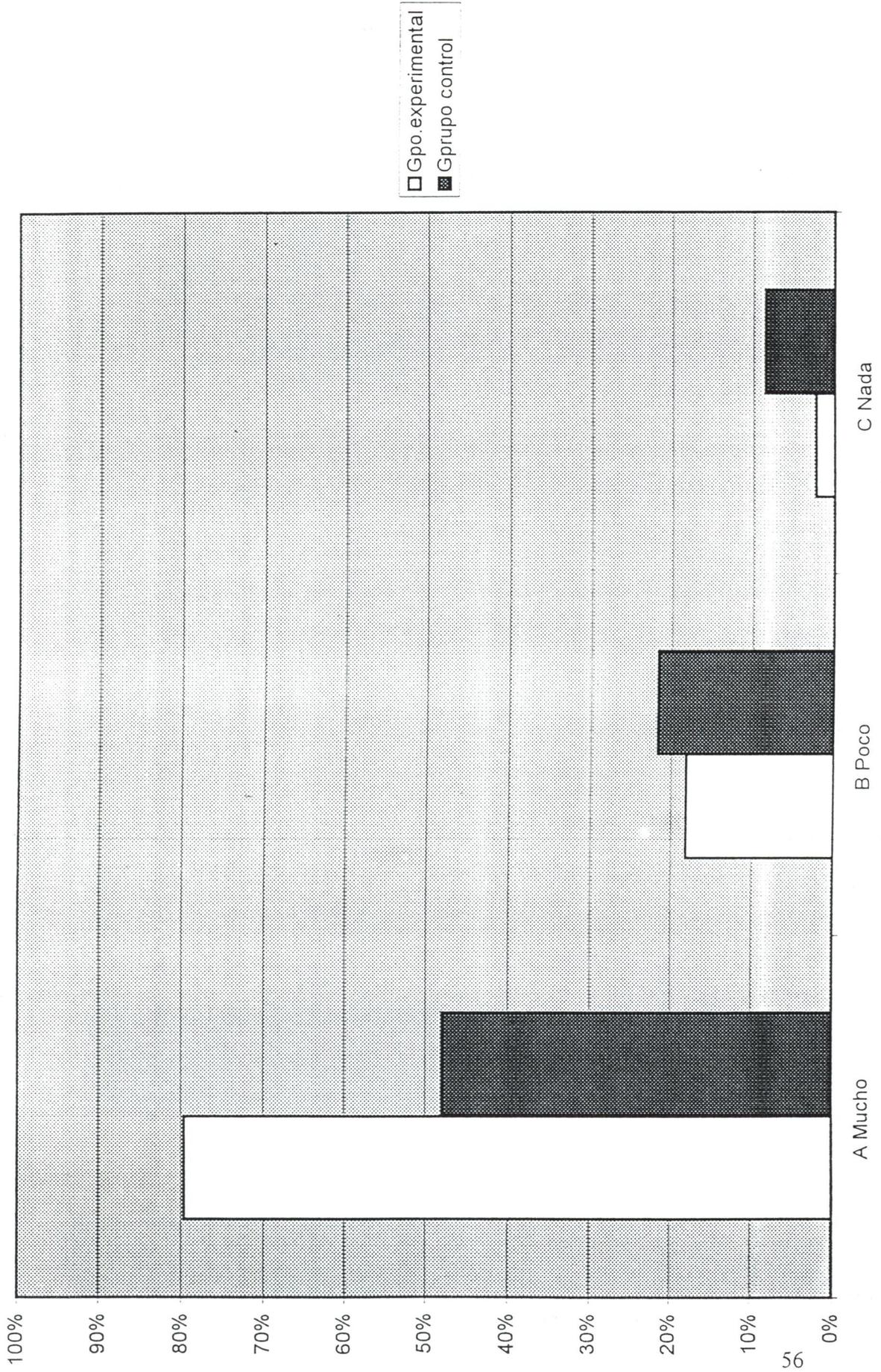
# 10. ¿El rol masculino es importante para la elección de la carrera?



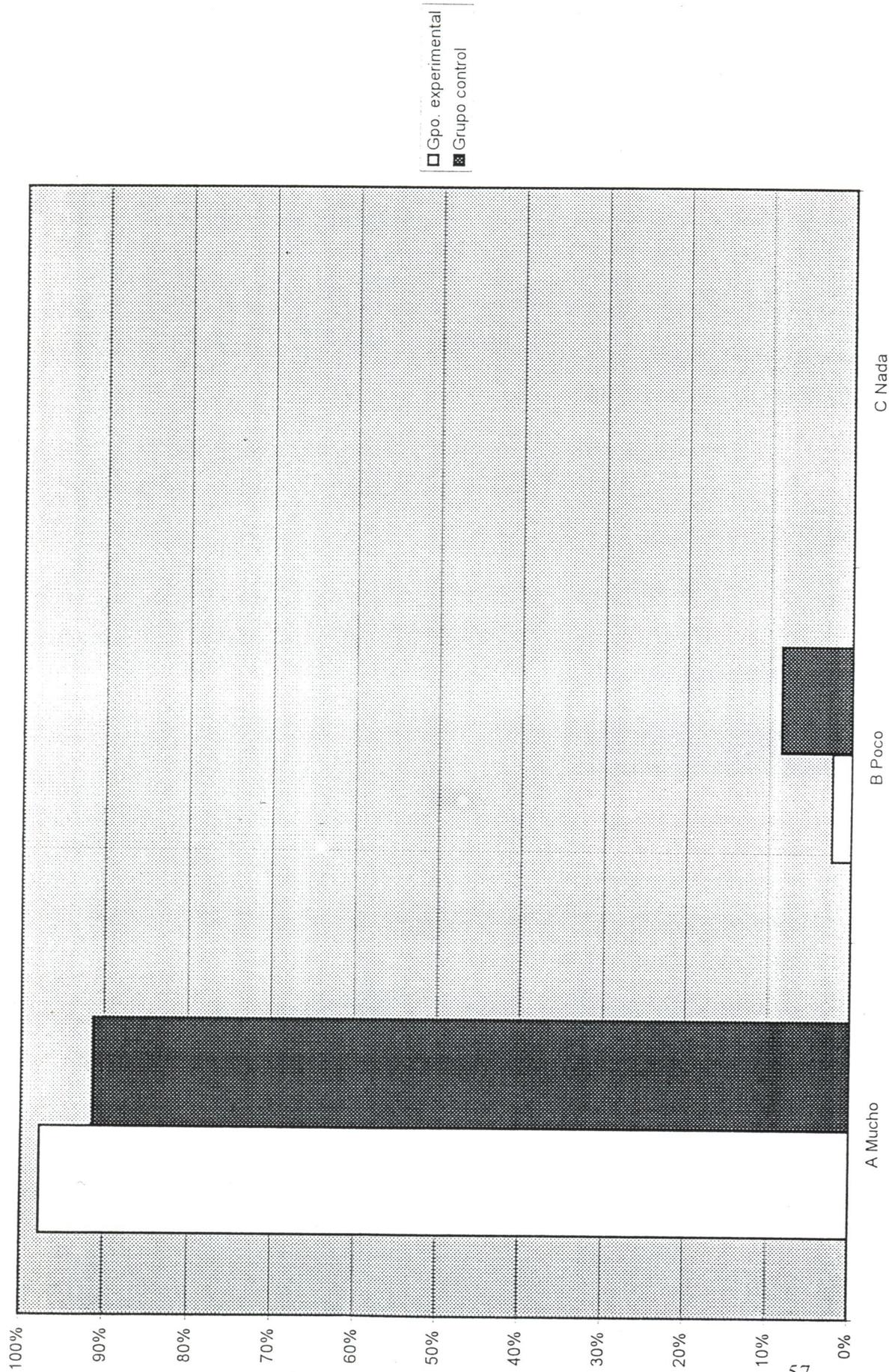
# 11. ¿Considero que mi familia influye en mi elección de carrera?



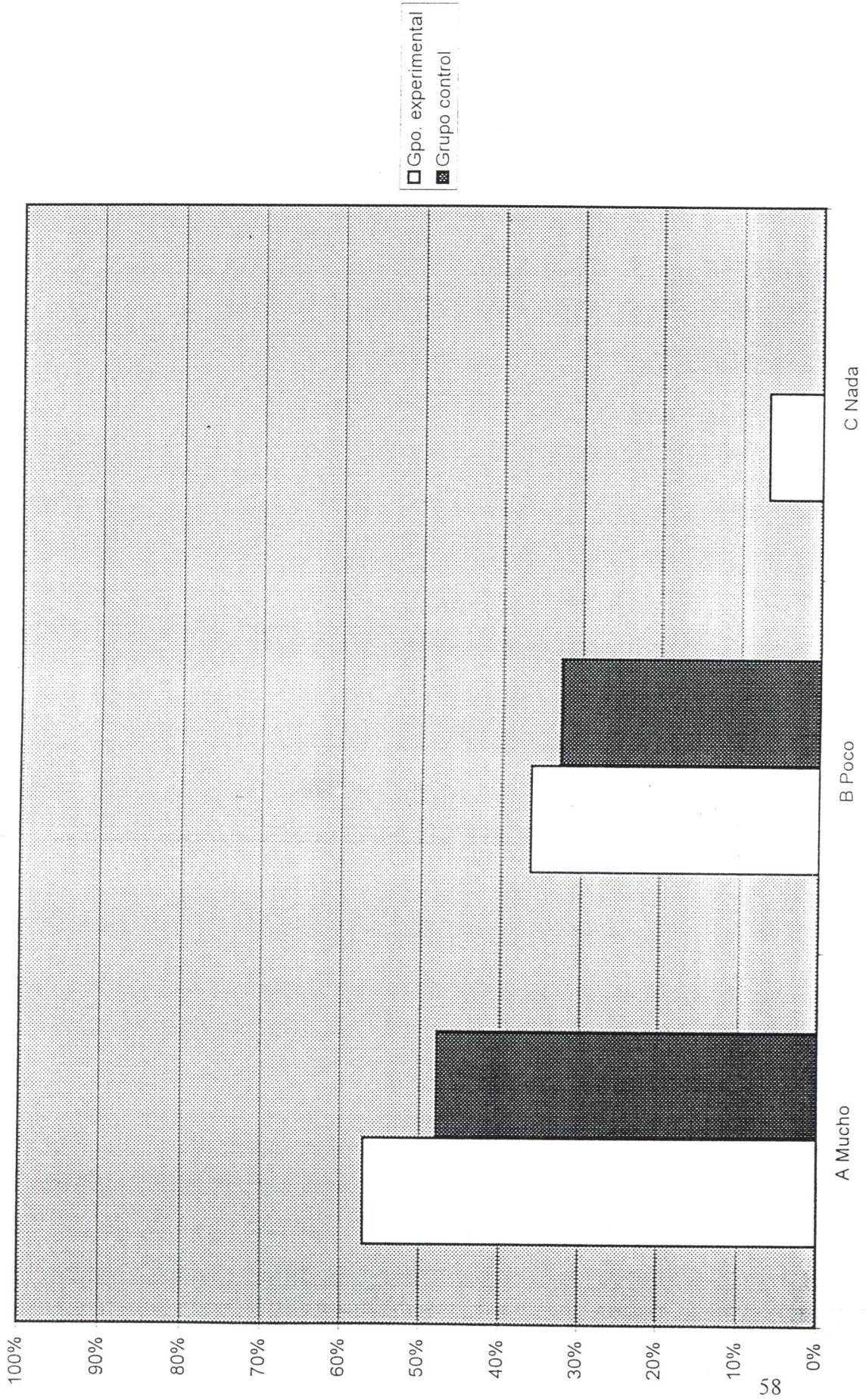
## 12. ¿Mi actitud hacia el estudio influye en la carrera que elija?



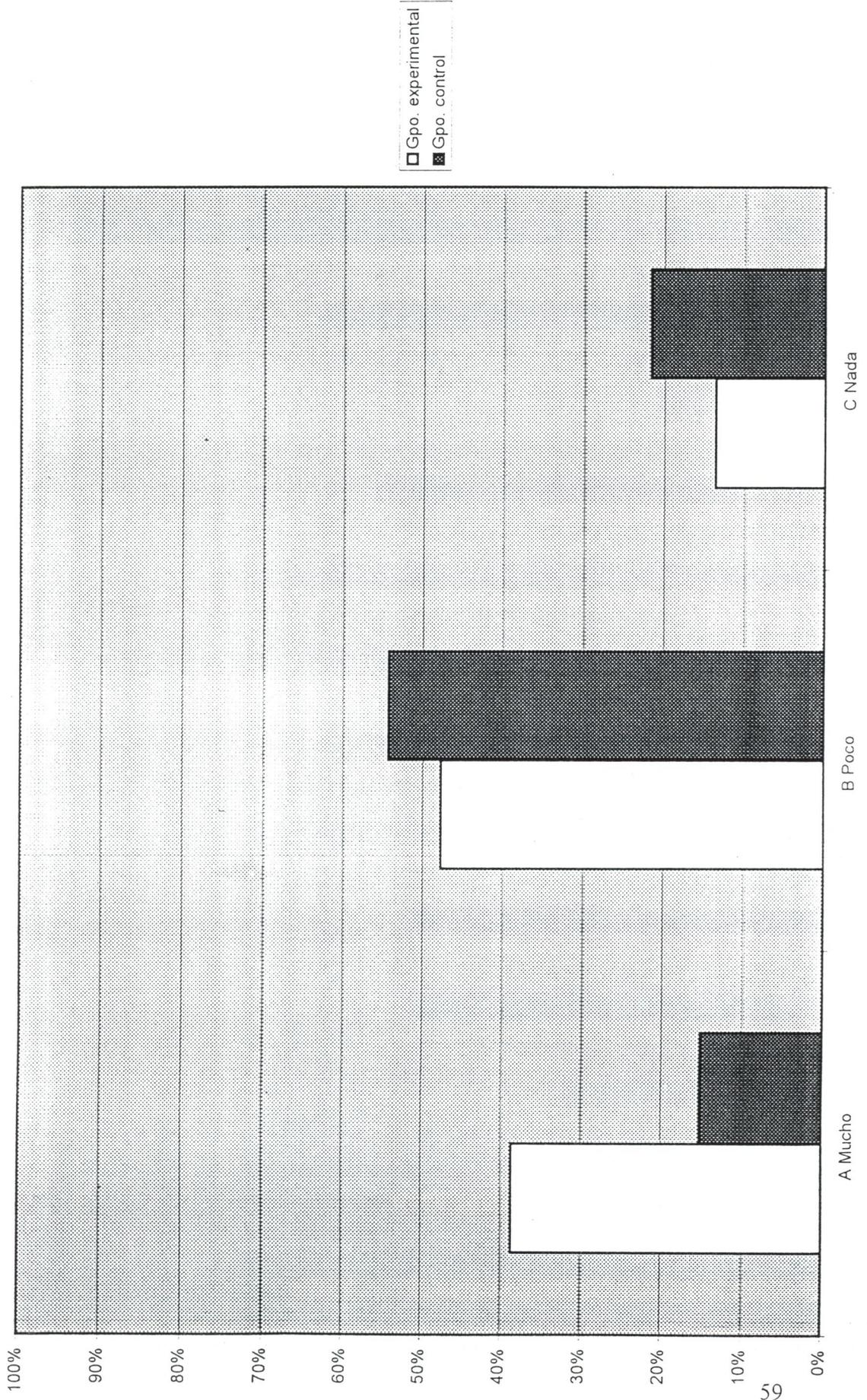
### 13. ¿Para elegir una carrera es importante considerar mis habilidades?



14. ¿La elección de mi carrera debe basarse en mis metas futuras y no en las materias de estudio?

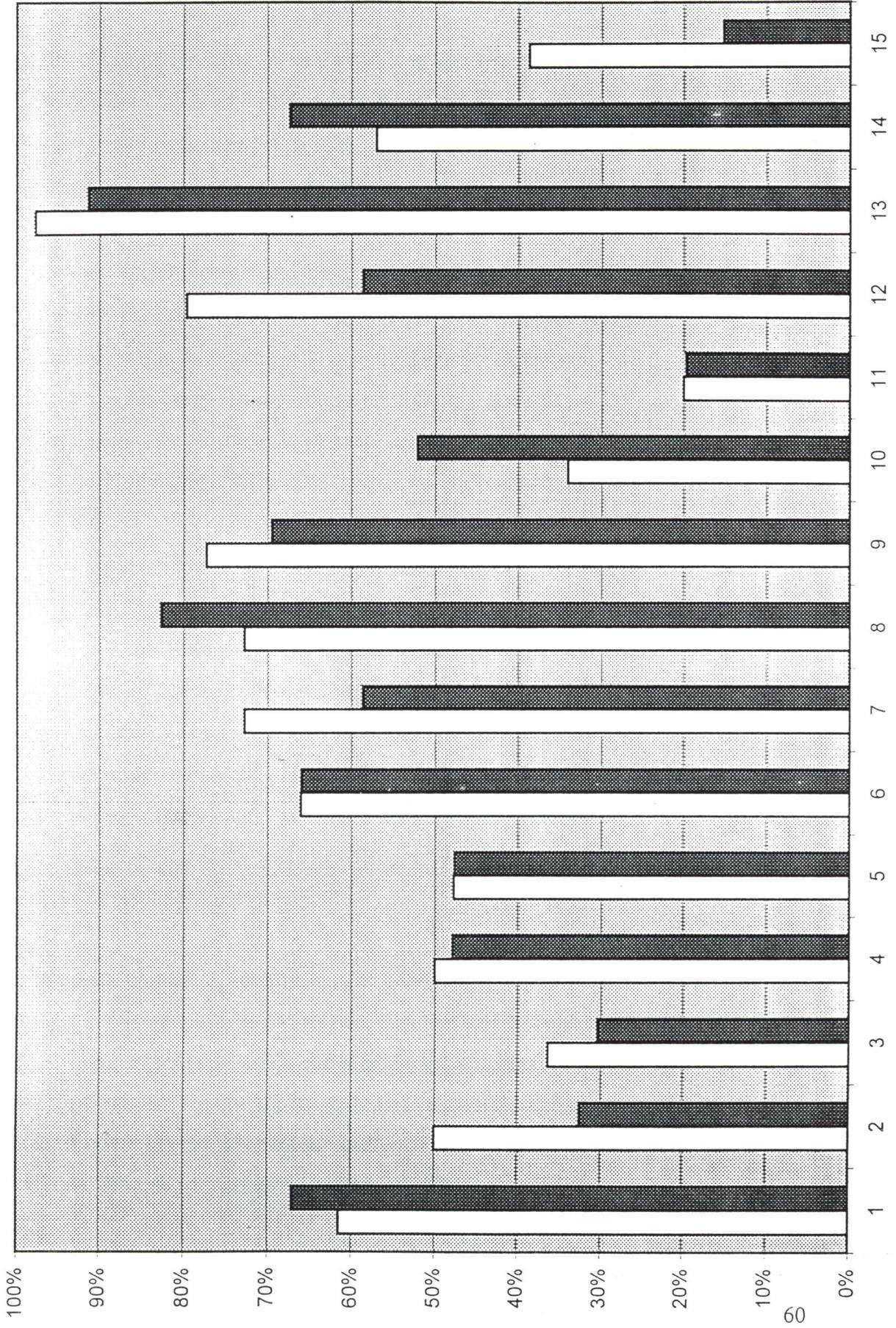


15. El haber asistido a este curso(a clase de orientación vocacional tradicional) me ayudo a clarificar la elección de mi carrera?



# COMPARACIÓN DE RESULTADOS

□ Gpo. Experimental    ■ Gpo. Control



## 2.- ANÁLISIS CUALITATIVO.

Podemos ver que los aspectos en los que el **grupo experimental** salió más alto son:

- Sé que es lo que más me desagrada de mí mismo.
- Tengo claras mis metas en la vida.
- Tengo consciencia de mis habilidades.
- Tengo consciencia de mis debilidades.
- Conocer mi autoimagen me ayuda a elegir una carrera.
- Conocer mi estilo de aprendizaje es importante para elegir una carrera adecuada.
- Considero que mi familia influye en mi elección de carrera.
- Mi actitud hacia el estudio influye en la carrera que elija.
- Para elegir una carrera es importante considerar mis habilidades.
- La elección de mi carrera debe basarse en mis metas futuras y no en las materias de estudio.
- El haber asistido a este curso me ayudo a clarificar la elección de mi carrera.

Podemos ver que los aspectos en los que el **grupo control** salió más alto son:

- Sé que es lo que más me gusta de mí mismo.
- Los hábitos que tengo influyen en el logro de mis metas.
- Cursar una carrera universitaria proporciona algo más que conocimientos.
- El rol masculino es importante para la elección de la carrera.

Análisis de resultados por pregunta:

La pregunta número 1, muestra que el grupo experimental sabe que es lo que más le gusta de sí mismo entre mucho y poco, mientras que el grupo control sabe entre mucho, poco y nada, lo cuál nos indica que al grupo experimental en general sabe más lo que le gusta de sí mismo, aunque sea un poco, en comparación con el grupo control, donde hay alumnos que no tienen idea de que es lo que más les gusta de sí mismos, interpretando esto como falta de conocimiento propio.

La pregunta número 2, muestra que el grupo experimental, tiene mucha y poca idea de que es lo más le desagrada de sí mismo, sin embargo, el grupo control contesto mucho, poco y nada, siendo la respuesta poco la más elevada, lo cual nos reafirma la falta de conocimiento propio.

La pregunta número 3, nos muestra que ambos grupos no tienen claras sus metas en la vida, predominando aquí el grupo control, que muestra tener poco claras sus metas.

La pregunta número 4, muestra que el grupo experimental tiene conciencia de sus habilidades, con respuestas mucho y poco, mientras que el grupo control contestó mucho, poco y nada, siendo predominante la respuesta poco, lo cuál indica que tienen poca consciencia de sus habilidades.

La pregunta número 5, que habla de la conciencia de sus debilidades,, indica nuevamente que el grupo experimental tiene consciencia en general de sus debilidades, con respuestas mucho y poco, en comparación con el grupo control quien respondió mucho, poco y nada, siendo predominante la respuesta poco, o sea que tienen poca consciencia de sus debilidades e inclusive, hay quienes ni siquiera saben cuáles son.

La pregunta número 6, nos indica que ambos grupos tienen conocimientos de que sus hábitos influyen en el logro de metas.

La pregunta número 7, indica claramente que el grupo experimental sabe que conocer su autoimagen ayuda a elegir una carrera, mientras que el grupo control no lo tiene tan claro.

La pregunta número 8, muestra que el grupo control tiene la idea de que cursar una carrera universitaria proporciona algo más que conocimientos, mientras que el grupo experimental dice que si, aveces e inclusive, que no.

La pregunta número 9, habla de que conocer mi estilo de aprendizaje es importante para elegir una carrera adecuada, el grupo experimental contesto que si, en su mayoría,

aveces e inclusive no, mientras que el grupo control tuvo las mismas respuestas, siendo más baja la respuesta sí, y más altas veces y no.

La pregunta número 10, indica que el rol masculino es importante para la elección de carrera veces, por parte de ambos grupos.

La pregunta número 11, tanto el grupo experimental como el grupo control consideran que su familia influye en su elección de carrera poco.

La pregunta número 12, muestra que el grupo experimental considera que su actitud hacia el estudio influye en la carrera que elija mucho, habiendo una marcada diferencia con el grupo control.

La pregunta número 13, muestra que ambos grupos consideran que para elegir una carrera es mucho muy importante considerar sus habilidades, siendo más elevada la respuesta del grupo experimental.

La pregunta número 14, habla de que la elección de carrera debe basarse en sus metas futuras y no en las materias de estudio, siendo la respuesta del grupo experimental más elevada que la del grupo control.

La pregunta número 15, que fue diferente para los dos grupos, dice para el grupo experimental que si haber asistido al curso los ayudo a clarificar su elección de carrera, y ellos respondieron que poco y otros que mucho, mientras que unos cuantos respondieron que nada. Para el grupo control dice que si haber asistido a sus clases de orientación vocacional les ayuda a clarificar la elección de su carrera, respondieron que poco, nada y unos cuantos que mucho.

# CAPITULO V

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES

Basándonos en los resultados del estudio, vemos que El valor  $T(1.697)$  nos muestra que hay una diferencia significativa entre el grupo control y el grupo experimental, aunque es muy pequeña, por lo tanto este curso proporciona más claridad en la elección de carrera que un curso de orientación vocacional tradicional.

Esta diferencia la podemos observar en las gráficas, donde se aprecia claramente que el grupo experimental se conoce más a sí mismo, debido a las dinámicas del curso, aunque ciertamente el grupo control tuvo resultados más altos en algunas preguntas, como son:

- 1.- Sé que es lo que más me gusta de mí mismo.
- 6.- Los hábitos que tengo influyen en el logro de mis metas.
- 8.- Cursar una carrera universitaria proporciona algo más que conocimientos.
- 10.-El rol masculino es importante para la elección de la carrera.

De esto podemos concluir que los alumnos del grupo control tiene claridad en algunos factores importantes en la elección de carrera, sin embargo, también podemos darnos cuenta de que tienen poca claridad acerca de sí mismos, en cuanto a habilidades gustos y preferencias, lo cual indica que es un área a la cual no se le ha prestado atención suficiente, o la orientación vocacional tradicional hasta ahora no se ha enfocado mucho en ella, en contraste con los alumnos del grupo experimental, a quienes tratamos de motivar en el conocimiento de sí mismo, en el darse cuenta de quienes son y hacia donde van, lo cual se reflejo en algunas preguntas del postest claramente, donde se puede observar que el conocimiento acerca de ellos mismos, adquiridos a través de nuestro curso influye ciertamente en la claridad de la elección de carrera, que al final de cuentas es lo que pretendemos mejorar, o mejor dicho “aclarar”.

También debemos tomar en cuenta que si la diferencia entre ambos grupos no es muy significativa, probablemente se deba a los factores externos que se presentaron a la hora

de la implementación del curso. Si partimos del hecho de que el grupo que nos fue asignado como de experimentación, es un grupo que ya tenía ciertos antecedentes de indisciplina y poco control, considerado por las mismas autoridades de la institución como el grupo más difícil y con más bajo rendimiento académico, existiendo además una marcada división entre alumnos “callados” y alumnos “relajientos”, inclusive fue una situación que nosotras tuvimos que atender, destinando una sesión de nuestro curso a aclarar y limar diferencias entre ambos subgrupos, ciertamente esto le dio más seriedad y atención por parte de los alumnos a nuestro curso, sin embargo también podemos considerar que es un grupo muy numeroso para la aplicación de un curso de tipo vivencial, ya que se dificulta de sobremanera la retroalimentación debido a las interrupciones de algunos, así como también burlas, por que fue muy notoria la falta de respeto de unos a otros, debido a esa dinámica interna que ya prevalecía con anterioridad.

Todo esto fue reflejado en las respuestas del postest, inclusive llegamos a tener algunas diferencias con alumnos sumamente rebeldes con la autoridad (en este caso nosotras), ya que era como comúnmente se dice un estira y afloja.

Aunque fue muy difícil la aplicación del curso, por los factores anteriormente señalados, creemos que tuvo un efecto positivo en los alumnos, ya que al menos unos cuantos lo aprovecharon y finalmente tuvieron más claridad en la elección de carrera, con el conocimiento ahora de los factores a tomar en cuenta para decidir sobre su futuro, y sobre todo con la ganancia, que si no todos al menos la gran mayoría, se llevan acerca de ellos mismos, de quienes son y qué están haciendo y adonde quieren ir, por que si se dieron cuenta y reconocieron su falta de respeto y atención no sólo al maestro que esta al frente, sino también a sus compañeros y esto marca la pauta a posibles cambios y mejoras en su grupo de clase.

O sea que de cualquier manera sirvió nuestro curso por que todos aprendimos algo, sino específicamente de la orientación vocacional, sí algo para la vida.

Así pues, concluimos que un curso vivencial para clarificar la elección de carrera SI es efectivo, siempre y cuando se aplique a un grupo no mayor de 20 alumnos, en un salón

amplio, y sobre todo, que los alumnos estén convencidos y quieran tomar el curso. Comprobamos también que a la orientación vocacional dentro de las instituciones se le sigue restando importancia, a pesar de la necesidad de cambio, por que es muy notorio como la parte humana, la del conocimiento de uno mismo, sigue siendo la que no se atiende, la que se pasa por alto. Es triste ver como la orientación vocacional esta enfocada solamente a la tira curricular o a la información acerca de las carreras que hay, y en los menos casos al conocimiento de habilidades mediante pruebas psicométricas y la pregunta: ¿Puede un alumno decidir que carrera quiere estudiar si ni siquiera se conoce a sí mismo? Evidentemente NO, el autoconocimiento es la base de todo lo que queramos lograr en la vida, si es que en verdad nos interesa ser seres humanos de calidad y no de cantidad.

# BIBLIOGRAFIA

## BIBLIOGRAFIA.

- 1.- Cartel, Carol, Lyman, Sara. Orientación vocacional. Edit. Prentice Hall.
- 2.- Acevedo, A. Aprender Jugando. Editorial Acevedo. 1981. 3. Blos,
- 3.- Cásares Arrangoiz, D.; Siliceo Aguilar, A. Planeación de Vida y Carrera. Editorial Limusa. México. 1984
- 4.- Cueli, Jose. Vocación y Afectos. Editorial Limusa. México. 1979.
- 5.- Holland. Elección Vocacional. Editorial Trillas. México. 1978.
- 6.- Oliver. Elección de Carrera. Nueva edición. Editorial Limusa. México. 1989.
- 7.- Rimada, Belarmino. Manual de Orientación Profesional Universitaria, Libro del alumno. Editorial Trillas. 1993.
- 8.- Matthew McKay y Patrick Fanning, "Autoestima. Evaluación y mejora", Ed. Martinez Roca.
- 9.- Clark, Clemes y Bean, "Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes", Ed. Debate Kaufman y Raphael, "La Autoestima en los niños", Ed. Iberonet
- 10.- WOHL, John P., ERICKSON, Susan. "Fundamentos de la inteligencia". Edit. Pax.
- 11.- Papila, Diane E. Desarrollo humano. Ed. McGraw Hill.
- 12.- Pick, Susan. Yo adolescente. Edit. Limusa.
- 13.- Morris Charles G. Introducción a la Psicología. Ed. Prentice Hall.
- 14.- Pick, Susan. Planeando tu vida. Edit. Ariel.
- 15.- Lehalle, Henri. Psicología de los adolescentes. Edit. Grijalbo.
- 16.- Aberastury, A.; Knobel, M.A. La Adolescencia Normal. Editorial Paidós. Ecuador, Argentina. 1984.

- 17.- Acevedo, A. Aprender Jugando. Editorial Acevedo.
- 18.- Peter. Psicoanálisis de la Adolescencia. Editorial Joaquín Mortiz. México.
- 19.- Bohoslavsky, Rodolfo. Orientación Vocacional. Editorial Oikos-Tau. España.
- 20.- Cásares Arrangoiz, D.; Siliceo Aguilar, A. Planeación de Vida y Carrera. Editorial Limusa. México. 1984
- 21.- Cueli, Jose. Vocación y Afectos. Editorial Limusa. México. 1979.
- 22.- Egan, Gerald. El Orientador Experto. Editorial Iberoamericana.
- 23.- Hayes, John; Hopson, Barrie. La Orientación Vocacional en la Enseñanza Media. Editorial Oikos-Tau. España.
- 24.- Holland. Elección Vocacional. Editorial Trillas. México.
- 25.- Reymond-River. El Desarrollo Social del Niño y del Adolescente. Editorial Herder. España. 1977.
- 26.- Tolbert. Técnicas del Asesoramiento Profesional. Editorial Oikos-Tao. España.
- 27.- Nadelsticher, Mitrani, Abraham. Prontuario para investigadores. Editorial. UNAM. México.

# ANEXOS

## ANEXO 1: PROGRAMA DEL CURSO

**OBJETIVO DE LA UNIDAD:** Brindar apoyo a los jóvenes estudiantes de preparatoria con el fin de que su elección de carrera, vaya acorde con sus deseos, inquietudes, habilidades y aptitudes, con esto se logrará que el joven elija una carrera profesional acorde a su personalidad y habilidades.

CONTENIDOS TEMATICOS	OBJETIVO TEMÁTICO	TIEMPO Y FECHA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE			CÓMO Y QUE EVALUAR
			APERTURA	DESARROLLO	CIERRE	
1 - Presentación, evaluación, integración de grupo.	Romper la tensión inicial propiciando una participación en el grupo, a fin de aclarar dudas o expectativas del curso.	50 min. Por sesión 3-5 septiembre	Dinámicas: La telaraña	Fantasia dirigida.	Retroalimentación para todas las dinámicas.	Si el joven tiene mayor claridad al momento de la elección de carrera, por medio de un pos-test que se aplicara en la última sesión.
2 - Auto imagen.	Identificar las partes del cuerpo que les parecen desagradables y agradables, y cuales son las ventajas y las desventajas de esto.	10-12 septiembre	Canasta de frutas	Compartiendo		
3 - Auto estima.	Identificar como el grupo social marca imágenes equivocadas.	17-19 septiembre	El espejo	Todos valemos		
4 - Actitud	Identificar cualidades y defectos, revisa la importancia de la auto-aceptación, y practicar estrategias para mejorar autoestima y desarrollar habilidades deseadas.	24-26 septiembre	Ventajas y desventajas de roles estereotipados.	Cambiando de genero.		
5 - Estilos de aprendizaje	Propiciar la reflexión de cómo el género influye en el auto concepto y las expectativas futuras de vida, y la elección de carrera.	1-3 octubre	La maleta de la vida	Retroalimentación.		
6 - Estilos de aprendizaje	Identificar por si mismo sus alcances, limitaciones, y deseos en cuanto la elección de la carrera.	8-10 octubre	Inventario de estilo de aprendizaje	Mesa redonda		
7 - Controlar y decidir tu vida	Identificar las fallas en la forma de estudio, estilo de aprendizaje así como habilidades y técnicas de estudio.	18-17 octubre		Los dos caminos	La responsabilidad de mis decisiones.	
8 - Expectativas futuras.	Identificar el estilo propio para la toma de decisiones, hablar de la importancia de la toma de decisiones razonables y aplicar un nuevo modelo de toma de decisiones.	22-24 octubre		Ruta critica de la semana	Hasta luego.	
	Desarrollar su plan de vida a futuro, y su elección de carrera teniendo claro el porque de su decisión.					

<p>Pertinencia Durante la formación del alumno, es necesario tomar en cuenta aspectos que le afectan: uno de ellos es la difícil tarea de elegir una carrera.</p>	<p>SI NO parcial  Aprendizaje <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>  Cognitivo  Fomento de <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>  Valores</p>	<p>Suficiente  <input type="radio"/>  Insuficiente  <input type="radio"/></p>	<p>Conocimientos Estar cursando la prepa.  Previos o la prepa.  Experiencias</p>	<p>Actividades Dinámicas</p>	<p>Actividades Dinámicas</p>
<p>Extencion Dos meses</p>	<p>Desarrollo <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>  de habilidades</p>	<p>_____ Tiempo</p>	<p>Motivación A través de las dinámicas y la convivencia con los demás compañeros.</p>	<p>Materiales y Pizarrón, gises</p>	<p>Productos collage</p>
<p>Secuencia Dos veces por semana</p>	<p>¿Por qué? Por que es un curso de tipo vivencial sin tanta teoría.</p>	<p>_____ Ajuste  fecha</p>	<p>Material y Pizarron, gises, Recursos didácticos papeológrafos.</p>	<p>Recurso reproductor de Didácticos C.D o cassette.</p>	<p>Plan de vida y carrera.</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO GRUPO EXPERIMENTAL.

Edad \_\_\_\_\_

Sexo: M F.

- 1.- ¿Se que es lo que mas me gusta de mismo (a)?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 2.-¿Se que es lo mas me desagrada de mi mismo (a)?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 3.-¿Tengo claras mis metas en la vida?  
a) tengo metas claramente definidas b)tengo metas parcialmente definidas c) no tengo metas definidas.
- 4.-¿Tengo conciencia de mis habilidades?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 5.-tengo conciencia de mis debilidades?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 6.-¿Los hábitos que tengo influyen en el logro de mis metas?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 7.-¿Conocer mi autoimagen me ayuda a elegir una carrera?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 8.-¿Cursar una carrera universitaria proporciona algo mas que conocimientos y habilidades específicos?  
a) si b) a veces c) no
- 9.-¿Conocer mi estilo de aprendizaje es importante para elegir la carrera adecuada?  
a) si b) a veces c) no
- 10.-¿El rol masculino es importante para la elección de la carrera?  
a) si b) a veces c) no
- 11.-¿Considero que mi familia influye en la elección de mi carrera?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 12.-¿Mi actitud hacia el estudio influye en la carrera que elija?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 13.-¿Para elegir una carrera es importante considerar mis habilidades?  
a) mucho b) poco c) nada.
- 14.-¿La elección de mi carrera debe basarse en mis metas futuras y no en las materias de estudio?  
a) de acuerdo b) parcialmente de acuerdo c) desacuerdo.
- 15.-¿El haber asistido a este curso me ayudo a clarificar la elección de mi carrera?  
a) mucho b) poco c) nada.

ANEXO 2: INSTRUMENTO GRUPO CONTROL.

Edad \_\_\_\_\_

Sexo: M F.

1.- ¿Se que es lo que mas me gusta de mismo (a)?

a) mucho b) poco c) nada.

2.-¿Se que es lo mas me desagrada de mi mismo (a)?

a) mucho b) poco c) nada.

3.-¿Tengo claras mis metas en la vida?

a) tengo metas claramente definidas b)tengo metas parcialmente definidas c) no tengo metas definidas.

4.-¿Tengo conciencia de mis habilidades?

a) mucho b) poco c) nada.

5.-tengo conciencia de mis debilidades?

a) mucho b) poco c) nada.

6.-¿Los hábitos que tengo influyen en el logro de mis metas?

a) mucho b) poco c) nada.

7.-¿Conocer mi autoimagen me ayuda a elegir una carrera?

a) mucho b) poco c) nada.

8.-¿Cursar una carrera universitaria proporciona algo mas que conocimientos y habilidades específicos?

a) si b) a veces c) no

9.-¿Conocer mi estilo de aprendizaje es importante para elegir la carrera adecuada?

a) si b) a veces c) no

10.-¿El rol masculino es importante para la elección de la carrera?

a) si b) a veces c) no

11.-¿Considero que mi familia influye en la elección de mi carrera?

a) mucho b) poco c) nada.

12.-¿Mi actitud hacia el estudio influye en la carrera que elija?

a) mucho b) poco c) nada.

13.-¿Para elegir una carrera es importante considerar mis habilidades?

a) mucho b) poco c) nada.

14.-¿La elección de mi carrera debe basarse en mis metas futuras y no en las materias de estudio?

a) de acuerdo b) parcialmente de acuerdo c) desacuerdo.

15.-¿El haber asistido a clases de orientación vocacional me ayudo a clarificar la elección de mi carrera?

a) mucho b) poco c) nada.